

Die Gruppe ist Mitglied:



Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit  
[www.hssg.at](http://www.hssg.at) - [hssg@hssg.at](mailto:hssg@hssg.at)  
Telefon: 0664/ 404 05 41



Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen  
[www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at) - [info@selbsthilfenoe.at](mailto:info@selbsthilfenoe.at)  
Telefon: 02742/ 226 44

Unser Partner:



Landeskrankenhaus ZWETTL  
[www.zwettl.lknoe.at](http://www.zwettl.lknoe.at)  
[office@zwettl.lknoe.at](mailto:office@zwettl.lknoe.at)  
Telefon: 02822/ 9004 – 0

Wir werden unterstützt:



**Kontakt:**  
**Barbara UNGER**  
**Telefon: 0676/ 838 44 8763**

[www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

## HILFE ZUR SELBSTHILFE FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

**Besser Gemeinsam - als Einsam!**



**Unser größter Erfolg ist nicht,  
niemals zu fallen,  
sondern jedes Mal wieder aufzustehen.**

**N. Mandela**

**Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit ZWETTL**

**Informationen bei:**

**Barbara UNGER**  
**0676/838 44 8763**  
**oder**  
**Johann BAUER**  
**0664/ 270 16 00**

[www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

# SELBSTHILFEGRUPPE FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT ZWETTL



**Wir sind** eine Gruppe von Betroffenen, die gemeinsam an ihrer seelischen Gesundheit arbeiten.

## **Ziele der Gruppe sind:**

Unsere Angelegenheiten selbst in die Hand nehmen.

Durch neue Sichtweisen eine positivere Einstellung zum Leben gewinnen.

Eigene Selbstheilungskräfte entdecken und sie stärken.

Teilnehmer/Innen lösen sich aus der Isolation und stärken ihre Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit.

Betroffene kennen die Schwierigkeiten am besten, die Ihre Krankheit begleiten.

Niemand könnte ihre Nöte besser verstehen als Gleichbetroffene.

Die Selbsthilfegruppe kann eine medizinische oder psychotherapeutische Therapie nicht ersetzen, sie kann aber die Therapie sinnvoll ergänzen und unterstützen.

***Wir** sind seelisch Krank, aber **Wir** verkriechen uns nicht zu Hause.  
**Wir** treffen uns um miteinander zu reden, um uns gegenseitig zu stärken,  
Kontakt zu haben und wieder Verbindung zum Leben zu bekommen!*

## **Menschen mit:**

Depressionen  
Angst- und Panikstörungen  
Psychosomatischen Beeinträchtigungen  
sowie allen Formen von psychischen Beeinträchtigungen

finden bei uns **UNTERSTÜTZUNG BERATUNG und INFORMATION**  
in einer geschützten, liebevollen Gruppenatmosphäre!

Wir sind eine offene Gruppe, die JEDE(N) gerne aufnimmt!

**!!EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!!**

- Sie sind nicht allein!
- Bei uns erfahren Sie wertschätzende Anteilnahme durch den Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen!
- Sie erhalten Informationen, praktische Tipps und Hinweise zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität

## **Termine 2019**

**1.Halbjahr:** 24.01.19, 28.02.19, 28.03.19, 25.04.19, 23.05.19, 27.06.19

Sommerpause - **Juli und August**

**2.Halbjahr:** 26.09.19, 24.10.19, 28.11.19, **Freitag, 27.12.19**

**Wir treffen uns jeden 4. Donnerstag im Monat um 19 Uhr im**

**Festsaal  
Landeskrankenhaus Zwettl  
A-3910 Zwettl, Probstei 5**