

Wir führen eine
OFFENE GRUPPE,
die JEDE(N) gerne aufnimmt!

Einstieg jederzeit möglich!

Besonders wichtig für unser
MITEINANDER
in der Gruppe ist:

der achtsame, respektvolle
Umgang mit uns selbst
und den Anderen,
denn nur durch
Diskretion, Abgrenzung
und Vertrauen kann
ein Erfahrungsaustausch
entstehen

Mit freundlicher Unterstützung



www.hssg.at

WIR TREFFEN UNS

jeden Freitag
um 18 Uhr

PSD-Caritas Amstetten
Hauptplatz 37 (bei Raiffeisen)
3300 Amstetten

Gruppenleiter

Wolfgang Gugler
0664 / 142 36 43
wolfgang.gugler@aon.at

**Bei Erstbesuch bitte anrufen
oder kurzes Email**

HILFE ZUR SELBSTHILFE

AMSTETTEN



SELBSTHILFEGRUPPE

Depression, Angst,
Panikattacken und Burnout

3300 Amstetten
Hauptplatz 37 (bei Raiffeisen)

WIR SIND

eine Gruppe von Betroffenen,
die gemeinsam aktiv an ihrer seelischen
Gesundheit arbeiten.

MENSCHEN mit
Burn-out,
Depressionen,
Angst- und Panikstörungen,
Psychiatrie Erfahrungen,
psychosomatischen
Beschwerden,
sowie allen Formen von
psychischen
Beeinträchtigungen

finden bei uns

UNTERSTÜTZUNG
BERATUNG
INFORMATION

in einer geschützten, liebevollen
Gruppenatmosphäre.

*Wir helfen Menschen sich selbst zu
helfen, damit ihr Leben nicht nur
mehr Tage, sondern diese Tage mehr
Leben haben!*

UNSERE ZIELE SIND:

Unsere Angelegenheiten selbst
in die Hand zu nehmen.
Durch neue Sichtweisen eine positivere
Einstellung
zum Leben zu gewinnen.
Die eigenen Selbstheilungskräfte zu
entdecken und sie zu stärken.

Die TeilnehmerInnen erfahren in der
Gruppe, dass es
anderen ähnlich geht.
Das Gefühl der Einsamkeit schwindet!
Bei uns wird wirklich zugehört
Und das bietet Ermutigung bei
Rückschlägen.

Mit jeder gemeisterten schwierigen
Situation
wächst das Selbstvertrauen.

Gemeinsam Auslöser
und Anzeichen für
entstehende Krisen erkennen
und dadurch Strategien zur Vermeidung
entwickeln.

Unsere Gruppe ist

Mitglied beim

Dachverband NÖ Selbsthilfe

Sie finden dort
wertvolle Informationen
über weitere
SELBSTHILFEGRUPPEN
02742/22644

www.selbsthilfenoe.at
info@selbsthilfenoe.at



Mit freundlicher Unterstützung

