



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Depression

Selbsthilfegruppe in Interlaken

Fühlen Sie sich niedergeschlagen und antriebslos? Leiden Sie an Schlafstörungen? Das sind nur einige von vielen Symptomen einer Depression.

In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich mit Gleichbetroffenen austauschen, sich gegenseitig ermutigen, voneinander lernen und gemeinsam über Fragen sprechen wie etwa:

- Wie kann ich mich trotz der Erkrankung selbst akzeptieren und geduldiger werden?
- Wie kann ich mit den Auswirkungen der Depression umgehen?
- Welche Erfahrungen haben andere mit Medikamenten und Therapien gemacht?
- Wie kann ich für mein Umfeld verlässlich bleiben?

Nehmen Sie teil – Finden Sie Austausch und Unterstützung!

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe und vermitteln in Gruppen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

<u>Wann</u>	<u>Wo</u>	<u>Für wen</u>	<u>Kontakt</u>
Monatlich	Interlaken	Betroffene	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Thun
Marktgasse 17 | 3600 Thun
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne