



## Stärkung für die Psyche



### **Die Selbsthilfegruppe "Stärkung für die Psyche" in Erding bietet Schnuppertermine an!**

Ängste und Depressionen sind die häufigsten psychischen Störungen. In Erding haben sich Betroffene zusammengefunden, die sich im Rahmen einer Selbsthilfegruppe gegenseitig unterstützen möchten und um Wege aus diesen und anderen psychischen Erkrankungen zu finden.

Die Gruppe trifft sich immer jeden zweiten und vierten Donnerstag (ausgenommen Feiertage) von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr im Haus der Sozialpsychiatrischen Dienste der Caritas in der Münchener Str. 44 in Erding im 2. OG.

Die Gruppe ist offen und weitere Interessenten sind herzlich willkommen. Neue Gruppenmitglieder haben am ersten Termin ausreichend Zeit sich vorzustellen und ihre Erwartungen an die Gruppe zu formulieren.

Zwischen den Teilnehmern wird absolute Vertraulichkeit vereinbart und es wurden Gruppenregeln zusammengetragen. Die Gruppentreffen laufen zeitlich in drei Schritten ab: Zu Beginn findet eine Blitzlichtrunde statt, bei der alle sich kurz vorstellen und sagen, wie es ihnen zurzeit geht. Im Hauptteil werden Themen besprochen, die von Teilnehmern eingebracht werden. In den letzten 10 Minuten findet ein Abschlussblitzlicht statt, in dem jeder Teilnehmer äußert, wie das Treffen für ihn war, was ihm eventuell nicht gefallen hat oder was er Positives erfahren hat.

Teilnahme bitte nach vorheriger Anmeldung unter:  
sfdp@web.de oder 0160/93820471!

„Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.“