



## AGENDA JANUAR - DEZEMBER 2021

Das Angebot unserer Selbsthilfegruppe richtet sich an alle Menschen, die unter Depressionen leiden.

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat finden unsere Gruppenabende statt.

Jeweils von 19.00 - 21.00 Uhr, im ref. Kirchgemeindezentrum an der Bundesstrasse 15 in Zug.

Dienstag 05. und 19. Januar

Dienstag 02. und 16. Februar

Dienstag 02. und 16. März

Dienstag 06. und 20. April

Dienstag 04. und 18. Mai

Dienstag 01. und 15. Juni

Dienstag 06. und 20. Juli

Dienstag 03. und 17. August

Dienstag 07. und 21. September

Dienstag 05. und 19. Oktober

Dienstag 02. und 16. November

Dienstag 07. und 21. Dezember

### Warum treffen wir uns regelmässig in dieser Selbsthilfegruppe?

Zum gegenseitigen Informationsaustausch, zur Unterstützung, Ermutigung, Entlastung, um Kontakte mit anderen Betroffenen zu knüpfen und für die persönliche Entwicklung.

Eine Selbsthilfegruppe wird - im Gegensatz zu einer Therapiegruppe - nicht von einer Fachperson geleitet. Jedes Gruppenmitglied ist gleichberechtigt und mitverantwortlich. Dabei sind die Teilnehmenden sowohl in der Hilfesuchenden als auch in der helfenden Rolle.

Für weitere Informationen oder für die Anmeldung vor dem ersten Besuch:

Sandra Wild 076 518 73 83 Andreas Zöllinger 043 535 05 10

Unsere Selbsthilfegruppe wird unterstützt von Equilibrium,

Verein zur Bewältigung von Depressionen - [www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch)

Die Daten unserer Gruppenabende finden Sie auch unter [www.psychische-gesundheit-zug.ch](http://www.psychische-gesundheit-zug.ch)