



## AGENDA JANUAR - DEZEMBER 2023

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

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat finden unsere Gruppenabende statt, **ausser 2023 im Monat August sind es wegen Feiertagen der 2.+4. Dienstag**

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

Dienstag 03. und 17. Januar

Dienstag 07. und 21. Februar

Dienstag 07. und 21. März

Dienstag 04. und 18. April

Dienstag 02. und 16. Mai

Dienstag 06. und 20. Juni

Dienstag 04. und 18. Juli

Dienstag 08. und 22. August **(wegen Feiertagen 2.+4. Dienstag im Monat)**

Dienstag 05. und 19. September

Dienstag 03. und 17. Oktober

Dienstag 07. und 21. November

Dienstag 05. und 19. 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)

## SELBSTHILFEGRUPPE DEPRESSIONEN ZUG



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