

Psychosoziales Zentrum Bad Leonfelden

Begleitete Selbsthilfegruppe für Personen mit depressiven Symptomen

Ziel: Gemeinsam Wege aus der Isolation finden.

Inhalt:

Die Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten und wertschätzenden Raum, in dem Teilnehmende offen über ihre Erfahrungen mit depressiven Symptomen sprechen können. Ziel ist es, sich gegenseitig zuzuhören, voneinander zu lernen und neue Sichtweisen zu entwickeln. Gemeinsam wollen wir Herausforderungen anerkennen, auch schwierige oder unangenehme Themen ansprechen und Phasen des Schweigens aushalten. Gleichzeitig richten wir den Blick auf Erfolge und positive Aspekte im Alltag.

Die Gruppe soll den Austausch untereinander fördern, dabei unterstützen, Bewältigungsstrategien für den Alltag zu entwickeln, und helfen, soziale Isolation zu verringern. Durch kleine Übungen und Impulse fördern wir Bewegung und stärken die Achtsamkeit. Dabei knüpfen wir an bereits vorhandene Stärken an und entdecken gemeinsam neue Fähigkeiten.

Voraussetzungen:

Das Angebot richtet sich an volljährige Personen, die schon seit längerer Zeit an depressiven Symptomen leiden.

Vorgespräche sind vor Beginn der kostenfreien Gruppe erforderlich, sowie eine regelmäßige Teilnahme, um ein stabiles und vertrauensvolles Gruppengefüge aufzubauen.

Gruppengröße: 4 – 10 Personen

Leitung: Natascha Grünzweil (Diplomsozialbetreuerin) und Saskia Trathnigg (Sozialarbeiterin)

Termine: 8 Termine (alle 3-4 Wochen, Start im April)

Zeiten: 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Exit sozial, Psychosoziales Zentrum Sterngartl, Böhmerstraße 3, 4190 Bad Leonfelden

Info & Anmeldung zum Vorgespräch ab sofort unter: 07213 / 6006

(Mo: 9:00 - 15:00 Uhr, Di: 13:00 – 15:00 Uhr, Mi: 9:00 – 15:00 Uhr, Do: 12:00 – 15:00 Uhr, Fr: 9:00 – 12:00 Uhr)



Mitglied werden!
Unterstützen Sie
Exit Sozial mit Ihrer
Mitgliedschaft!

Verein für
psychosoziale
Dienste

exitsozial.at

IBAN: AT935400000200706539
BIC: OBLAAT2L – Hypo OÖ

ZVR: 213 121 822
UID: ATU24506504

Wildbergstraße 10a
4040 Linz

Telefon: 0732 / 719 200
Mail: service@exitsozial.at



Mitglied werden!
Unterstützen Sie
Exit Sozial mit Ihrer
Mitgliedschaft!

Verein für
psychosoziale
Dienste

exitsozial.at

IBAN: AT935400000200706539
BIC: OBLAAT2L – Hypo OÖ

ZVR: 213 121 822
UID: ATU24506504

Wildbergstraße 10a
4040 Linz

Telefon: 0732 / 719 200
Mail: service@exitsozial.at