

# PRESSEMITTEILUNG

Unna, 30.04.2024 Unna

## **Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste**

Kreis Unna. Für Menschen, die an Depressionen und Ängste leiden, ist eine neue Selbsthilfegruppe im Gesundheitshaus Unna geplant.

Diese Gruppe soll den Menschen eine Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ermöglichen, die vormittags zeitlich eingebunden sind und im Abendbereich erfahrungsgemäß die notwendige Konzentration nicht mehr aufbringen können, um dem Gruppengeschehen zu folgen und sich mit dem eigenen Anliegen in die Gruppe einzubringen.

Therapieerfahrung ist für eine Teilnahme nicht erforderlich, allerdings sollten die Teilnehmenden Verständnis für die Anliegen der anderen Gruppenteilnehmer aufbringen daran interessiert sein, sich mit Gleichgesinnten über die Erkrankung, die Behandlungsmöglichkeiten und die Bewältigung des Alltags auszutauschen.

Interessenten können sich bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) informieren. Ansprechpartnerin ist Margret Voß. Zu erreichen ist sie unter Fon 0 23 03 / 27 28 29, E-Mail [selbsthilfe@kreis-unna.de](mailto:selbsthilfe@kreis-unna.de). Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. **PK | PKU**