

Hilfe für Menschen mit Depressionen oder Ängsten

Wer an Depressionen oder Ängsten leidet, kann sich einer **Selbsthilfegruppe in Kamen** anschließen. Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch um 18 Uhr in den Räumen der Lebenshilfe bzw. **Familienbande an der Bahnhofstraße**.

Wie die langjährige Erfahrung betroffener Menschen mit diesem Erkrankungsbild zeigt, greifen immer mehr Menschen dieses Hilfsangebot auf. Denn der Austausch in einer von Akzeptanz, Vertrauen und Verständnis getragenen Gruppenatmosphäre bietet Halt, fördert das Selbstvertrauen und ebnet den Weg zur Teilnahme an ein geregeltes und selbstbestimmtes Leben.

Weitere **Informationen** gibt es bei der **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen** des Kreises (K.I.S.S.) im **Gesundheitshaus in Unna**, Massener Straße 35. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail margret.voss@kreis-unna.de.

Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.