



Du bist antriebslos, fühlst dich nicht verstanden oder bist allein mit deinen Problemen?

Es ist dir alles zu viel? Du kannst dich nicht konzentrieren, nicht schlafen oder hast andere körperliche Symptome?

Ärzte und Therapeuten haben keinen freien Termin oder können dir nicht weiterhelfen? Dann bist du bei uns an der richtigen Adresse!

Wir sind eine Selbsthilfegruppe zur Verbesserung emotionaler und seelischer Gesundheit und veranstalten regelmäßig Gruppentreffen.

**- KOSTENFREI -**



## ORT UND ZEIT

Hofheim a.T.; den genauen Veranstaltungsort und die Zeit erfährst bei Anmeldung

## KONTAKT

Sylvia V.

 0178 8821819

# SELBSTHILFE BEI DEPRESSION UND BURNOUT

# UNSERE MEETINGS

Die Meetings bieten dir einen geschützten Raum, über dich und dein Leben zu reden.

Themenvorgaben gibt es nicht. Die Schaffung einer warmen und fürsorglichen Atmosphäre, wo der Einzelne seine Sorgen teilen kann und von den Fortschritten der anderen erfährt, hat oberste Priorität. Es geht in erster Linie darum, durch Zuhören und Darstellen der eigenen Situation neue Perspektiven zu entwickeln. Jeder nimmt das für sich mit, was ihm hilft.

## TEILNAHME- BEDINGUNGEN

Voraussetzung, um an den Meetings teilzunehmen, ist der Wunsch nach seelischer Gesundheit und der Bewältigung von Lebenskrisen oder Schwierigkeiten im persönlichen oder beruflichen Alltag. Die Teilnahme erfolgt anonym und freiwillig. Niemand muss etwas sagen. Niemand wird kritisiert oder bewertet.

# ERGÄNZUNG ZUR THERAPIE

Die Selbsthilfe kann ergänzend zu einer ärztlichen bzw. psychotherapeutischen Behandlung eingesetzt werden oder die Wartezeit bis zum Beginn einer Therapie überbrücken. Auch als Nachsorge nach einem Klinikaufenthalt ist sie geeignet.

Hinweis: Die Selbsthilfegruppe ersetzt nicht die ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Konsultiere bitte einen Arzt oder Psychotherapeuten zur diagnostischen Abklärung und Behandlung.



# DIE INITIATORIN

Initiatorin ist Sylvia V. Als Betroffene habe ich meine Leidenszeit vor 20 Jahren durchgemacht und mich seitdem kontinuierlich fortgebildet und weiterentwickelt. Besonders hilfreich waren und sind für mich die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, die Innere Kindarbeit, Atem- und Achtsamkeitstraining, Meditation, Yoga, Familienaufstellungen und Körperarbeit.

Die Pflanzenheilkunde, Homöopathie sowie die orthomolekulare Medizin und Biophysik bieten ebenfalls interessante Ansatzpunkte auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Es liegt mir am Herzen allen Betroffenen - unabhängig von Alter oder Geschlecht - eine Möglichkeit zu bieten ergänzend zur Therapie beim Arzt oder Psychologen aktiv die eigene Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) zu stärken.