



DU BIST NICHT ALLEIN.

**GEMEINSAM KÖNNEN WIR
WEGE FINDEN, UM MIT
DEPRESSIONEN
UMZUGEHEN UND UNS
GEGENSEITIG ZU
UNTERSTÜTZEN. WIR
FREUEN UNS DARAUF,
DICH IN UNSERER
GRUPPE WILLKOMMEN ZU
HEISSEN!**

**MIRAI
GEMEINSAM STARK**

KONTAKT

mirai-gruppe.de
info@mirai-gruppe.de

Ann-Sophie
Telefon und WhatsApp
0162 93 54 335



Kontakt

ch.run/mirai-kontakt

**MIRAI
GEMEINSAM STARK**

SEI NICHT ALLEIN!

**FINDE UNTERSTÜTZUNG UND
VERSTÄNDNIS IN UNSERER
GRUPPE.**





WAS, WANN, WO?

Du fühlst dich **niedergeschlagen**, **überfordert** oder **einsam**? Du möchtest mit anderen **jungen Erwachsenen** sprechen, die **ähnliche Erfahrungen** machen? Dann bist du herzlich eingeladen, unserer **Gruppe für junge Erwachsene mit Depressionen** beizutreten!

Wann? Jeden Freitag um 20 Uhr
(außer Feiertags)

Wo? Schwanenstraße 19, 72336
Balingen Verein für
gemeindenahe Psychiatrie im
ZAK e.V.



ÜBER UNS

Unsere Gruppe richtet sich an alle **im Alter von 18-40 Jahren**, die mit **Depressionen** zu kämpfen haben.

Gemeinsam beschäftigen wir uns mit **verschiedenen Aspekten** rund um das Thema Depressionen, sei es im Alltag, im **Familien- und Freundeskreis**, bei der **Arbeit** oder im **Studium**.

Hier hast du die Möglichkeit, deine Gedanken und Gefühle in einem **wohlwollenden und unterstützenden Umfeld** zu teilen.

WAS WIR BIETEN:

- **Offener und ehrlicher Austausch**
- **Ernsthaftes und respektvolles Zuhören**
- **Zusätzliche Freizeitaktivitäten, die von Spieleabenden bis zu Dozentenvorträgen reichen**
- **Aktivitäten werden nach den Wünschen der Gruppe gestaltet**
- **Leitung der Gruppe durch Andreas Walz und Josua Wolber, selbst betroffene ehrenamtliche Helfer**
- **Erfahrungsberichte aus erster Hand (keine professionellen Ärzte oder Psychologen)**
- **Keine vorherige Anmeldung erforderlich**
- **Kostenfrei und ohne ärztliche Verschreibung**
- **Wir legen großen Wert auf eine offene und freundliche Atmosphäre, in der jeder sich respektiert und verstanden fühlen kann. Bei Interesse kannst du dich gerne per E-Mail oder telefonisch bei den Gruppenleitern melden. Du kannst aber auch einfach spontan zu unseren Treffen kommen.**