

# Angst und Depression

Die Selbsthilfegruppe zum Thema Angst und Depression sucht neue Mitglieder, gerne auch junge Menschen. Die Gruppe trifft sich wöchentlich im Hammer Norden. Bei den Treffen steht das Besprechen persönlicher Probleme im Mittelpunkt. Es wird ein sicherer Raum geschaffen, in dem die Teilnehmer\*innen ihre Ängste, Sorgen und Herausforderungen mit Anderen teilen können. Zudem werden praktische Übungen ausprobiert und Hilfestellungen für den Alltag besprochen.

## Kontakt:

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm**

Bahnhofstraße 4 | 59065 Hamm

Telefon: 02381 12 028

Telefax: 02381 22 207

[selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-hamm.de](http://www.selbsthilfe-hamm.de)