

DEPRESSIONSGRUPPE IN LÜNEN für türkischsprechende Mitbürger*innen



Liebe Interessentinnen und liebe Interessenten,

**in Kürze gründen wir eine Selbsthilfegruppe zum Thema
Depressionen in Lünen für türkischsprechende Mitbürger*innen.**

In diesem Gesprächskreis können interessierte Betroffene in türkischer Sprache über ihre psychischen Probleme, Erfahrungen mit Depressionen, die dadurch entstandenen Beeinträchtigungen im Alltag sprechen, Hilfe finden und ihre individuellen Stärken entdecken. Durch diese Treffen entsteht in der Gruppe meist Vertrauen und Kommunikation, somit wird die Krankheit besser verstanden, akzeptiert. Es werden Wege gefunden, um mit der Krankheit besser umzugehen und gestärkt in den Tag zu starten.

Ziele der Gruppe

- aus der Isolation entkommen • neue Kontakte knüpfen und vertiefen • Informationen und Rat
- Hilfe im Alltag • Begleitung bei Behörden oder Arztbesuche zu organisieren
- individuelle und gruppenbezogene Freizeitgestaltungen • Stärken entdecken • Seminare

**Möchtest du auch die Farben des Lebens wieder mit uns neu entdecken?
Traue dich, sei mit uns. Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos.**



**DU KANNST DICH GERNE INFORMIEREN
AUF DEUTSCH BEI**

Frau Lisa Nießalla
Kreis Unna
Kontakt- und InformationsStelle
für Selbsthilfegruppen
Tel. 02306-100610

SOWIE AUF TÜRKISCH BEI

Frau Dilek Kurt
Psychologische Beraterin
Erziehungs- und Entwicklungsberaterin
Tel. 0177 84 63 738

LÜNEN'DE DEPRESYON DESTEK GRUBU- Türkçe konuşan vatandaşlar için



Merhaba sevgili Danışanlar-
sevgili ilgilenenler kısa bir süre sonra
Lünende Depresyon destek grubumuzu kuruyoruz.

Buluşma esnasında hastalık hakkındaki deneyimlerinizi, problemlerinizi konuşup birbirinizi desteklemenizi sağlıyoruz. Bu oturumlar sayesinde danışanların arasında iletişim ve güven doğar. Hastalıklarını daha iyi tanımayı kabullenmeyi ve onunla yaşamayı kolaylaştırmayı hedeflenmektedir. Bu deneyimlerden sonra kendilerini daha güçlü ve bilgili hissetmeleri amaçlanmaktadır.

Hedeflerimiz

- yalnızlıktan kurtulmak • bilgi alışverişi • günlük hayatta yardım
- hastalığı tanıma ve kabullenme • tecrübe sahibi olmak • grupla ilgili aktiviteler/ etkinlikler
- yeteneğinizi gücünüzü keşfetmek • Seminerler

**Yaşamın renklerini sende bizimle tekrardan keşfetmek istermisin?
Çekinme bize katıl. Grubumuza katılım ücretsizdir.**



AŞAĞIDAKI NUMARALARDAN SIZI

GRUBUMUZ HAKKINDA ALMANCA

VE TÜRKÇE DİLİNDE BİLGILENDİRİYORUZ.

Frau Lisa Nießalla
Kreis Unna
Kontakt- und InformationsStelle
für Selbsthilfegruppen
Tel. 02306-100610

Frau Dilek Kurt
Psychologische Beraterin
Erziehungs- und Entwicklungsberaterin

Tel. 0177 84 63 738