

## **Gruppenründung für junge Betroffene von Depressionen, Ängsten und Panik in Lünen**

Kreis Unna. Depressionen, Ängste und Panikattacken treffen auch junge Menschen und stellen häufig eine starke Belastung und Einschränkung in ihrem Leben dar. Der Austausch mit weiteren Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe kann neben therapeutischer Unterstützung helfen im Alltag wieder Fuß zu fassen und aktiv zu werden.

Junge Betroffene zwischen 18 und 35 Jahren haben bald in Lünen die Möglichkeit eine junge Selbsthilfegruppe zu besuchen. In der geplanten Gruppe soll es vorrangig um den Austausch und das Gespräch zwischen den Betroffenen gehen um gemeinsam nach vorne zu schauen. Aber auch gemeinsame Unternehmungen in der Gruppe sollen möglich sein.

Regelmäßige Treffen der Gruppe sind im Abendbereich in Lünen geplant.

Interessierte Betroffene können sich an die Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus in Unna wenden. Ansprechpartnerin ist Laura Schwarz, Tel: 02303 272829, E-Mail: [junge-selbsthilfe@kreis-unna.de](mailto:junge-selbsthilfe@kreis-unna.de)

Alle Informationen werden vertraulich behandelt.