Ankerplatz

Selbsthilfegruppe für junge Menschen bei Depressionen, Ängsten und anderen psychischen Belastungen

In der Selbsthilfegruppe "Ankerplatz" für Menschen ab 18 Jahren bist du mit Depressionen, Ängsten oder anderen psychischen Erkrankungen nicht alleine. Hier findest du einen geschützten Raum, um dich mit Gleichgesinnten auszutauschen und in der Gemeinschaft Unterstützung zu finden.

Das ist uns wichtig:

Wertschätzung und vorurteilsfreie Begegnung auf Augenhöhe.
Akzeptanz: Du bist willkommen so wie du bist.
Vielfalt: Ein inklusiver, diskriminierungs- und kultursensibler Raum für unterschiedliche Lebensrealitäten.
Unser Ziel: Offen Reden, Belastungen ansprechen, Worte finden, Ideen entwickeln und nicht im Rückzug verbleiben.

Treffen sind dienstags um 18:00 Uhr.

Anmeldung & weitere Infos unter **shg-ankerplatz-minden@outlook.de** oder bei der
Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke
Telefon: 0571 / 82802 - 24
www.selbsthilfe-mi-lk.de