



Foto: Pixabay

## Erfahrungsaustausch vom Sofa aus: Depressionen Donnerstag, 28. Januar und 25. Februar 2021 von 17- 18.30 Uhr

Online-Meeting

### mit dem Netzwerk der Essener Depressions-Selbsthilfgruppen und der Selbsthilfegruppe Depressionen Essen-Borbeck

Was belastet mich zurzeit? Welche Anzeichen sollte ich ernst nehmen? Welche Wege haben anderen, an Depression erkrankten Menschen geholfen? Welcher Weg erscheint mir persönlich hilfreich? Wir haben die Erfahrung gemacht, dass ein Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation auch gut digital funktioniert und bereichernd sein kann.

#### Das Videotreffen wird über Zoom stattfinden.

WIESE e.V. wird die Veranstaltungen moderieren, die jeweiligen Selbsthilfgruppenmitglieder werden ihr Erfahrungswissen allen Beteiligten zur Verfügung stellen.

**Für Ihre Teilnahme benötigen wir Ihre Anmeldung per Mail montags vor der Veranstaltung.** Sie erhalten dann von uns Ihre Zugangsdaten für Zoom. Auch für Unerfahrene in Sachen Technik erschließt sich Zoom recht intuitiv – trauen Sie sich einfach. Eine Videokonferenz über Zoom ist für Sie kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Datenschutz:** Hinweise zur Datenverarbeitung bzgl. Zoom finden Sie unter <https://zoom.us/docs/de-de/privacy-and-security.html>. Mit der Zusendung Ihrer Email als Anmeldung für diese Veranstaltung setzen wir Ihre Zustimmung zu den Datennutzungsbedingungen von Zoom voraus. Sie können jederzeit von Ihrer Anmeldung zurücktreten. Ihre Daten (E-Mails), die wir für die Einladung zur Videokonferenz benötigen, werden nur zu diesem Zweck benutzt und anschließend gelöscht – es sei denn, es besteht ein berechtigtes Interesse, sie noch zu behalten. Wir zeichnen Videokonferenzen nicht auf, nur mit Ihrem ausdrücklichen Einverständnis. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, dass auch Sie keine Aufzeichnungen erstellen.

**Technische Voraussetzungen:** Empfehlenswert ist die Nutzung eines PC's oder eines Laptops mit (eingebauter) Webcam und einem Headset oder eingebautem Mikro. Weiterhin empfehlen wir einen aktuellen Browser. Der Zugang klappt auch mit mobilen Endgeräten wie Tablet oder Smartphone; dafür muss vorab die "Zoom- App" installiert werden (Android oder iOS).

**Wir freuen uns auf Sie!**  
[selbsthilfe@wiesenetz.de](mailto:selbsthilfe@wiesenetz.de)