



Foto: Pixabay

**Erfahrungsaustausch vom Sofa aus:
Depressionen**
Mittwoch, 27. Oktober, Donnerstag
18. November, Donnerstag, 16. Dezember 2021
von 17.00 - 18.30 Uhr
Online-Meeting

**mit dem Netzwerk der Essener Depressions-Selbsthilfgruppen
und der Selbsthilfgruppe 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.

Wir freuen uns auf Sie!
selbsthilfe@wiesenetz.de