



Foto: Pixabay

**Erfahrungsaustausch vom Sofa aus:  
Depressionen**  
immer Dienstag um 15.00 - 16.30 Uhr,  
Online-Meeting,  
29. September, 27. Oktober, 24. November,  
22. Dezember

**mit dem Netzwerk der Essener Depressions-Selbsthilfegruppen und  
der Selbsthilfegruppe Depressionen Essen-Borbeck**

Erste virtuelle Treffen haben gezeigt, dass ein Dialog mit Menschen in ähnlicher Situation auch gut digital funktioniert und bereichernd sein kann .

**Das Videotreffen wird über Zoom von stattfinden.**

WIESE wird die Veranstaltungen moderieren, die jeweiligen Selbsthilfegruppenmitglieder werden ihr Erfahrungswissen allen Beteiligten zur Verfügung stellen. Die Veranstaltung ist öffentlich.

**Für Ihre Teilnahme benötigen wir Ihre Anmeldung per Mail montags vor der Veranstaltung.** Sie erhalten dann von uns Ihre Zugangsdaten für Zoom, außerdem eine Anleitung wie Sie vorgehen müssen, um in der Videokonferenz anzukommen. 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. 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.

**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).**