

„Seelische Gesundheit in Krefeld“

Selbsthilfe-Kennenlernkurs für Menschen mit psychischen Problemen

Aus dem Haus gehen, mit anderen in Kontakt kommen, vom eigenen Erleben erzählen, anderen zuhören, sich gegenseitig respektieren, auf genügend Leichtigkeit achten, gemeinsam aktiv werden...
Selbsthilfegruppen können eine wirksame Unterstützung auf dem Weg zu mehr seelischer Gesundheit sein.

In diesem Kurs können Menschen mit psychischen Problemen das Unterstützungsangebot Selbsthilfegruppe kennenlernen und unter Anleitung ausprobieren. Der Kurs findet 14täglich am Donnerstag statt:

07.11., 21.11., 05.12., 19.12.2019 sowie 02.01., 16.01.2020

18.00 – 19.30 Uhr

**Begegnungszentrum Wiedenhof, Mühlenstr. 42,
Ecke Dreikönigenstraße in Krefeld**

Raum 208 in der 2. Etage (das Haus ist barrierefrei)

Leitung: Anne Behnen, Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Krefeld statt.
Kursnummer U33361.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung bitte bei der

Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Tel.: 02151 961 90 25

E-Mail: selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org

oder bei der VHS Krefeld
Tel.: 02151 3660 2654/55