

Gruppentreffen:

St. Johann im Pongau
Jeden 2. und 4. Montag
im Monat

Hotel Brückenwirt
Hauptstraße 78
5600 St. Johann/Pg.

Telefonische Voranmeldung
ist erforderlich!

Kontakt:

Elfriede Spörk-Sögner
0664/34 29 138
spoerk-soegner@sbg.at

Silvia Gschwandtner
0699/111 64 63 1
silvia.gschwandtner@gmx.at



gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/
burnoutangstdepressioninnergebirg

Mitglied bei:



DACHVERBAND DER SELBSTHILFEGRUPPEN

Salzburg: ☎ 05 0766 - 171800
Schwarzach: ☎ 06415 7101 - 2712

☑ Di-Fr, 8-12 Uhr und n. V.

office@selbsthilfe-salzburg.at
www.selbsthilfe-salzburg.at



Eine Initiative des Dachverbandes Selbsthilfe
Salzburg in Kooperation mit den Salzburger
Spitätern und Rehabilitationskliniken -
auf dem Weg zu mehr Patientenorientierung!

geändert aus den Mitteln der Sozialversicherung:

Selbsthilfegruppe

Burnout

Angst

Depression

Innergebirg



Das bieten wir:

- Anlaufstelle für Menschen, die an Burnout, Angst, Panikattacken und/oder Depressionen leiden
- Betroffene können sich im geschützten Rahmen der Gruppe anvertrauen
- Informationsaustausch und gegenseitige Hilfestellung
- Von Betroffenen — für Betroffene
- Fachvorträge von Experten
- Förderung der persönlichen Entwicklung und gemeinsame Unternehmungen

Du bist nicht allein

Reden hilft !



Bild: © shutterstock_55M51713

Seelische Erkrankungen sind gut behandelbar

- Medikamente
- Psychotherapie
- Unterstützung in der Selbsthilfegruppe
- Lernen, mit der Erkrankung umzugehen
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Ernährung und Bewegung
- Entspannung und Schlaf