

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



gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/
burnoutangstdepressioninnergebirg

Mitglied bei:



Salzburg: ☎ +43(0)5 0766 - 171800
Schwarzach: ☎ +43(0)6415 7101 - 2712

☎ DI-FR, 8-12 Uhr und n. V.



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



Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Salzburg

Selbsthilfefreundliche
Rehabilitationsklinik

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Salzburg

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

gefördert aus den Mitteln des Landes Salzburg
und der Sozialversicherung:



Selbsthilfe Salzburg App



Selbsthilfegruppe

Burnout

Angst

Depression

Innergebirg



Das bieten wir:

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

Du bist nicht allein

Reden hilft !



Bild: © shutterstock_559451713

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