

Berlin, 4. August 2005

## **Ängste und Depressionen - Austauschforum der Berliner Selbsthilfegruppen**

**Austauschforum Ängste und Depressionen**  
**17. September 2005 von 10.00 bis 16.00 Uhr**  
**Jugend- und Familienzentrum JeverNeun**  
**Jeverstraße 9, 12157 Berlin**

Psychische Belastungen nehmen in unserer schnelllebigen, von ständigen Veränderungen geprägten Gesellschaft immer mehr zu. Dabei steigt auch die Zahl von Menschen, die mit Depressionen und Angststörungen reagieren. Als eine Antwort darauf haben sich viele Selbsthilfegruppen gegründet, in denen sich deren Mitglieder gegenseitig dabei unterstützen, mit den spezifischen Belastungen besser fertig zu werden.

Neben der Bereicherung mit neuen Erkenntnissen und Kräften für den Alltag gibt es aber auch immer wieder Situationen in denen sich die Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer überfordert fühlen und Unterstützung „von außen“ wünschen.

Aus diesem Bedürfnis heraus veranstaltet der Arbeitskreis Fortbildung der Berliner Selbsthilfe am Samstag, den 17. September von 10.00 – 16.00 Uhr ein Austauschforum für alle Selbsthilfegruppen zu den Themen Ängste und Depressionen. Eingeladen sind alle Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen mit Ängsten, Panik und Depressionen auseinandersetzen.

Ziel des Austauschforums ist es, die verschiedenen Erfahrungen aus den Gruppen zur Sprache zu bringen und daraus wiederum Anregungen für die Arbeit in den Einzelgruppen ziehen zu können. Darüber hinaus sollen gemeinsame Möglichkeiten der zukünftigen Zusammenarbeit und Vernetzung erkundet werden. Die Veranstaltung ist als offenes Forum geplant. Das heißt, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bestimmen selbst die zu behandelnden Themen. Moderiert und begleitet wird das Austauschforum durch Mitglieder des Arbeitskreises Fortbildung der Berliner Selbsthilfe.

### **Weitere Informationen:**

Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg; Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin-Friedenau  
Telefon: 85 99 51 -30 /-33