

Die Gruppe ist Mitglied bei:



Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit

www.hssg.at - hssg@hssg.at

Telefon: 0664/ 404 05 41



Dachverband NÖ Selbsthilfe

www.selbsthilfenoe.at - info@selbsthilfenoe.at

Telefon: 02742/ 226 44

Unser Partner:

Landeskrinikum 
WAIDHOFEN/THAYA

**Landeskrinikum
WAIDHOFEN/THAYA**

www.waidhofen-thaya.lknoe.at
office@waidhofen-thaya.lknoe.at

Telefon: 02842/ 9004 - 0



Kontakt:

Johann BAUER

3571 Gars/Kamp - Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00 oder 0664/ 404 05 41

shg-regenbogen-waidhofen@hansib.at

www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit „Regenbogen“ Waidhofen/Thaya



**„Jeder Tag an dem du nicht lächelst,
ist ein verlorener Tag“**

HILFE ZUR SELBSTHILFE FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Besser Gemeinsam - als Einsam!

Informationen bei

Johann BAUER
0664/ 270 16 00 oder
0664/ 404 05 41

shg-regenbogen-waidhofen@hansib.at

www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit „Regenbogen“ Waidhofen/Thaya



„Jeder Tag an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag“

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen, die gemeinsam an ihrer seelischen Gesundheit arbeiten.

Ziele der Gruppe sind:

- 1.) Unsere Angelegenheiten selbst in die Hand nehmen.
- 2.) Durch neue Sichtweisen eine positivere Einstellung zum Leben gewinnen. Eigene Selbstheilungskräfte entdecken und sie stärken.
- 3.) Teilnehmer/Innen lösen sich aus der Isolation und stärken ihre Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit.
- 4.) Betroffene kennen die Schwierigkeiten am besten, die Ihre Krankheit begleiten. Niemand könnte ihre Nöte besser verstehen als Gleichbetroffene.
- 5.) Die Selbsthilfegruppe kann eine medizinische oder psychotherapeutische Therapie nicht ersetzen, sie kann aber die Therapie sinnvoll ergänzen und unterstützen.

Wir sind seelisch Krank, aber wir verkriechen uns nicht zu Hause sondern treffen uns um miteinander zu reden, um uns gegenseitig zu stärken, um Kontakt zu haben und wieder Verbindung zum Leben zu bekommen!

Menschen mit

- Depressionen
- Angst- und Panikstörungen
- psychosomatischen Beschwerden
- sowie allen Formen von psychischen Beeinträchtigungen finden bei uns
- **UNTERSTÜTZUNG - BERATUNG - INFORMATION** in einer geschützten, liebevollen Gruppenatmosphäre!

Wir sind eine **offene Gruppe**, die JEDE(N) gerne aufnimmt!
Einstieg jederzeit möglich!

- Sie sind nicht allein!
- Bei uns erfahren Sie wertschätzende Anteilnahme durch den Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen!
- Sie erhalten Informationen, praktische Tipps und Hinweise zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität

Termine 2025:

**16.01.25, 20.02.25, 20.03.25, 17.04.25, 15.05.25,
Mittwoch 18.06.25,
17.07.25, 21.08.25, 18.09.25, Mittwoch, 15.10.2024,
20.11.25, 18.12.25**

**Wir treffen uns in der:
Bezirksstelle des Roten Kreuz
3830 Waidhofen/Thaya, Moritz-Schadek-Gasse 30a
Besprechungsraum HOSPIZ OG
(nach Haupteingang rechts über Stiegenaufgang,
nach Stiegenaufgang links, ca. 20m nach links)
um 19:00 Uhr**