

Die Gruppe ist Mitglied bei:



**Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit**

[www.hssg.at](http://www.hssg.at) - [hssg@hssg.at](mailto:hssg@hssg.at)

Telefon: 0664/ 404 05 41



**Dachverband NÖ Selbsthilfe**

[www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at) - [info@selbsthilfenoe.at](mailto:info@selbsthilfenoe.at)

Telefon: 02742/ 226 44

Unser Partner:



**Landeskrankenhaus HORN**

[www.horn.lknoe.at](http://www.horn.lknoe.at)

[office@horn.lknoe.at](mailto:office@horn.lknoe.at)

Telefon: 02982/ 9004 – 0



Kontakt:

**Johann BAUER**

3571 Gars/Kamp - Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00 oder 0664/ 4040 05 41

[SHG-Wolkenlos-Horn@hansib.at](mailto:SHG-Wolkenlos-Horn@hansib.at)

[www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

## **Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit**



***Glaube nicht daran, dass morgen  
einfach alles anders sein wird.  
Aber glaube daran, dass du etwas  
ändern kannst, wenn du es willst.***

HILFE ZUR SELBSTHILFE FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Besser Gemeinsam - als Einsam!

Informationen bei

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

[SHG-Wolkenlos-Horn@hansib.at](mailto:SHG-Wolkenlos-Horn@hansib.at)

[www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

# Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit „WOLKENLOS“ Horn



*„Gib jedem Tag die Chance, der schönste  
deines Lebens zu werden“*

**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:**

**09.01.25, 13.02.25, 13.03.25, 10.04.25, 08.05.25, 12.06.25,  
10.07.25, 14.08.25, 11.09.25, 09.10.25, 13.11.25, 11.12.25**

**Wir treffen uns im:  
Landeskrankenhaus HORN  
3580 Horn, Spitalgasse 10  
Besprechungsraum in der Aula  
um 19:00 Uhr**