

# „Aus dem Gleichgewicht?“ – Infoveranstaltung

Die Selbsthilfegruppen

**„Schwarzer Hund, ab jetzt an der Leine“ - Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischer Belastung**

und

**„Anders normal“ – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression**

laden ein.

Am Montag den 02.03.2026 um 18.00 Uhr  
im Haus der Familie / Mehrgenerationenhaus  
Weststraße 6  
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler



In einer Selbsthilfegruppe gibt es gegenseitige Unterstützung, um die eigene Balance wiederzufinden.

Erfahrungen einiger Mitglieder:

- Die Gruppe gibt Halt
- Man ist nicht alleine mit seinen Problemen, da viele ähnlich gelagerte Probleme haben
- Ich fühle mich verstanden ohne groß erklären zu müssen
- Für mich ein ganz wichtiger Austausch
- ein sicherer Ort, wo Unausgesprochenes, gesagt werden kann

Der Besuch in den Selbsthilfegruppen ist freiwillig, vertraulich und kostenlos.

**Aktuell gibt es in beiden Gruppen freie Plätze.**