

Selbsthilfeangebot für Menschen mit Depressionen

Im Bürgerzentrum Neue Vahr gibt es ab dem 24. Oktober 2024 ein neues Angebot für Menschen im Bremer Osten, die an einer Depression erkrankt sind.

Jeden Donnerstag zwischen 16 und 18 haben Betroffene künftig die Möglichkeit, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen, die sich mit Depressionen und Sucht beschäftigt.

Die Gruppe richtet sich an Menschen ab 50, die Erkrankung Depression steht dabei im Vordergrund. Aber auch Menschen, die im Rahmen einer depressiven Erkrankung Suchtmittel benutzen oder benutzt haben, sind ebenfalls willkommen.

Die Idee hinter der Selbsthilfegruppe ist, dass die Teilnehmenden ihre Erfahrungen miteinander teilen und sich so gegenseitig unterstützen können. Mögliche Themen können dabei zum Beispiel der Umgang mit der Erkrankung, Einsamkeit, Schwierigkeiten im Alltag, Hobbies und andere Anliegen sein.

Die Selbsthilfegruppe findet donnerstags von 16 bis 18 Uhr im Bürgerzentrum Neue Vahr statt. Interessierte werden gebeten, sich unter der Mailadresse depression-im-bremer-osten@gmx.de anzumelden.

Ein Angebot von:

Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.

Adresse:

Berliner Freiheit 10

Bürgerzentrum Neue Vahr

28327 Bremen

Telefon:

0421 43673-33

E-Mail-Adresse:

info@bzvahr.de

Internetadresse:

www.bzvahr.de

Nächste Termine:

- 19.02.2026, 16:00 – 18:00
- 26.02.2026, 16:00 – 18:00
- 05.03.2026, 16:00 – 18:00
- 12.03.2026, 16:00 – 18:00
- 19.03.2026, 16:00 – 18:00

Anmeldungsinfo:

bitte anmelden unter: depression-im-bremer-osten@gmx.de

Kosten:

Teilnahme kostenlos