

## Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Selbsthilfegruppen sind wertvolle Anlaufstellen sowohl für Patienten und Angehörige als auch für interessierte Menschen. Sie leisten eine wichtige psychosoziale Unterstützung bei der Bewältigung der Krankheitsfolgen und geben Orientierung und Halt.

Die Angebote sind vielfältig. Es gibt Möglichkeiten sich auszutauschen oder gemeinsam die Freizeit zu verbringen.

Schauen Sie doch einfach mal bei einem Gruppentreffen vorbei, Interessenten und neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen und werden als Bereicherung erlebt.

In jedem Fall sollten Sie sich vor dem Besuch einer Gruppe mit dem Ansprechpartner in Verbindung setzen, um erste Fragen zu klären und um sicherzustellen, dass das Treffen stattfindet.



### Mehr Generationen Haus

Wir leben Zukunft vor  
Brunsbüttel



### Selbsthilfegruppe für angehörige an Demenz erkrankter Menschen

Wir bieten Angehörigen eine Gruppe zum Treffen.

Es geht in erster Linie ums Erzählen, Austauschen und sich gegenseitig untereinander Halt zu geben. Diese Gruppe befindet sich noch im Aufbau!

Die Treffen finden statt  
jeden Montag  
von 18.00 – 19:30 Uhr

Ansprechpartner: Rüdiger Hasse  
04852 – 391 920

### Selbsthilfegruppe illegale Drogen

In dieser Selbsthilfe Gruppe treffen sich von illegalen Drogen abhängig gewesene Personen, um langfristig clean zu bleiben.

Es geht um die Selbstbestimmung im Leben ohne Drogen, den Erfahrungsaustausch und um die Abwendung von Krisen.

Die Treffen finden statt  
jeden Dienstag  
von 17:00 – 18:00 Uhr

Ansprechpartner : Oliver Stuwe  
04852-837702

### Selbsthilfegruppe für an Psychosen erkrankter Menschen

In dieser Gruppe geht es um den Erfahrungsaustausch und die Abwendung von Krisen. Die Teilnehmenden geben sich gegenseitig Kraft und Stärke.

Die Treffen finden statt  
jeden Mittwoch  
von 18:00 – 19:00 Uhr

Ansprechpartner: Oliver Stuwe  
04852-837702

### „LEBENSFREUDE“ Selbsthilfegruppe Depression

Eine geschlossene Selbsthilfegruppe für depressiv erkrankte Menschen!  
Die Gruppe trifft sich regelmäßig zum erzählen, zuhören und verstehen. Die Verschwiegenheit der Teilnehmenden ist Pflicht.

Die Treffen finden statt  
Donnerstags alle 14 Tage  
von 18:00 – 20:00 Uhr

### „Seelen-Chaos“ Selbsthilfegruppe Borderline

Auch eine geschlossene Selbsthilfegruppe mit Schweißpflicht für an Borderline erkrankte Menschen.

Die Treffen finden statt  
Mittwochs, alle 14 Tage

**KONTAKTAUFNAHME ÜBER**  
Fr. Anke Sachau-Franzenburg  
0481-902-7901

## KOSTENLOSE ANGEBOTE UNSERER SELBSTHILFEGRUPPEN

**DEPRESSION  
DEMENZ  
ILLEGALE DROGEN  
PSYCHROSEN  
BORDERLINE**

Wir bieten Gruppen zum Treffen.

Es geht in erster Linie ums Erzählen, Austauschen und sich gegenseitig untereinander Halt zu geben.

### DAS WÄRE SCHÖN:

**Einfach mal erzählen, was ich erlebe,  
einfach mal mitteilen,  
was mir auf der Seele liegt,  
einfach mal Zeit für mich und  
ein offenes Ohr für das,  
was mich beschäftigt.**

Worte einer Betroffenen

**Weitere Informationen zu den jeweiligen  
Gruppen erhalten Sie telefonisch unter:**

**04852 – 391 920**

Im Mehrgenerationenhaus /Haus der Jugend  
Rüdiger Hasse

**Schulstraße 2-4  
25541 Brunsbüttel**

## Wir leben Zukunft vor.

Mehrgenerationenhäuser sind zentrale Begegnungsorte für alle Generationen, in denen neue Formen des Miteinanders in der Kommune gestaltet werden können.

Mehrgenerationenhäuser stehen allen offen und laden jeden dazu ein, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Mehrgenerationenhäuser unterstützen die Kommunen, die jeweiligen Herausforderungen des demografischen Wandels zu meistern und dessen Chancen zu nutzen.

**Wir haben Ihr Interesse geweckt?  
Dann freuen wir uns auf einen  
Kontakt mit Ihnen!**

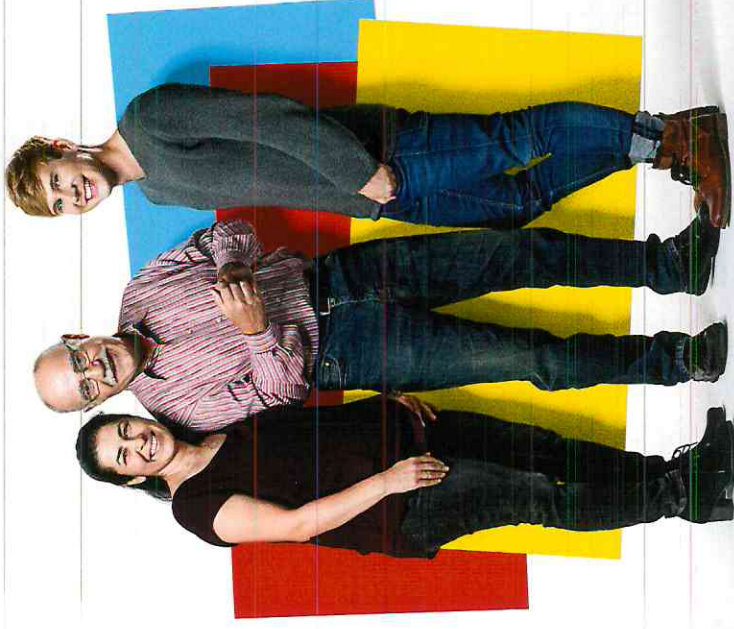
### IMPRESSUM

**Kontakt:** Mehrgenerationenhaus/ Haus der Jugend  
Schulstraße 2-4  
25541 Brunsbüttel  
04852 391920  
mgh@stadt-brunsbuettel.de

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



**Selbsthilfegruppen  
im Mehrgenerationenhaus  
Brunsbüttel**