



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

# *Depressionen und Ängste*

**jun  
jge**  
SELBSTHILFE

*Neue Selbsthilfegruppe für  
junge Erwachsene von 18-25, die von Ängsten  
und Depressionen betroffen sind.*

Fühlst du dich  
manchmal **missverstanden**  
von deinem Freundeskreis,  
weil andere **nicht die gleichen Probleme** haben?

Es geht  
auch anderen so.

Melde dich, wenn dich ein Austausch interessiert und du Teil dieser Gruppe werden willst.

Du musst dich nicht erklären und bist herzlich willkommen.

Der Zeitpunkt richtet sich nach den Wünschen der Interessierten. Die Selbsthilfegruppe wird in der Anfangsphase durch eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums begleitet. Anmeldung und weitere Informationen:

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

Telefon 052 213 80 60 | [www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch)