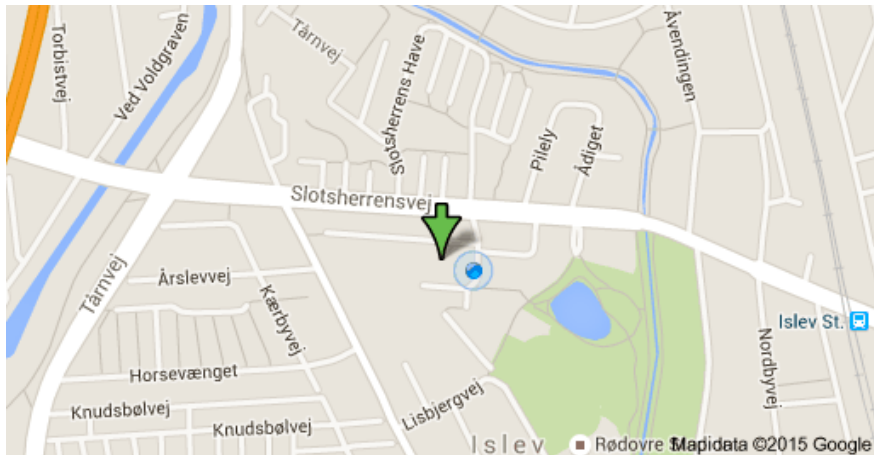


Tilbuddet er en del af Rødovre Frivilligcenters selvhjælpstilbud.

Vi holder til på Slotsherrens Vænge 2a, 2610 Rødovre.



Hvis du synes, denne gruppe er noget for dig eller du har spørgsmål, er du meget velkommen til at ringe eller maile til frivilligkoordinatoren Lars Thorndal .

Tel: 23 37 91 04 eller

e-mail: [mail@rfcenter.dk](mailto:mail@rfcenter.dk)

Du finder os også på [www.rfcenter.dk](http://www.rfcenter.dk)



## Er du udfordret af angst eller depression?



- så er en selvhjælpsgruppe med andre i samme situation måske noget for dig.

Det kan påvirke livet i meget høj grad at være udfordret af angst eller depression. En selvhjælpsgruppe er ikke behandling, men et fællesskab, hvor du har mulighed for at dele dine udfordringer med andre, der har det på samme måde.

Et fællesskab, hvor der er fokus på støtte hinanden i at holde struktur i hverdagen, øge din selvindsigt og finde strategier til at håndtere angst og depression og dermed øge livskvaliteten.

- Gruppen er et fællesskab bestående af ca. fem til otte personer, der alle er udfordret af angst eller depression.
- Der er mulighed for at tale med ligestillede om den svære situation og få redskaber til at håndtere sin livssituation.
- Gruppen er et sted hvor du kan finde støtte i en svær tid og få mulighed for at skabe nyt netværk.

Selvhjælpsgrupper er en fælles handling, der bygger på ligeværdighed, gensidighed, nærvær og fortrolighed.

Gennem egen og andres hjælp finder du ressourcerne til at komme igennem en svær tid.

Gruppen er støttet af en frivillig igangsætter, som deltager i gruppens møder.



Alle er underlagt tavshedspligt, således at man kan føle sig tryk ved at tale om alt.

Grupperne mødes hver 14. dag. Det er gratis at deltage og vi starter grupper efter behov.

Selvhjælpsgrupperne er ikke for personer med et aktivt misbrug eller for personer der er tilknyttet distriktpsychiatrien.

Tilbuddet er gratis.