

**Stress? Burnout? Depression?  
Und Sie wissen nicht mehr wohin?**



**Wir vermitteln Schritte und  
neue Wege zur Bewältigung!**

Einzelberatung Kleingruppen Selbsthilfegruppen  
Vorträge Workshops Seminare  
Ausbildungen

**Orientierungsgespräche  
Gesundheitskurs: Depression  
Ausbildung zum  
Depressions-Begleiter**

Weitere Einzel-Veranstaltungen und alle Termine  
auf unserer Internetseite  
[www.aktiv-seelisch-gesund.de](http://www.aktiv-seelisch-gesund.de)

**aktiv.seelisch.gesund. Rösrath e.V.**  
Gabriele van der Mehr, 1. Vorstand  
Kerstin Hübner, 2. Vorstand  
Dammelsfurter Weg 32, 51503 Rösrath  
Telefon 02205 90 80 008 (AB)  
[info@aktiv-seelisch-gesund.de](mailto:info@aktiv-seelisch-gesund.de)

In Kooperation mit dem



Stand: 26.05.2018

**aktiv.seelisch.gesund.**

**Rösrath e.V.**

#### **Orientierungsgespräche**

Im persönlichen Gespräch geht es nur um **SIE**:  
Was belastet Sie gerade? Was könnte Ihnen helfen?  
Wo könnten Sie Hilfe finden?  
Ansprechpartner: Gabriele van der Mehr und Team  
Termin/Ort nach Absprache jederzeit. Dauer: 1 Std.  
Vereinsmitglieder kostenfrei. Nichtmitglieder 40 €.

#### **Gesundheitskurs: Depression**

Hier erfahren Sie Basiswissen zum Thema Depression:  
Einblicke in Symptome, Ursachen, therapeutische Behandlung und Selbsthilfe. Für Betroffene, Angehörige, Interessierte und Fachpersonen. Abgeschlossener Kurs in 4 Abenden in Kleingruppe mit mind. 4 und maximal 8 Personen. Jeweils 19:00 bis 21:00 Uhr. Ihr Start ist jeweils an jedem erster Dienstag des Monats möglich (außer Juli/Dezember). Ort: Rösrath. Weitere Orte bitte erfragen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Leitung: HP Gabriele van der Mehr und Leitungsteam. Für Vereinsmitglieder 40 € (für 4 Abende). Für Nichtmitglieder 50 €. Anmeldung: Tel 02205 - 90 80 008

#### **Ausbildung zum Depressions-Begleiter**

Die Ausbildung besteht aus drei Wochenenden (je Sa und So) und richtet sich an Betroffene, Angehörige, Interessierte und Fachpersonen, die aus persönlichem oder beruflichem Bedarf intensives Wissen und praktische Übungen zur Bewältigung von Depressionen erfahren möchte. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Gesundheitskurs: Depression.  
Mehr Information und aktuelle Termine unter:  
[www.aktiv-seelisch-gesund.de](http://www.aktiv-seelisch-gesund.de). Wir beantworten auch gerne telefonisch Ihre Fragen: 02205-90 80 008.

Fotografie: Gabriele van der Mehr

