



## Hilfreiche Wege aus der Depression

Depressionen und Angststörungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen unserer Zeit. Betroffene und Angehörige brauchen im Rahmen der Behandlung nicht in einer passiven Rolle zu verharren. Auch Selbsthilfe ermöglicht aktive Mitgestaltung am Heilungsprozess.

Im Rahmen des „Tiroler Bündnisses gegen Depression“ organisiert der Verein Haus des Lebens am 11. und 12. März Impulstage zur Selbsthilfe für Betroffene und deren Angehörige.

„Unser Verein zur Förderung der Selbsthilfe bei Depression, Angst und anderen seelischen Erkrankungen ist aus den jeweiligen Leidensgeschichten der Betroffenen, der Unsicherheit und Hilflosigkeit ihrer Angehörigen gewachsen. Wir bieten Selbsthilfetrainingsmethoden zusammen mit fachärztlicher und fachtherapeutischer Wissensvermittlung an,“ so Annelore Triendl vom Verein Haus des Lebens in Innsbruck.

Weitere Informationen: Verein Haus des Lebens, Annelore Triendl, 0512/57 24 09.