

SOPHI
Zollernalb e.V.

begleitete
Selbsthilfegruppe
Depression

Worum geht es?

Seit Juli 2005 existiert die begleitete Selbsthilfegruppe für Menschen, die mit Depressionen zu kämpfen haben.

Sie ist gedacht als Treffpunkt, um sich auszutauschen.

Sie sind nicht allein!



Ziele & Möglichkeiten

- Wir möchten gemeinsame und individuelle Strategien entwickeln.
- Wir möchten die eigenen bisherigen Strategien kritisch beleuchten.
- Wir möchten vor allem im Austausch mit anderen Betroffenen bleiben und hierdurch der Vereinsamung entgegensteuern.

Wann, wo, mit wem?

Die Gruppe findet jeweils am **ersten und dritten Dienstag** im Monat, **von 18:30 bis 20:30 Uhr,** in in unseren Räumlichkeiten, **Obertorplatz 16** statt.

Hans-Jörg Koch, Fachkraft für Sozialpsychiatrie, begleitet die Gruppe.

Haben Sie vorab Fragen? Rufen Sie einfach an:
Telefon 07471 9202893
mobil 0157 372 19 928

Eine Anmeldung ist nicht nötig.
Sie sind herzlich willkommen.



05_2026 | Foto: AdobeStock

SOPHI
Zollernalb e.V.

Schwanenstraße 19
72336 Balingen
info@sophi-zak.de
www.sophi-zak.de

Mitglied im Deutschen
Paritätischen Wohlfahrtsverband

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND