

Die Lichtblicker

(Selbsthilfegruppe für Personen mit Depression, Burnout und Erschöpfung)

Darum geht es:

Manchmal fühlt sich das Leben schwer an. Die Gedanken kreisen, die Kraft fehlt, man fühlt sich allein und fragt sich, wie es weitergehen soll. **Du bist damit nicht allein!**

Die Lichtblicker sind eine Gruppe die unter Depression, Burnout oder einer Erschöpfung leiden. Wir sind eine Gruppe, in der Du so sein darfst, wie Du gerade bist – mit allem, was Dich bewegt.

Du darfst fühlen.

Du darfst einfach sein.

In unserer Gruppe gibt es offene Gespräche, gemeinsame Spaziergänge, Entspannung und kreative Tätigkeiten, die helfen können, Gefühle auszudrücken, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Jeder darf sich so einbringen, wie es gerade möglich ist – mit Worten, in Stille, in Bewegung oder im kreativen Tun.

Unser Ziel:

Wir begegnen uns mit Offenheit, Respekt, Herzlichkeit, Verständnis und Mitgefühl.

Wir hören einander zu, teilen Erfahrungen, schweigen gemeinsam oder finden Worte, wenn uns nach reden ist.

Ohne Bewertungen.

Ohne Erwartungen.

Gemeinsam suchen wir nach Lichtblicken – nach Momenten von Verbundenheit, Halt, Glück, Vertrauen und neuer Hoffnung.

Schritt für Schritt.

In Deinem Tempo.

Du brauchst diesen Weg im Leben nicht allein gehen.

Du bist willkommen – genauso wie Du bist.

Ich freue mich auf Dich.

„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man etwas Schönes bauen“ – Goethe

Gruppentreffen:

Wo:

Pfarrhof St. Magdalena
Kirchgasse 8
9100 Völkermarkt

Wann:

Montags um 17:00 Uhr 1 x pro Monat
Erster Termin am **13.04.2026**

Termine ersichtlich auf unserer Homepage



**Selbsthilfegruppe
DIE LICHTBLICKER**

Telefon: 0463/ 50 48 71

E-Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at

Web: www.selbsthilfe-kaernten.at