

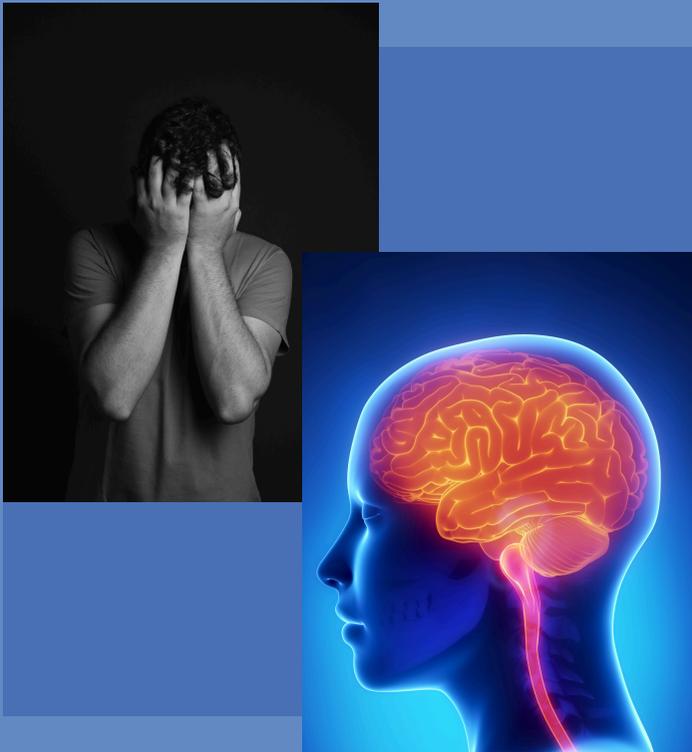
## Depressionen & Ängste

Selbsthilfe - Ein wichtiger Anker!

Über eine Reise durch dunkle Zeiten und dem Weg wieder hinaus.

Schonungslos ehrlich und mit leiser Hoffnung.

Selbsthilfegruppe als wertvoller Teil der Heilung.



 **DER PARITÄTISCHE**  
Wolfenbüttel  
Selbsthilfekontaktstelle

Außenstelle Baddeckenstedt  
Lindenstraße 3, 38271 Baddeckenstedt  
Tel.: 0157 - 80587270  
Sprechzeit: donnerstags 09.30 Uhr bis 16.00 Uhr  
selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

<https://www.paritaetischer.de/selbsthilfe-wolfenbuettel/>



TAG DER   
**Selbsthilfe**  
#GemeinsamStark

## DEPRESSION 2.0

Vortrag & Gespräch  
mit **Stephan Falkenstein**  
über Depressionen &  
Angsterkrankungen

*Warum Selbsthilfe  
so wichtig ist.*



Stephan Falkenstein

© Udo Kassel

TAG DER   
**Selbsthilfe**

 **DER PARITÄTISCHE**  
Wolfenbüttel  
Selbsthilfekontaktstelle

# Wann?

16. September 2025

Der Bundesweite Tag der Selbsthilfe

17.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Mit der Möglichkeit ins Gespräch zu kommen.

# Wo?

Im Regionalen Versorgungszentrum (RVZ) Baddeckenstedt

Lindenstraße 3, 38271  
Baddeckenstedt

**Die Veranstaltung  
ist kostenfrei!**

## ***Depression 2.0 - Vortrag und Gespräch mit Falkenstein***

Depression ist mehr als nur ein schlechter Tag – sie ist eine ernsthafte Erkrankung, die das Leben still und tiefgreifend verändert. In seinem bewegenden Vortrag „Depression 2.0“ spricht Falkenstein offen über seine eigenen Erfahrungen und darüber, warum wir psychische Gesundheit neu denken müssen.

Mit schonungsloser Ehrlichkeit und leiser Hoffnung nimmt er das Publikum mit auf eine Reise durch dunkle Zeiten – und zeigt Wege hinaus. Ein besonderer Fokus liegt auf der Kraft von Selbsthilfegruppen, die vielen Menschen Halt, Verständnis und neue Perspektiven geben.

### ***Selbsthilfegruppen bieten...***

- Zusammenhalt
- Hoffnung
- Gemeinschaft
- Resilienz
- Verständnis
- Wachstum

## **Anmeldung & Informationen**

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel - Außenstelle Baddeckenstedt  
Tel: 0157 - 80587270  
[selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de)