



**BRÜCKEN BAUEN**

**Hilfe zur Selbsthilfe**  
**Kostenlose Einzelgespräche**  
**für Menschen**  
**mit Depression und Angststörung**

Psychische Probleme belasten mich.

Ich treffe einen Menschen, der Ähnliches erfahren und durchlitten hat.

Ich erhalte Auskunft über Angebote und Anlaufstellen,  
die mir nützlich sein können.

Ich brauche nicht alles allein zu meistern,  
sondern darf Hilfe suchen und mir helfen lassen.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat  
16.00 bis 19.00 Uhr

Haus der Begegnung, Göflanerstraße 4, Schlanders  
Anmeldung: Ingeborg Forcher 339 16 37 100 od. 0473 62 45 58

„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk,  
das ich von jemandem empfangen kann, ist,  
gesehen, gehört und verstanden zu werden.“

Auszug Zitat von Virginia Satir



**LICHTUNG – Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit**  
Dante Str. 4 • I-39031 Bruneck (BZ)  
T 0474 53 02 66 • F 0474 53 71 98 • [lichtung@dnet.it](mailto:lichtung@dnet.it)