

## Wie kann Silberstreif helfen?

### Selbsthilfegruppen

In den Selbsthilfegruppen erfahren Sie im Gespräch mit Gleichgesinnten Respekt und Wertschätzung. Sie lernen sich selbst zu verstehen und Ihre eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen. Sie erhalten Trost, Wärme, Mitgefühl und praktischen Beistand.

Im Kontakt und Austausch mit anderen Frauen bekommen Sie Anregungen, die schwierigen Veränderungen in Ihrem Leben anzunehmen. Viele Teilnehmerinnen finden so aus eigener Kraft einen Weg aus der belastenden Situation.

### Angeleitete Gruppen

Sie fühlen sich in einer Selbsthilfegruppe nicht ausreichend gehalten? Um zusätzlich Struktur und Unterstützung zu geben, bieten wir auch dauerhaft angeleitete Gruppen an. Hier ist langfristig eine Mitarbeiterin von Silberstreif e.V. bei den Gruppentreffen anwesend, moderiert das Gespräch und unterstützt in Konfliktsituationen.

### Bitte kontaktieren Sie uns!

Für die Nutzung unserer Angebote ist ein individuelles Vorgespräch notwendig, damit wir Ihnen die beste Unterstützung anbieten können.

## Fehlen Ihnen Sinn und Lebensfreude?

Eine Depression kann viele Ursachen haben. Ist sie die Folge von stark belastenden Lebensereignissen oder einer einschneidenden Lebensveränderung, spricht man von einer Reaktiven Depression.

Der Beginn der Wechseljahre, Burnout, eine Trennung oder andere Verluste sind typische auslösende Faktoren.

Um einem langsamen Rückzug entgegenzuwirken, hilft es sehr, sich mit Menschen in einer ähnlichen Situation auszutauschen. Gerade durch die Vernetzung mit selbstbetroffenen Frauen können Sie neue Kraft schöpfen und Ihre Lebensfreude zurückgewinnen.

*„Krisen gehören zum Leben. Nicht mehr weiter zu wissen, verzweifelt zu sein, auf Hilfe angewiesen zu sein, das ist allzu menschlich. Wir alle wissen nicht, was das Leben für uns bereit hält. Initiativen wie Silberstreif e.V. ist es zu verdanken, dass Frauen in einer Krisensituation nicht allein mit ihrer Not bleiben und Hilfe finden.“*

## Unsere Kooperationspartner



*Wir brauchen Ihre Unterstützung!*

### Spendenkonto

**IBAN:** DE31 8306 5408 0004 0013 20

**BIC:** GENODEF1SLR

Einkaufen für den guten Zweck bei

[www.gooding.de](http://www.gooding.de)



## Wir lassen Sie nicht allein!

Der Verein Silberstreif e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation für Frauen, die unter einer Reaktiven Depression leiden.

In einer Lebenskrise bietet Ihnen eine Selbsthilfegruppe Halt und Sicherheit. Über die Gruppe hinaus erhalten Sie außerdem Informationen zu weitergehenden therapeutischen Angeboten.

- Wir helfen bei der Gründung einer Gruppe und geben ihr einen Ort.
- Wir unterstützen beim Erstellen von Gruppenregeln.
- Wir helfen bei Konflikten in der Gruppe und beraten die gewählten Anleiterinnen.
- Wir bieten bei Bedarf Einzelgespräche.

## So finden Sie uns



### Silberstreif e.V.

Bergmannstraße 28  
10961 Berlin

Geschäftsführerin: Karin Blana

**T** 030 - 25 81 71 70

**F** 030 - 25 81 71 69

[kontakt@silberstreif-ev.de](mailto:kontakt@silberstreif-ev.de)

[www.silberstreif-ev.de](http://www.silberstreif-ev.de)

[www.facebook.com/Silberstreifev](https://www.facebook.com/Silberstreifev)

### Anfahrt

**U7** Gneisenaustraße

**Bus 140** Gneisenaustraße

**Bus 248** Marheinekeplatz

