

«WIR SCHAFFEN DAS ALLE.»»

MARTIN

DU KANNST ES SCHAFFEN!
WEGE AUS
ANGST UND DEPRESSION.

Selbsthilfe – ein Weg aus Angst und Depression.

In München gibt es die Münchner Angst-
und Depressionsselbsthilfe (MASH).
Tausende von Betroffenen konnten bei MASH
in den letzten 25 Jahren Hilfe finden.

In einem ersten Infogespräch erfährst
Du unverbindlich das Konzept und die
Arbeitsweise unserer Gruppen.

www.angstselbsthilfe.de



MASH | DASH
Bayerstraße 77 a
80335 München
089 515553 – 0
info@angstselbsthilfe.de

Mo 11:00 bis 13:00 Uhr
Do 15:00 bis 18:00 Uhr



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt

Gefördert von

- der Landeshauptstadt München
- der Fördergemeinschaft der gesetzlichen
Krankenkassen in Bayern – Runder Tisch Region München
- dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

«DER PREIS FÜR VERÄN- DERUNG IST HOCH, DER GEWINN ABER EBENSO.»»

KARIN

DU KANNST ES SCHAFFEN!
WEGE AUS
ANGST UND DEPRESSION.