

# HORIZONTE

Konzepte für Menschen  
mit Depressionen

Projekt Befreunden  
für Junge Leute

International



## Für Junge Leute

Zum Beginn der Lebensplanung, im Aufbruch, kommt manchmal viel zusammen. Es muss keine Depression sein, aber man benötigt Zuspruch, vernünftigen Rat und Ablenkung, man will Spaß und Energie tanken. Dazu braucht man gute Freunde.

## Projekt Befreunden

Unser Projekt Befreunden hat sich zum Ziel gesetzt, Freundschaften zu schaffen zwischen Ehrenamtlichen Helfern und Menschen, denen es gerade nicht gut geht, die sich alleine fühlen. Die Freundschaft ist keine Therapie, sie soll Spaß machen, man will angenehme Dinge unternehmen wie Café, Ausstellung, Konzert, Wandern, Radfahren, zeitlich ungebunden, wann es gerade geht.

## Hilfestellung

Im Hintergrund sind die therapeutischen Fachleute von Horizonte. Wir beraten und vermitteln Hilfe. Wir sind immer erreichbar, wir kümmern uns, wir haben Verbindungen zu den Anlaufstellen der sozialen und therapeutischen Versorgung.

## Mach mit bei Kochen gegen die Einsamkeit

Das Projekt Kochen gegen die Einsamkeit ist sehr leicht zugänglich. Jeder kann kommen, jeder ist willkommen. Man trifft sich in einer kleinen Gruppe, kauft ein, entwirft Rezepte, kocht und isst zusammen in für uns reservierten Küchen. Info: [kochen@verein-horizonte.de](mailto:kochen@verein-horizonte.de)

Unterstützt von Teilnehmern der



## Aktion W.w.w.

Wandern weil es schön wird. Wir entdecken wenig bekannte und wunderschöne Flecken unserer nahen Umgebung von Blume bis Fluss und Berg, wenn möglich mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Info: [wandern@verein-horizonte.de](mailto:wandern@verein-horizonte.de)

## Horizonte e.V.

Ist ein Zusammenschluss von Fachleuten und Ehrenamtlichen für Menschen, die sich allein fühlen, mit Schwierigkeiten kämpfen oder an Depressionen leiden. Gegründet 1996 am Isar-Amper-Klinikum München Ost. Mehr Info auf unserer Webseite [www.verein-horizonte.de](http://www.verein-horizonte.de) oder eMail an [info@verein-horizonte.de](mailto:info@verein-horizonte.de)