



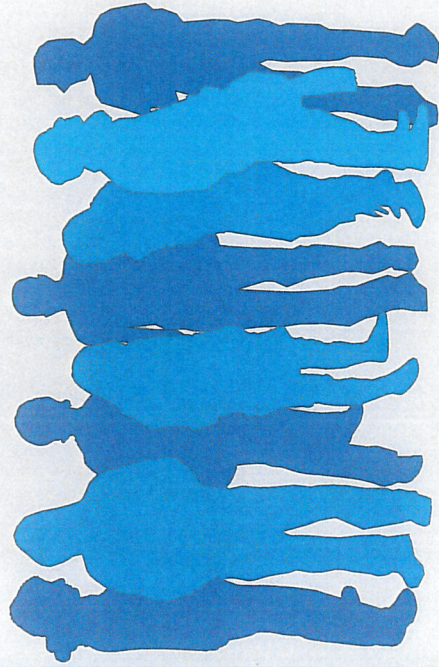
Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen

Aktivitäten der Selbsthilfegruppe

Wir treffen uns jeden Montag und Mittwoch zu unserer Gesprächsgruppe.

Außerdem unternehmen wir gemeinsame Aktivitäten und hören uns auch mal gemeinsam einen Vortrag an.

Wir freuen uns sehr, wenn Du dich bei uns meldest ...



Ansprechpartner

- für die Montagsgruppe

Werner

☎ 08764 – 92 11 55

✉ werner@shg-depression-fs.de

- für die Mittwochsgruppe

Anna

☎ 08761 - 7 20 66 20

✉ anna@shg-depression-fs.de

Cornelia

☎ 08161 – 6 21 52

- E-Mailadresse

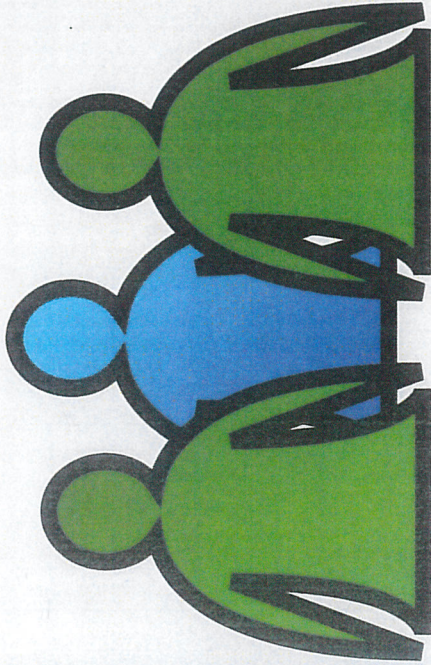
✉ webmaster@shg-depression-fs.de

- Internetauftritt

🌐 www.shg-depression-fs.de



von Betroffenen
für Betroffene



Grundsätze der Selbsthilfe

- In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit gesundheitlichen, seelischen oder sozialen Problemen zusammen. Gemeinsam mit anderen wollen sie ihre Lebenssituation besser bewältigen. In der Gruppe finden sie Kontakt und Austausch, vor allem aber Wege aus der Isolation.
- Freiwilligkeit, Gleichberechtigung und Selbstbestimmung sind die grundlegenden Prinzipien der Selbsthilfegruppen-Arbeit.
- Die Treffen können ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe im Krankheitsfall nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen*.

* *Wir sind eine Gruppe ohne eine therapeutische Betreuung durch Ärzte oder psychosoziale Fachkräfte - ergo - eine echte Selbsthilfegruppe.*



Menschen mit Depressionen

Wir sind selbst von Depressionen betroffene Menschen. Weil wir somit alle „gleich“ sind, duzen wir uns – und somit auch Dich.

Es gibt nicht DIE Depression. Sie drückt sich vielfältig in Ängsten, Aggressivität, Lethargie, Lebensunlust, Suizidgedanken usw. aus. Für die Behandlung akuter Phasen benötigt man professionelle Hilfe von Psychiatern, Psychologen und Psychotherapeuten.

Viele Erkrankte begeben sich zur Behandlung in stationäre Behandlung. Im Anschluss an den Aufenthalt in der Klinik oder ergänzend zur ambulanten Behandlung suchen viele Erkrankte Unterstützung im alltäglichen Leben.

Es ist nicht leicht die Depression anderen zu beschreiben, oder sich darüber mit Nicht-Betroffenen zu unterhalten. Weder ist die Krankheit als solche in der Öffentlichkeit anerkannt, noch will und kann man seine(n) Partner(in) mit allzu drastischen Aussagen belasten.

Viele Menschen die mit einem depressiv Erkrankten leben, denken, dass es nur eine vorübergehende Phase ist. Leider, in vielen Fällen, ist die Depression eine chronische Erkrankung und man muss lernen mit dieser Krankheit zu leben, sowohl der Betroffene wie auch die Angehörigen und Freunde.

Selbsthilfe für Depressionskranke

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Betroffene. Wir helfen Dir, mit Rat und Tat, dem Leben die Stirn zu bieten. Bei unseren Treffen sprechen wir über aktuelle Probleme, Themen die vorberichtet werden und allgemeine Fragen.

Durch den offenen Austausch mit anderen Betroffenen, erfährst Du wie andere mit ihren Sorgen, Problemen und Fragen umgehen.

In der Diskussion kannst Du jederzeit deine Fragen stellen oder deine Stärken/Lösungen vorstellen. Wir reden mit Dir über jedes Thema und helfen Dir.