



Eine Depression ist wie jede andere Erkrankung behandlungsbedürftig. Sie ist durch bestimmte Symptome gekennzeichnet.

Jeder Mensch kennt Phasen im Leben, in denen es nichts gibt, worauf man sich freuen kann, alles grau in grau erscheint, man „deprimiert“ ist. So kann das Wetter, die berufliche Tätigkeit oder eine private Enttäuschung als deprimierend erlebt werden. Depression wird oft als Begriff gebraucht, um alltägliche Schwankungen unseres Befindens zu beschreiben. Aber eine Depression ist etwas anderes als eine vorübergehende Phase der Niedergeschlagenheit und Unlust oder ein Stimmungstief, das bei fast jedem Menschen im Laufe des Lebens ein- oder mehrmals auftritt.

Eine Depression ist eine ernste Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen beeinflusst, mit Störungen von Körperfunktionen einhergeht und erhebliches Leiden verursacht. Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, können sich selten allein von ihrer gedrückten Stimmung, Antriebslosigkeit und ihren negativen Gedanken befreien. Aber es gibt Möglichkeiten der medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung.

Quelle: Stiftung Deutsche Depressionshilfe



Selbsthilfegruppe

In der Selbsthilfegruppe bleibt niemand allein. Wir suchen gemeinsam nach Lösungen zur Bewältigung z. B. von sozialer, persönlicher oder krankheitsbedingter Belastung und von Alltagssituationen. Die Gruppe wird von keinem Therapeuten begleitet.

Jeder trägt für sich Verantwortung und gemeinsam erreichen wir mehr.

Der regelmäßige Erfahrungsaustausch festigt jeden Einzelnen. Dadurch befähigen wir uns am Leben, in allen Lagen, wieder teilzunehmen. Wir erhalten unsere Achtsamkeit, indem wir aufzeigen, was wir brauchen. Wir erkennen Frühwarnzeichen bei uns und lernen, diese zu benennen. Durch Forschen bei uns stecken wir uns erreichbare Ziele.



Depressionen

Den Zeitraum kann jeder für sich selbst festlegen. Wir setzen uns mit Werkzeugen zur Genesung, Krisenbewältigung, Behandlung und vielem mehr auseinander.

In der Gruppe sprechen wir auch über alle anderen Themen, die uns beschäftigen. Politik, Fußball, Reisen usw.

Alle Teilnehmer der Selbsthilfegruppe haben zu beachten, dass das, was in der Gruppe besprochen wird, auch in der Gruppe bleiben muss.





“Seele in Not” e.V.
Bei uns zählt der Mensch



Vor Teilnahme an der Selbsthilfegruppe
ist immer ein Beratungsgespräch
nach telefonischer Vereinbarung notwendig.

**Telefonische Erreichbarkeit von
09.00 – 15.00 Uhr**

Telefon: 02191 291990 AB

daniel.henkel@seele-in-not-ev.de

www.seele-in-not-ev.de

www.facebook.com/seeleinnotev

Impressum

Herausgeber

“Seele in Not“ e.V

Hindenburgstr. 10

42853 Remscheid

Vertreten durch:

Monika Erdmeier



Sie finden **“Seele in Not“ e.V.** am oberen Ende der Hindenburgstraße in Remscheid. Bitte gehen oder fahren Sie die Hindenburgstraße von der Alleestraße oder dem Rathaus kommend hinunter Richtung Stadtpark. Unser Vereinshaus befindet sich nach etwa 60 Metern auf der rechten Seite.

Vom Stadtpark kommend gehen Sie die Hindenburgstraße hoch in Richtung Rathaus und finden uns kurz vor dem Ende der Straße auf der linken Seite – etwa 80 Meter hinter der Einmündung Richtungweg.

Achtung: Die Hindenburgstraße ist eine Einbahnstraße! Mit dem Auto kommen Sie also nur aus der Richtung Rathaus zu uns.

Wenn Sie uns lieber mit dem Bus erreichen möchten, nehmen Sie entweder die Linie 658 oder die Linie 675. Die Haltestelle „Rathaus“ liegt direkt vor unserer Tür.

Selbsthilfegruppe Depressionen

