



Weitere Infos

- › Unsere Treffen finden im 2-wöchigen Rhythmus im Caritas-Haus Schleiden statt.
- › Unser Angebot richtet sich an Betroffene, Angehörige, Interessierte – jeder ist herzlich bei uns Willkommen!
- › Die Teilnahme ist selbstverständlich kostenlos.
- › Neue TeilnehmerInnen bitten wir um kurze Anmeldung per Telefon oder E-mail.

**FÜR ALLE TEILNEHMERINNEN GILT
DIE SCHWEIGEPFLICHT BEZÜGLICH
ANGESPROCHENER INHALTE UND PERSONEN
DER GRUPPE. DIES GILT AUCH NACH
VERLASSEN DER SELBSTHILFEGRUPPE.**

Selbsthilfegruppe Depression

IHR ANSPRECHPARTNER:

Herr Christian Gehlen



☎ 0177 5781925
✉ kontakt@depressionshilfe-sle.de

TREFFEN:

Wir treffen uns alle 14 Tage dienstags um 18:30 Uhr für 2-3 Stunden im Caritas-Haus Schleiden. Fragen Sie gerne per E-Mail oder Anruf nach dem nächsten Termin.

ADRESSE:

Gemünder Str. 40 • 53937 Schleiden



QR-Code

Alle Kontaktdaten sind in diesem QR-Code als vCard enthalten.

Sie können diesen mit einem Barcode-Scanner einlesen und die Daten bequem auf Ihrem Smartphone speichern.

Verantwortlicher Träger:



Caritasverband für die Region Eifel e.V.
Gemünder Str. 40
53937 Schleiden

☎ 02445 8507-0
☎ 02445 8507-150

✉ info@caritas-eifel.de
🌐 www.caritas-eifel.de

Selbsthilfegruppe DEPRESSION



Stärke finden in der Gemeinschaft

Caritasverband
für die Region
Eifel e.V. 



Depression – was ist das?

Depression – die Bücher schreiben viel über diese schwer zu greifende, oft auch schwer nachvollziehbare Erkrankung! Warum ich, wieso ist das so, was habe ich gemacht, warum werde ich so gestraft? Es entstehen viele Fragezeichen und DIE Musterlösung wird es mit Sicherheit nie geben.

Wir nehmen auch kein Medikament und der Nebel lichtet sich von jetzt auf gleich. Ich werde weder hier noch in der Gruppe versuchen, Diagnosen zu stellen oder zum Hobbytherapeuten zu werden. Aber ich kann über meinen Weg berichten, darstellen, was mir geholfen hat und welche Erfahrungen ich gesammelt habe.

Christian Gehlen
Ansprechpartner, Gruppenleiter



Symptome

SIND IHNEN SOLCHE BESCHWERDEN IM ALLTAG BEKANNT ?

- ▶ Kleine Aufgaben werden zur Mammutaufgabe
- ▶ Sie vergleichen sich so lange mit anderen, bis Sie als Verlierer aus dem Vergleich gehen
- ▶ Sie leiden unter Schlafproblemen und/oder ständiger Müdigkeit
- ▶ Es melden sich verschiedene Beschwerden wie Rücken-, Bauch- oder Kopfschmerzen, aber kein Arzt findet die Ursache
- ▶ Sie sind schnell gereizt oder auch viel ängstlicher als früher
- ▶ Sie nehmen sich selbst nicht mehr wie gewohnt wahr



Was wir bieten

ZIELE UNSERER GRUPPENTREFFEN SIND

- ▶ Erfahrungsaustausch in lockerer Atmosphäre
- ▶ Einen Raum bieten, um sich Luft zu machen, ohne Angst zu haben
- ▶ Mit der Krankheit Leben lernen
- ▶ Sich gegenseitig unterstützen
- ▶ Achtsamkeit mit sich und seinen Mitmenschen
- ▶ Angehörigen von Betroffenen eine Unterstützung bieten
- ▶ Betroffenen klar machen, dass eine Depression keinesfalls ein Zeichen von Schwäche ist
- ▶ Die Gruppe soll von ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern leben, jeder soll sich nach Möglichkeiten einbringen