

So erreichen Sie uns

Die Treffen finden, unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen gesundheitspolitischen Vorgaben,

14-tägig dienstags um 19.00 Uhr

(in den geraden Wochen)

im SOS-Beratungs- und Familienzentrum,
Kerzenheimer Straße 42, in Eisenberg statt
(Zugang über den Hof Pestalozzistraße).

Informationen & Anmeldung:

Vera Bernhard-Kinzer

Telefon: 06351 / 14 65 39 9

E-Mail: shg-reden@gmx.de

Wir werden unterstützt vom
Sozialpsychiatrischen Dienst der
Kreisverwaltung Donnersbergkreis.

Ihre Ansprechpartnerin:

Susanne Frenzel

Telefon: 06352 - 710-516

E-Mail: sfrenzel@donnersberg.de

... denn Leben ist, was wir daraus machen.



**Reden
hilft**

**Gesprächskreis
Depression
Selbsthilfegruppe Eisenberg**

"Reden hilft"

... ist unser Motto.

Ein ganz bewusst gewähltes, denn Millionen Menschen leiden darunter, aber die wenigsten reden über

seelische Erkrankungen.

Erkrankungen, die einem für eine gewisse Zeit den Boden unter den Füßen nehmen, einen völlig aus der Bahn werfen.

Sie zählen zu den häufigsten behandlungsbedürftigen Erkrankungen der westlichen Welt.

Sie können jeden Menschen, zu jeder Zeit, in jedem Alter und aus allen Bevölkerungsschichten treffen. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer.

Sie sind jedoch kein Grund, sich zu verstecken.



Kein Tabuthema

Seelische Erkrankungen sind heute mehr denn je in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt, insbesondere die Depression. Doch noch allzu oft sind sie ein Tabuthema.

Gerade Betroffene isolieren sich selbst, verschweigen die Erkrankung, ziehen sich mehr und mehr zurück, finden schwer Möglichkeiten zum Austausch. Oft bringt die eigene Familie das Verständnis für die Krankheit nicht oder nicht mehr auf.

Gespräche unter Betroffenen können helfen, das Vertrauen in sich selbst wieder zu finden, den Leidensdruck senken.

Die Wartezeiten bei den Anlaufstellen, wie Ärzten und Psychologen, sind lang, lassen den gerade gefassten Mut, Hilfe anzunehmen, schnell schwinden, führen zu Resignation. Und die neuen Belastungen unserer Zeit lassen die Zahl der Betroffenen zusätzlich steigen.



Ein geschützter Raum

Sinn und Zweck unserer Selbsthilfegruppe ist es, in einem geschützten Raum über unsere Erkrankung, über Belastungen und Sorgen sprechen und Erfahrungen austauschen zu können. Sich selbst mit der Problematik auseinander zu setzen und Anregungen zu finden, um wieder Mut zu fassen, ist unser Ziel.

Wir geben uns gegenseitig Hilfestellung, auch im alltäglichen Leben. Wir hören zu.

Das Verständnis für die Situation des Einzelnen ist unter Betroffenen ein ganz anderes, denn ein Mensch, der noch nie eine seelische Erkrankung hatte, kann den Krankheits- oder Leidenszustand nicht erfassen, nicht verstehen.

Reden hilft

Und Sie sind herzlich dazu eingeladen, am "Gesprächskreis Depression" teilzunehmen.

