

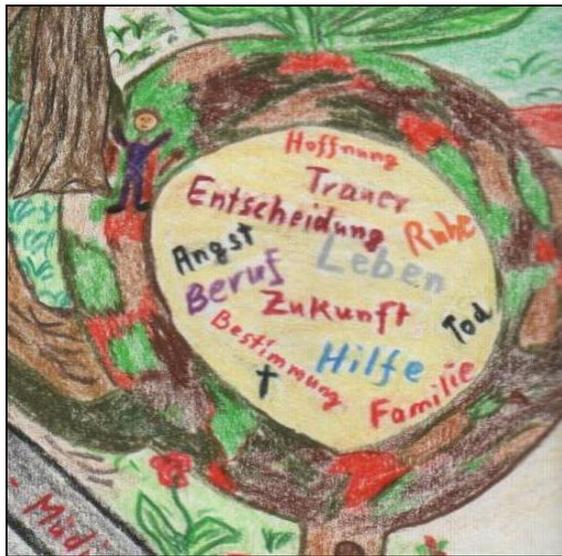
**Mai 2005** Internetseite: [www.depressionen-verstehen.de](http://www.depressionen-verstehen.de)

Hauptsymptome: stimmen die ersten zwei, drei nicht ganz

Zusatzsymptome: stimmen alle.

**Wenn ich das lese**, Selbsthilfegruppe für Angehörige, Klinik und so weiter. Das möchte ich Marion nicht antun. Da ist es doch besser wenn ich meinen Termin einhalte. Da sind sie doch ohne mich viel besser dran. Bin jetzt wieder zurück vom Rad fahren. Marion ist wieder da und kocht. Es ist nicht so, dass ich nur durchhänge – versuche mich zu wehren und was zu tun. Mache mir auch beruflich Gedanken. Wechselt alles irgendwie ab. Das Telefon klingelt. Ich gehe aber nicht ran.

Radfahren  
40 Minuten  
(80 Watt)  
11.50 – 12.30 Uhr



Ein gemaltes Bild mit Folgen.

Ich habe Wege gemalt und musste wegen dem Bild im Krankenhaus bleiben.

Es wurden 11 ½ Wochen!

**November 2005**

**Dinge ändern sich**

Ich bin auf dem Jakobsweg in Spanien unterwegs um auf Depressionen aufmerksam zu machen und eine Selbsthilfegruppe zu gründen!



Finisterre Dezember 2005

**Insgesamt waren es 900 km**

**Heute 2008 gibt es 14 Selbsthilfegruppen Depressionen / Ängste**