

## Selbsthilfe

Die Selbsthilfe hat sich bei Depressionen als Unterstützung und Ergänzung der Therapie als sehr hilfreich erwiesen.

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene oder Angehörige zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch, zur gemeinsamen Suche nach möglichen Bewältigungsformen, aber auch, um von einer Gruppe Gleichbetroffener getragen zu werden.

Die Selbsthilfegruppen ermöglichen Betroffenen und Angehörigen den Aufbau von neuen sozialen Kontakten.

Die Erwartungen können recht unterschiedlich sein. Diese können sein

- ich möchte mehr über mich erfahren
- ich erhoffe mir mehr Wissen über die Krankheit
- ich suche ein tragendes Netz in Krisensituationen
- ich möchte den Kropf leeren
- ich möchte lernen mit der Krankheit zu leben
- ich suche Kontakte für die Freizeitgestaltung
- ich möchte gerne anderen helfen
- ich möchte mich in der Öffentlichkeit für die Entstigmatisierung engagieren etc.

## Depressionen

Wer kennt sie nicht – die Momente, in denen wir uns traurig, einsam oder niedergeschlagen fühlen? Stimmungstiefs gehören zu unserem Leben – wo Licht ist, da ist auch Schatten. Was aber wenn die Schatten unerträglich werden?

### Eine Depression

(v. lat. *depressio* „Niederdrücken“), in der Psychologie und der Medizin meist als *depressive Episode* bezeichnet, ist eine psychische Störung, die durch die Hauptsymptome

- Gedrückte Stimmung
- Gehemmter Antrieb
- Interesselosigkeit und Freudlosigkeit
- Ein gestörtes Selbstwertgefühl und eine Abschwächung der Fremdwertgefühle (Verlust von Interesse / Zuneigung) für früher wichtige Tätigkeiten oder Bezugspersonen.

Schwund der emotionalen Resonanzfähigkeit, wobei sich der Patient seiner fehlenden Fremdwertgefühle schmerzhaft bewusst wird – (von Betroffenen als Gefühl der Gefühllosigkeit bezeichnet) gekennzeichnet ist.

Sollten Sie weitere Flyer benötigen, können Sie diese immer auch aktuell von der Homepage herunterladen.

**New** **BALANCE**



**Selbsthilfegruppe  
Depression / Ängste**

**in**

**Esslingen**

**Kontakt**

Günter Schallmüller

0 71 81 / 99 44 276 (ggf. AB)

[www.depressionen-selbsthilfe.de](http://www.depressionen-selbsthilfe.de)