



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.



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.



Themenarbeit



In den von mir gegründeten Selbsthilfegruppen wurde seit dem Jahr 2007 Themenarbeit gemacht.

Mehr dazu auf der Homepage. Die Gründe warum ich Themenarbeit für notwendig halten lesen Sie bitte dort unter "Warum" nach. Welche Themen wir behandeln bzw. auf dem Plan stehen lesen Sie bitte unter "Themen".

Selbstverständlich gehört auch immer der Austausch untereinander dazu!

Aufklärung über die Krankheit selber, über Behandlungsmöglichkeiten, Antidepressiva usw. finden Sie unter

www.depressionen-selbsthilfe.de

"Die Seele hat Vorfahrt!" von Flensburg - Konstanz

Untertitel

- 2009 „In 60 Wochen 1500 km“
- 2010 „Neue Wege gehen“
- 2011 „Aufbruch auf vielfältige Art“
- 2012 „Leben“

www.depri-jaweg.de

Die private Initiative eines Betroffenen