



"Wir rollen eine Tapete auf!"

Um bestehenden Selbsthilfegruppen mit Themen helfen zu können entsteht derzeit (Stand 07/2011) ein **Leitfaden mit Themen** für Selbsthilfegruppen Depressionen / Ängste. Sobald dieser fertig gestellt ist kommt an dieser Stelle eine kurze Info.

Diese Themen sind das Ergebnis meiner Arbeit in Selbsthilfegruppen Depressionen / Ängste seit dem Jahr 2006 und sicher nicht abschließend.

Inhaltsverzeichnis

Stand: 16.07.2011

Thema	
A	Achtsamkeit ○ x
	Affirmationen ○ x
	Aktivitäten ○ x
	Akzeptanz ○ x
	Angehörige * Freunde * Kollegen * Umfeld ○ x
	Ängste ○ x
	Angst und Panik ○ x
	Antidepressiva ○ x
	Ärger und Wut ○ x
B	Bereitschaft



x

C

D

Dankbarkeit

- Gruppenarbeit

Depression - Film

- Film vom Kompetenznetz Depression

Depression

- Gründe / Was unternommen / Annehmen?

Depression

- Eine Chance? Warum?

E

Einlassen auf stationäre Behandlung

- Warum nicht / schwer möglich?

Einsamkeit

- Gruppenarbeit

Energie und Energiearbeit * Wohin . . .

- Gruppenarbeit

Entspannung

- Welche Möglichkeiten sehe / habe ich?

Erwartungen an die Gruppe / Einbringen in die Gruppe

- x

F

Freude * Auf der Spur nach der verlorenen Freude *

- Gruppenarbeit

G

Gedanken

- x

Gefühle

- x

Gewohnheit

- x



Gott * Glaube * Gebet

Glücksmomente

Grübeln

H

Hobbys und mehr

I

Ich finde mich gut weil . . .

I

Ich kann gut . . .

J

K

Kränkungen

Kreativität

L

Lebenslauf (positiver)

M

Medikamente

Messlatte * Die . . .

N

Notfallplan

Erarbeiten eines individuellen Notfallplanes



		Nein! <ul style="list-style-type: none">○ Das Wörtchen > NEIN <
O		Optimist <ul style="list-style-type: none">○ x
P		Positive Psychotherapie <ul style="list-style-type: none">○ Einführung in die . . .
		Positives Denken <ul style="list-style-type: none">○ Film zum positiven Denken
		Pilgern <ul style="list-style-type: none">○ Film >> Pilgern auf französisch <<
Q		
R		Ressourcen - der Wandteppich <ul style="list-style-type: none">○ Gruppenarbeit
		Rituale <ul style="list-style-type: none">○ Gruppenarbeit
S		Schlafen <ul style="list-style-type: none">○ x
		Selbstwert / Selbstwertgefühl <ul style="list-style-type: none">○ x
		Spaß <ul style="list-style-type: none">○ x
		Stress <ul style="list-style-type: none">○ x
T		Tagesstruktur <ul style="list-style-type: none">○ x
		Themenarbeit



x

Therapien

x

Tod

Ein gerne verdrängtes - aber wichtiges Thema

Träume (schlechte)

x

Trennungen

x

U

Überforderung

x

Umgang mit sich selber

Wie liebevoll gehe ich mit mir selber um?

V

Vergangenheit

x

Vertrauen

x

Verzeihen

x

Vorsätze (Jahresbeginn)

Gute Vorsätze für das neue Jahr

W

Was tut mir gut?

x

Wochenplan / Tagesplan / Struktur

x

Wochenplan - anders

x

XYZ

Zukunftsängste

x



Alle Themen wurden in bestehenden Selbsthilfegruppen besprochen und behandelt.

Die Auswahl wird / soll laufend ergänzt / werden.

Hinweis:

Selbstverständlich kann und soll eine Selbsthilfegruppe niemals eine notwendige medikamentöse und / oder ärztliche Behandlung ersetzen. Daher sind die Themen in den Gruppen immer als eine Anregung zu sehen Sichtweisen zu überprüfen.

Es ist auch ausdrücklich erwünscht, über den Inhalt - ohne Verletzung persönlicher Daten der Teilnehmer - der Selbsthilfegruppentreffen mit seinem behandelnden Arzt oder Psychologen zu sprechen.