

Unsere Selbsthilfegruppe

Allen, die an Depressionen und Angststörungen erkrankt sind finden Hilfe in unserer Selbsthilfegruppe und können sich über diese Krankheiten informieren.

Die Teilnahme an unseren Treffen ersetzt keine Behandlung durch Fachärzte oder Therapeuten.

Aber die betroffenen Mitglieder bieten an den Gruppenabenden Gespräche über eigene Erfahrungen an. Dies soll dabei helfen, die Krankheit anzunehmen, besser zu verstehen und nach Möglichkeiten zu suchen, wie das Leben damit erleichtert werden kann.

Außerdem sind in unserem Gruppengeschehen Themenabende, gelegentliche Vorträge mit sachbezogenem Inhalt oder auch geselliges Beisammensein vorgesehen.

Sag Ja,

VERTRAUE

und gehe
mutig durch dein Leben.

Allgemeine Information

Die Selbsthilfegruppe „Schattenlicht“ ist außerdem über die Kontaktstelle KIBIS - Celle zu erreichen. Diese stellt einen Zusammenschluss von über einhundert SHG Gruppen mit diversen Krankheitsbereichen dar.

KIBIS versteht sich als Vermittlungsstelle von ratsuchenden Menschen, die sich durch den Anschluss an eine Gruppe über ihre Krankheit informieren wollen und in Kontakt mit ebenfalls betroffenen treten wollen.

S
C
H
A
T
T
E
N
L
I
C
H
T

**eine Selbsthilfegruppe
für Menschen
mit Depressionen,
Angst und Panikattacken**

Kontakt: Handy: 0176 54 856 603
E-mail: schatten.licht@freenet.de

Menschen mit Depressionen

haben eine Krankheit, die den ganzen Menschen betrifft und sich nur schwer anderen, nicht betroffenen Personen, erklären lässt. Es gibt auch nicht DIE eine Depression.

Sie drückt sich unterschiedlich stark und mit vielfältigen Symptomen aus:

- **Niedergeschlagenheit**
- **Antriebslosigkeit**
- **Schlafstörungen**
- **Unruhe**
- **Angst**
- **Suizidgedanken usw.**

Für die Behandlung in der akuten Phase benötigt man die professionelle Hilfe von Psychiatern, Psychologen und Psychotherapeuten.

Auch eine stationäre Behandlung kann nötig sein. Im Anschluss an den Aufenthalt in der Klinik, oder ergänzend zur ambulanten Behandlung suchen viele Erkrankte in einer Selbsthilfegruppe Unterstützung für das tägliche Leben. Bei manchen Menschen ist die Depression eine vorübergehende Episode, aber leider verläuft sie oft chronisch. Und dann muss man lernen, mit dieser Krankheit zu leben, sowohl der Betroffene, sowie auch die Angehörigen und Freunde.

Menschen mit Angst und Panikattacken

haben eine emotional sehr belastende Störung. Es kommt teilweise aus heiterem Himmel zu heftigen Symptomen.

Darunter:

- **erhöhte Anspannung**
- **Herzrasen**
- **Gefühl der Beklemmung**
- **Schweißausbrüche**
- **Gefühl der Handlungsunfähigkeit.**

Wahrnehmung und Denken sind eingeschränkt.

Diese Geschehnisse beeinträchtigen den Lebensalltag massiv. Sie können dazu führen, dass der Betroffene sich sozial zurückzieht. Oft treten Folgekrankheiten auf wie Depressionen und soziale Ängste.

Die Behandlung dieser Störung gehört unbedingt in die Hand von Fachärzten und Therapeuten.

Ebenfalls können die Selbsthilfegruppe und der Kontakt zu ebenfalls Betroffenen eine gute Unterstützung sein.

Auch wir

haben kein Patentrezept!

Aber Gespräche mit ebenfalls betroffenen Menschen können eine gute Ergänzung bieten, den Alltag zu erleichtern.

Wenn wir das Bedürfnis und die Kraft haben, gestalten wir unsere Freizeit mit gemeinsamen Aktivitäten. Hierbei stehen Spaß, Freude und Individualität im Vordergrund.

Wir lachen so oft wie möglich und ermutigen uns immer wieder.

Wir fühlen uns verstanden, weil wir ähnliche Probleme haben. Wir können voneinander lernen und ebenso anderen eine Hilfe sein.

Wir tauschen Erfahrungen aus und versuchen, einen positiven Weg aus der Krankheit zu finden.

Wir wollen füreinander da sein.