

Unsere Grundsätze und Regeln:

- Alles was in der Gruppe besprochen wird, unterliegt der absoluten Verschwiegenheit.
- Wir hören uns aufmerksam zu.
- Wir gehen behutsam miteinander um. Unterschiedliche Gefühle, Meinungen und Erfahrungen werden respektiert.
- Die Gruppe ist selbstbestimmt. Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt. Es gibt keine institutionelle Leitung.
- Eine möglichst regelmäßige Teilnahme an den Gruppensitzungen, die zwei mal im Monat stattfinden, ist uns wichtig.
- Die Teilnahme ist kostenlos.

So können Sie uns erreichen:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Lüneburg

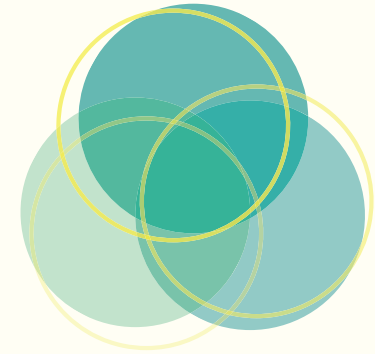
Tel.: 04131/8618-20
@: selbsthilfe.lueneburg@paritaetischer.de
www.selbsthilfe.lueneburg.de

Die Selbsthilfekontaktstelle übermittelt Ihnen die Kontaktdaten der Ansprechpartnerin oder des Ansprechpartners der Gruppe

lichtblicke-lueneburg.jimdofree.com

Dort ist eine Kontaktaufnahme über das Kontaktformular möglich.

Herzlich willkommen!



Lichtblicke

Selbsthilfegruppe bei Depressionen sowie Panik- und Angststörungen für Betroffene und Angehörige

Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum, in dem sich psychisch erkrankte Menschen und Angehörige von psychisch Erkrankten austauschen können.

Dieses Faltblatt wurde mit freundlicher Unterstützung der AOK Niedersachsen erstellt



Was wir wollen:

Wir wollen uns in der Selbsthilfegruppe treffen, weil

- jeder von uns verstanden werden will,
- wir uns mit anderen Menschen austauschen wollen,
- wir uns dabei nicht rechtfertigen oder erklären müssen,
- wir Leute kennenlernen wollen, denen es genauso geht,
- wir Informationen und Erfahrungen von anderen Betroffenen suchen und eigene Erfahrungen und Tipps weitergeben möchten,
- geteilte Probleme kleinere Probleme sind,
- wir gemeinsam etwas Gutes für uns tun wollen.

Als freie Selbsthilfegruppe, ohne Vereinsbindung, sind wir eine gemischte Gruppe von Frauen und Männern, die selbst oder als Angehörige von einem Krankheitsbild der Depression betroffen sind.

Es gibt nicht DIE Depression.

Sie drückt sich in vielfältiger individueller Form in Ängsten, Aggressivität, Lethargie, Lebensunlust, Suizidgedanken usw. aus. Oftmals kommt noch eine Suchtproblematik zum Krankheitsbild hinzu.

Für die Behandlung akuter Phasen benötigt man professionelle Hilfe von Fachärzten und Therapeuten.

Leider ist aber, in vielen Fällen, die Depression eine chronische Erkrankung und man muss lernen, mit dieser Krankheit zu leben, sowohl die Betroffenen als auch die Angehörigen.

Der Austausch mit Gleichbetroffenen in der Gruppe hilft vielen aus der Isolation und bietet eine Unterstützung im alltäglichen Leben.

Endlich ist es möglich, offen über alle Sorgen und Nöte zu sprechen, da man von Gleichbetroffenen sofort verstanden wird.

Du merkst, dass Du nicht allein bist mit Deiner Krankheit oder Deinem Problem und erfährst, wie andere damit umgehen, welche Wege sie ausprobieren, welche Lösungsansätze sich bieten.

Der zusätzliche Erfahrungsaustausch zwischen den Gruppen der Erkrankten und Angehörigen fördert nach unserer Meinung das gegenseitige Verständnis und bietet die Möglichkeit, neue Erkenntnisse und Perspektiven zu gewinnen.

Unsere Arbeitsweise setzt eine regelmäßige Teilnahme voraus und basiert auf aufmerksamem Zuhören, Anteilnahme und Rückmeldung eigener Erfahrungen, um so die Mitglieder zur SELBST-Hilfe anzuregen und Schritte auf ihrem Weg aus der Depression zu finden.