

Selbsthilfegruppe geplant: Über Depression reden

Eine Depression ist mehr als ein „schlechter Tag“, den alle Menschen mal erleben. Gefühle der Antriebslosigkeit, Zukunftsängste und auch Trauer bestimmen bei einer Depression über mehrere Wochen das Leben. Helfen kann eine neue Selbsthilfegruppe in Lünen. Das Gründungstreffen dazu findet am 24. September statt.

Die K.I.S.S. – Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna lädt Betroffene in Lünen zum Gründungstreffen der neuen Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen am Montag, 24. September ins Gesundheitshaus Lünen, Roggenmarkt 18-20 ein. Eine Anmeldung bei der K.I.S.S. ist erforderlich – Lisa Nießalla nimmt sie unter 0 23 06 / 100 610 entgegen und beantwortet offene Fragen.

Über Depression reden

Bei einer Depression können auch körperliche Symptome auftreten wie Schlafstörungen oder Appetitmangel. Viele Betroffene isolieren sich und nehmen nicht mehr am sozialen Leben teil. Neben der Behandlung der Depression mit Medikamenten und/oder einer Psychotherapie kann ein Gesprächskreis mit Betroffenen eine hilfreiche Ergänzung sein.

In Lünen ist die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Planung. Im Mittelpunkt dieser neuen Selbsthilfegruppe steht der Austausch über Erfahrungen, aber vor allem auch das gegenseitig Zuhören. Dabei ist wichtig zu wissen, dass Selbsthilfegruppen ohne professionelle Leitung (ohne Therapeut oder Arzt) sind und von den Betroffenen selbst organisiert werden.

Informationen bei der K.I.S.S.

Weitere Informationen gibt es bei der K.I.S.S. – Kontakt- und

Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus Lünen per Telefon unter 0 23 06 / 100 610 oder per E-Mail an lisa.niessalla@kreis-unna.de. Die Ansprechpartnerin ist Lisa Nießalla. Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Weitere Informationen für Betroffene gibt es auch bei der Deutschen DepressionsLiga, eine bundesweit aktive Patientenvertretung für an Depressionen erkrankte Menschen unter www.depressionsliga.de. PK | PKU