

Neues Selbsthilfeangebot für Menschen mit Depressionen und Ängsten

Eine Frau, die erst kürzlich nach Bönen gezogen ist und unter Depressionen und Ängsten leidet, sucht andere Menschen, mit denen sie sich in einer Gruppe austauschen kann. Darauf weist die Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) hin.

Wenn man das Sprichwort „Wo Licht ist, ist auch Schatten“ als Vergleich nimmt, so leben Menschen, die von Depressionen betroffen sind, vorwiegend im Bereich des Schattendaseins. Ihre Gefühlswelt wird von Niedergeschlagenheit, einem negativen Selbst- und Fremdbild, Zweifeln und Ängsten bestimmt.

Symptome wie Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit, Antriebslosigkeit stellen sich ein, und ein stetiger Rückzug aus sozialen und gesellschaftlichen Bezügen geht mit den Symptomen einher und kann bis in die totale Isolation führen.

Um dieser Spirale zu entrinnen, hilft es sehr, sich mit anderen Betroffenen in einer von Vertrauen und Akzeptanz getragenen Atmosphäre auszutauschen. Regelmäßigen Treffen geben den Menschen Struktur und Halt und können dabei helfen, Mut und Zutrauen für die Zukunft zu entwickeln.

Interessierte können sich bei der K.I.S.S. im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35 melden. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: margret.voss@kreis-unna.de.

Alle Informationen werden streng vertraulich behandelt. PK |
PKU