

## Interesse?

Wenn Du mitmachen möchtest, dann melde dich bei uns!

## Wie?

Der einfachste Weg ist das Telefon. In einem vertraulichen Gespräch lernen wir uns kurz kennen und überwinden gemeinsam die erste Hürde.

Im Telefongespräch können wir einen Termin in einer unserer Gruppen verabreden. So kannst Du unverbindlich die Gruppe kennenlernen und entscheiden, ob Du dabei sein möchtest.

In den Gruppen wirst Du Verständnis, Vertrauen und Wertschätzung erfahren. Es gibt keine Vorurteile, jeder wird ernst genommen.

Andere Möglichkeiten sich an uns zu wenden sind E-Mail und Internet. Neue Teilnehmer sind immer herzlich willkommen!

**Wir helfen jedem, der sich an uns wendet!**

## Kontakt

An folgende Gruppenteilnehmer kannst Du Dich vertrauensvoll wenden:

### Wolfgang Chlebna

Tel: 015234354115

E-Mail: [w.chlebna@lebensfreunde-dorsten-haltern.de](mailto:w.chlebna@lebensfreunde-dorsten-haltern.de)

### Ulrich Krausa

Tel: 01782039058

E-Mail: [u.krausa@lebensfreunde-dorsten-haltern.de](mailto:u.krausa@lebensfreunde-dorsten-haltern.de)

### Anja Keisers

Tel: 015739643324

E-Mail: [a.keisers@lebensfreunde-dorsten-haltern.de](mailto:a.keisers@lebensfreunde-dorsten-haltern.de)

### Internet:

[www.lebensfreunde-dorsten-haltern.de](http://www.lebensfreunde-dorsten-haltern.de)

### Email:

[info@lebensfreunde-dorsten-haltern.de](mailto:info@lebensfreunde-dorsten-haltern.de)



Unsere Webseite mit vielen nützlichen Informationen rund um unsere Gruppen und das Thema Depression

*Lebensfreunde*  
Dorsten | Haltern am See



Selbsthilfegruppen für  
Menschen mit Depression,  
Traumata und  
Angsterkrankung

## Wer sind wir?

Wir sind eine Gemeinschaft depressiv erkrankter Menschen, die allesamt Erfahrungen mit dieser heimtückischen Krankheit haben, über die lieber geschwiegen als geredet wird. Man sieht uns unsere Krankheit meist nicht an. Zudem sind wir alle Meister im Verstellen.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, in Gruppenarbeit untereinander über unsere Situation zu reden, um die Kraft zu finden, offen mit unserer Krankheit umzugehen. In der Gruppe kann jeder sein, wie er ist. Einfach krank sein.

In der Gruppe kann man nichts Falsches sagen oder Falsches machen. Auch liegt uns viel daran, Außenstehenden unsere Krankheit näher zu bringen. Ehepartner verzweifeln oft an mangelnder Aufklärung. Erwachsene Kinder verstehen uns nicht mehr. Auch Freunde wissen nicht mehr, wie sie mit uns umgehen sollen.

Wir selbst sind meist nicht in der Lage, mit unseren Freunden und Familien zu reden. Auch da kann sich die Gruppe hilfreich einbringen.

[www.lebensfreunde-dorsten-haltern.de](http://www.lebensfreunde-dorsten-haltern.de)

## Was machen wir?

Die Gruppen der Lebensfreunde treffen sich einmal pro Woche in verschiedenen Gruppen in Dorsten und Haltern am See. Wir achten darauf, dass die Gruppen aus maximal acht Teilnehmern bestehen. Das ermöglicht es uns, dass jeder seine Sorgen und Nöte loswerden kann.

Denn durch Reden in der Gruppe, helfen wir uns und anderen, mit problematischen Situationen umzugehen. Unser Wunsch ist es, uns gegenseitig so zu stärken, dass wir zunehmend in der Lage sind, den Alltag zu bewältigen.

Das Wir-Gefühl sollte nach zwei Stunden Gruppenarbeit nicht zuende sein. Für uns ist es wichtig, auch zwischen den Treffen den Kontakt zu halten, um eventuell einen Rat einzuholen oder Hilfe zu bekommen.

Die Selbsthilfegruppe kann eine Behandlung bei einem Psychotherapeuten und/oder Neurologen nicht ersetzen. Auch in diesem Bereich können wir uns untereinander behilflich sein.

[www.lebensfreunde-dorsten-haltern.de](http://www.lebensfreunde-dorsten-haltern.de)

## Info: Depression

Die depressiven Erkrankungen sind komplex und nur teilweise verstanden. Es ist von einem Zusammenwirken mehrerer Ursachen auszugehen: Neurobiologische und genetische Faktoren, ungünstige Lebensumstände (z.B. Arbeitslosigkeit, körperliche Erkrankungen, geringe Qualität der Partnerschaft, Verlust des Partners, ...). Kognitive Verarbeitungsmuster spielen eine Rolle bei der Art und Weise, wie wir denken, wie wir uns fühlen, verhalten und körperlich reagieren.

### Folgen

Depressive Erkrankungen sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich und enden häufig in sozialer Abgrenzung. Angst- und Panikstörungen, körperliche sowie seelische Erschöpfung enden meist in Hilflosigkeit, den Alltag zu meistern.

### Was kann ich tun?

Das Aufsuchen eines Psychiaters oder Therapeuten ist der erste Schritt zur Hilfe. Sollte man dort keinen zeitnahen Termin erhalten, kann man sich bei den psychologischen Beratungszentren (PBZ) oder dem psychosozialen Dienst (Gesundheitsamt) in der jeweiligen Stadt melden. Adressen und Telefonnummern von Neurologen und Psychotherapeuten geben wir gerne auf Anfrage weiter.

Genauso wichtig wie die professionelle Hilfe ist das Mitwirken in einer Selbsthilfegruppe. Das Zusammenspiel kann helfen, wieder Lebensfreude zu bekommen, um somit das Leben wieder zu meistern.

[www.lebensfreunde-dorsten-haltern.de](http://www.lebensfreunde-dorsten-haltern.de)