

Unser gemeinsames Ziel:  
„Raus aus der Depression“



Unsere Selbsthilfegruppe kann nicht die Therapie von Ärzten und Therapeuten ersetzen. Wir sind deshalb auch keine Therapiegruppe, aber wir **helfen** durch **persönliche Beratung, durch Vorträge und Gespräche, durch gemeinsame Aktivitäten in unserer Selbsthilfegruppe, durch Kontakte zu Ärzten/-innen, Therapeuten/-innen usw.**



Raus aus der Depression ?  
...gemeinsam schaffen wir es!

### Ausführliche Informationen

über unsere Selbsthilfegruppe, Termine,  
Veranstaltungen sowie Tipps zu den Themen erhalten  
Sie auf der Internet-Seite:

[www.selbsthilfe-zollernalb.de](http://www.selbsthilfe-zollernalb.de)

### Kontakt

Sie erreichen uns persönlich unter Telefon:

**Ingolf: 0152 59947139**

**Gerhard: 0162 2036030**

oder per E-Mail:

[shg.depression.balingen@gmx.de](mailto:shg.depression.balingen@gmx.de)

**Anonymität und Vertraulichkeit sind  
bei uns selbstverständlich!**

**Wir treffen uns immer montags um  
19:00 Uhr im Gemeindepsychiatrischen  
Zentrum in Balingen, Schwanenstrasse 19**



# Depressionen und Ängste



**SELBSTHILFE hilft !**

Gemeinsam  
Aktiv  
Vielfältig



**Wir unterstützen und begleiten!**

## Wenn die Seele Halt sucht...

**Kommt Ihnen das bekannt vor? Schon vor dem Aufstehen lastet der Tag bleischwer auf Ihnen.**

Würden Sie am liebsten im Bett bleiben? Plagen Sie Ängste und Selbstzweifel?



Wissen Sie nicht, wie Sie die Herausforderungen zu Hause und im Beruf bewältigen sollen? Und fühlen Sie sich schnell überfordert, wenn Familie und Freund\*innen etwas von Ihnen wollen?

**Daraus gibt es Auswege. Auch für Sie. Denn es kann gelingen, sich das Leid von der Seele zu reden. Sie finden Hilfe bei Menschen, denen es ähnlich geht wie Ihnen. Und Sie können andere unterstützen.**

**„Das Leben mit Depression fühlt sich an, als hätte sich die Schwerkraft verdoppelt“**

## Gemeinsam sind wir stark!

**Sie sind nicht allein!**

Es gibt Menschen, die Sie verstehen, weil sie nachfühlen können, was Sie bewegt. Sprechen Sie über Ihre Depressionen und Ängste. Geteiltes Leid ist wirklich halbes Leid. Vertrauen und Halt wachsen im Gespräch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe.



Hier kommen Frauen und Männer, Junge und Alte zusammen. Ihre Biografien sind ganz unterschiedlich, aber sie leiden alle unter den gleichen gesundheitlichen, sozialen oder psychischen Schwierigkeiten. Gemeinsam wollen sie ihre Situation verbessern. In der Gruppe können sie voneinander lernen, ihre Probleme mit anderen Augen zu sehen. Sie können etwas bewegen und so zu ihrer eigenen seelischen Gesundheit und Genesung beitragen

**In unserer Selbsthilfegruppe unterstützen wir uns gegenseitig im Umgang mit Depressionen und Ängsten.**

## Unsere Treffen!

**Sich und anderen helfen! In unseren regelmäßigen Treffen tauschen wir Informationen, Tipps und persönliche Erfahrungen aus. Wir bieten Raum für Probleme des Alltags, gute Gespräche und ein wohltuendes Lachen in einer entspannten Gemeinsamkeit. Wir unterstützen einander auch über unsere Treffen hinaus!**

Das Beispiel anderer kann tatsächlich „Wunder“ wirken. Viele Betroffene finden in ihrer Selbsthilfegruppe oft den einzigen Ort, an dem sie frei über all das sprechen können, was sie bedrückt.

**Willst du etwas wissen,  
so frage einen Erfahrenen  
und keinen Gelehrten!**

(Chinesisches Sprichwort)

