

## Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen



Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen

### Treffen: 14-tägig freitags 18.00 Uhr

im Haus der Caritas, Ansbacher Straße 6,  
Neustadt/Aisch Wohnzimmer Im 2ten Stock

**Termine immer in den geraden Kalenderwochen!**

**Genauere Termine auf unserer Homepage**

[www.yes-we-can-live.de](http://www.yes-we-can-live.de)

**Ansprechpartner: Martin, Mobil 0178/9291898,**  
Mail: dream.hunter.1@web.de

### Inhalte / Ziele / Perspektiven:

- > neue / erweiterte soziale Kontakte zur gemeins. Bewältigung der Depression
- > sich gegenseitig austauschen, stützen u. beraten oder einfach nur zu „quatschen“
- > **Lebensfreude zurück gewinnen**

### wichtigste Regeln:

- > absolute Vertraulichkeit > keine Gewalt (weder körperlich noch verbal)

### Was uns stärkt:

Sieben Merkmale, die uns helfen „sich nicht unterkriegen“ zu lassen:

- ★ **Optimismus:**  
„Irgendwie werde ich es trotzdem schaffen.“
- ★ **Akzeptanz:**  
„Ok, es ist so. Das gefällt mir zwar nicht, aber es ist so.“
- ★ **Lösungsorientierung:**  
„Was genau wird mir helfen, da herauszukommen?“
- ★ **Verlassen der Opferrolle:**  
„Genug gejammert. Es ist schwer, aber ich krampe die Ärmel auf.“
- ★ **Verantwortung übernehmen:**  
„Ich entscheide das jetzt so und wenn´s schief geht werde ich daraus lernen und es das nächste Mal besser machen.“
- ★ **Zukunftsplanung:**  
„Die Richtung stimmt. Da geht's lang.“
- ★ **Netzwerk-Orientierung:**  
„Was ich nicht alleine schaffe, das schaffen wir zusammen.“

(Resilienzen nach der Psychotherapeutin Michaela Hubert)