

Gesprächskreis Depression
St. Mang Platz 12
87435 Kempten
c/o Manfred Thielert
Tel. 0831 540 59 35



Der Gesprächskreis Depression versteht sich als Selbsthilfegruppe für Menschen, die die Krankheit Depression als Betroffene erlebt haben. Wir bestehen aus 3 Gruppen von jeweils ca. 10 Personen, die sich zweimal monatlich im Haus Lichtblick in Kempten, St.Mang Platz 12, treffen.

Inhaltlich geht es uns um einen Erfahrungsaustausch über all das, was wir mit und in der Depression erlebt haben.

Wir tauschen uns aus über Frühwarnzeichen und kritische Phasen. Wir versuchen zuzuhören, zu reflektieren und zu reden, um die Depression als heilbare Krankheit zu begreifen, aber wir jammern und klagen nicht.

Erklärtes Ziel der Gruppenarbeit ist es, die Depression als Krankheit so zu verstehen, dass es uns möglich wird, bei beginnenden Krisen rechtzeitig und effektiv Gegenmaßnahmen zu ergreifen, um die Auswirkungen so gering wie möglich zu halten.

Wir wollen uns auch Mut machen zur gegenseitigen Unterstützung und Hilfe.

Unsere Gruppenarbeit wird von Psychologen therapeutisch begleitet.

Weitere Informationen und Kontakt :
Michael Binzer, Tel.: 0831 5405923
Mail: m.binzer@diakonie-kempten.de

Manfred Thielert, Tel.: 0831 5405935
Oder
Gesprächskreis Depression
St. Mang-Platz 12
87435 Kempten