

Gesprächskreis Depression
Haus Lichtblick
St. Mang Platz 12
87435 Kempten

c/o Manfred Thielert
Tel. 0831 - 520 44 66 (ab 20 Uhr)
Email: Manfred.Thielert@t-online.de

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 PsychologInnen
therapeutisch begleitet.