

Als Selbsthilfegruppe

erbringen wir alle unsere Leistungen ausschließlich ehrenamtlich und für Sie komplett kostenfrei. Die Unkosten für unsere Arbeit finanzieren wir aus den Mitgliedsbeiträgen der Gruppenmitglieder und natürlich mit Hilfe derer, die unsere Arbeit wertschätzen und mit ihrer Spende unterstützen.

Wenn Sie auch selbst nicht betroffen sind, so kennen Sie doch sicher jemanden in Ihrem Umfeld, der an Depressionen erkrankt, oder Angehöriger eines Betroffenen ist. Empfehlen Sie uns weiter und verweisen Sie auf unsere Homepage: www.Lebensumwege-Erfurt.de

Mit Ihrer Spende helfen Sie, dass wir unser Hilfepotential erweitern, noch umfassender anbieten und depressiv Erkrankten und deren Angehörigen weit mehr als nur eine erste Anlaufstelle anbieten können.

Unser medizinisches System ist dem Aufkommen an Betroffenheit längst nicht mehr gewachsen und braucht die Unterstützung durch die Selbsthilfe – längst nicht nur beim Krankheitsbild Depressionen und Bournout.

Sorgen Sie mit Ihrer Unterstützung dafür, dass die Erkrankung an Depressionen nicht das Ende eines Lebens, sondern ein neuer Anfang wird.

Wenn dieser auch schwierig und oft unmöglich erscheint, kann ein wieder selbst bestimmtes, glückliches und erfülltes Leben tatsächlich wieder möglich und bis an ein natürliches Lebensende gelebt werden.

Wir stehen Ihnen mit unseren erfahrungsbasierten Wissen und Bewältigungsstrategien gerne hilfreich zur Seite, damit Sie dieses Ziel trotz aller Widrigkeiten erreichen und wieder glücklich werden können.



Wenn Sie uns mit Ihrer Spende unterstützen wollen, nehmen Sie bitte telefonischen Kontakt unter: Mobil (D2): 0152 / 22189091 mit mir auf.

c./o. WBG - Zukunft SHG Lebensumwege-Erfurt Eislebener Str. 3 99086 Erfurt

Unsere Gruppengesprächsabende für Mitglieder finden wöchentlich jeden Mittwoch statt.

Weiterführende Informationen finden Sie auf unser Homepage: www.Lebensumwege-Erfurt.de

Sind Sie interessiert?

Dann nehmen Sie doch Kontakt mit mir auf!

Gesprächsgruppenleiter: Olaf Lindenlaub
Kontakt Mobil (D2): 0152 / 22189091



Im Telefonat ergründen wir gemeinsam Ihre spezielle Problematik bzw. Betroffenheit und Sie erfahren von mir, ob unsere Selbsthilfegruppe für Sie die Richtige ist und wir stimmen ab, wann Sie die 1. von 4 "Schnupperstunden" in unserer Gruppe starten können, bevor Sie dann mit Ihrer 5. Teilnahme Mitglied werden.

Haben Sie keine falschen Schamgefühle

Wir sind ebenso wie Sie Betroffene mit einer Erkrankung an Depressionen und verstehen Sie darin sehr gut. Die Begegnung mit Ihnen erfolgt auf „Augenhöhe“ mit viel Verständnis sowie dem Wissen aus den umfangreichen Erfahrungen jahrelanger Selbsthilfearbeit.

Wir sind außer für ...

- > Suchterkrankte und Personen unter 18 Jahren
- > Menschen, die nicht gut Deutsch können*
- > Personen in akuten Erkrankungsphasen
- > aggressive, religiös fanatische, rassistisch, extremistisch eingestellte - offen für Menschen mit einer depressiver Erkrankung, bzw. Ansprechpartner für deren Angehörige, unabhängig von sozialer ihrer Stellung, Herkunft und Geschlecht.



*Diese Tatsache ist keine Diskriminierung, sondern bedingt sich darin, dass man sich im gegenseitigen Austausch jederzeit verständlich ausdrücken und auch alles verstehen kann.



für Betroffene mit einer psychischen Erkrankung an Depressionen oder auch für deren Angehörige

Wir bieten Ihnen:

- > **einen telefonischen Erstkontakt sowohl für Betroffene als auch für Angehörige**



- > **für Betroffene* die Mitgliedschaft und Gesprächsabende in unserer Selbsthilfegruppe**
- > **für Angehörige weitere Telefonkontakte**

Unser Selbsthilfeprinzip in 3 Schritten:

-1-
Kontakt +
Gespräch



-2-
Gruppen-
Gesprächsabende



-3-
spürbare
Veränderung



***Bitte beachten Sie**, das nur Sie als Betroffener eine Gruppenmitgliedschaft eröffnen können.

Was erwartet Sie bei uns?

Da wir weder Psychiater noch Psychotherapeuten sind, werden wir keine Therapieversuche unternemen und weder zu Medikamenten noch Therapieformen beraten, denn dies ist den Fachleuten vorbehalten.

Wir tauschen uns aus, finden miteinander wieder neuen Halt und Orientierung, sind uns gegenseitig Gesprächspartner, füreinander da und unterstützen uns gegenseitig mit unseren Erfahrungspotentialen.



Bei uns können Sie Hilfe zur Selbsthilfe erleben und sich selbst mit Ihren Erfahrungen einbringen, um auch anderen Betroffenen und deren Angehörigen zu helfen.

Angehörigen

und ihrer speziellen Situation möchten wir uns ebenfalls widmen und verstehen unsere Aufgabe auch darin, uns neben den Betroffenen selbst – wenn möglich - im Dialog auch für ihren Angehörigen da zu sein, sie mit ins Boot zu nehmen und Ihnen eine Anlaufstelle für Gespräche und Hilfemöglichkeiten anzubieten.

Bitte beachten Sie, dass ohne sein Wissen und Einverständnis weder für einen Betroffenen noch für einen Angehörigen ein Termin vereinbart werden kann. Ein ratsuchendes Telefonat ist aber durchaus möglich.



SHG Lebensumwege-Erfurt

für Betroffene mit psychischen Erkrankungen an Depressionen und / oder auch für deren Angehörige

Gemeinsam statt einsam!

**Betroffene / Angehörige im Dialog!
Miteinander, Nebeneinander, Füreinander!
Wertvoll, Hilfreich, Verständnisvoll!**

Depressionen / Burnout, sind kein(e) Anzeichen von Schwäche! Es sind Warn- Zeichen, dass man schon viel zu lange versucht hat, stark zu sein!

Falls Sie sich...

-> um Sich selbst, Ihren Partner, - Kinder, - Eltern, - Freunde sorgen ...

... informieren Sie sich auf unserer Homepage. Folgen Sie Inhalten und weiterführenden Links, erwägen Sie die Möglichkeit einer Kontaktaufnahme und stellen Sie diese auch anderen Betroffenen / Angehörigen vor.



-> Ihre Stimmungsschwankungen über längere Zeit übernormal sein sollten ...

... verzweifeln Sie nicht, sondern informieren Sie sich auf unseren Seiten, was eine Depression ist, wie man sich selber testen kann, damit umgeht und welche Hilfe(n) möglich sind!



-> Falls Sie sich des Lebens müde fühlen, ihm keinen Sinn mehr geben können, nicht weiter wissen...

... informieren Sie sich über die verschiedenen Formen depressiver Erkrankungen, mögliche Ursachen / Auslöser, Diagnostik, Therapien und Behandlungsmöglichkeiten!



Begegnen Sie Ihren Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen, Stimmungsschwankungen usw. nun anders, wirkungsvoller und effektiver mit neuem, besserem und umfangreicheren Wissen!



Finden Sie dadurch Mittel und Wege, sich Ihrer Erkrankung zu stellen und sich Ihre Lebensqualität (neu und nun anders als zuvor) wieder zurück zu erobern.



Die **SHG Lebensumwege-Erfurt** kann Ihnen helfen, aus dem Tief der Depressionen herauszukommen, neuen Mut zu fassen, sich zu stabilisieren und Ihren Weg zurück in ein wieder selbstbestimmtes, lebenswertes und glückliches Leben zu finden.

Wenn Sie sich / Ihren Angehörigen - mit ähnlichen Gefühlen erleben / über eine Diagnose verfügen / in therapeutischer Behandlung sind, ggf. noch mehr für sich tun möchten ... melden Sie sich bei uns wie hier im Flyer - oder auf unserer Homepage beschrieben.

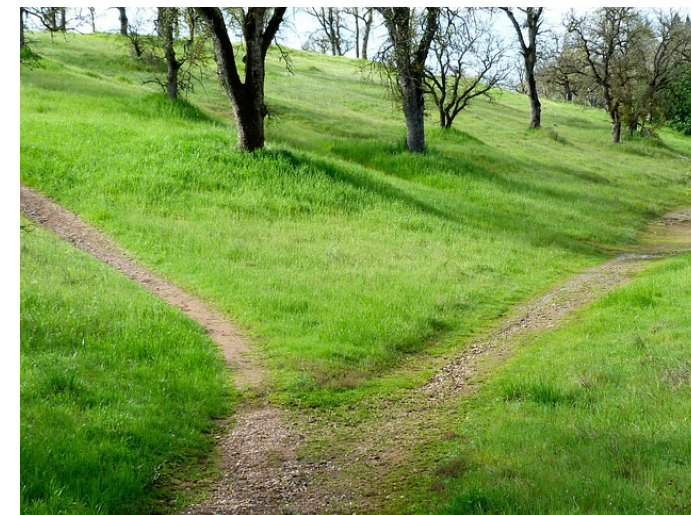
Wir

-> ... können Ihnen helfen, Ihre eigene Betroffenheit - oder die Ihres Angehörigen - mit unseren Erfahrungswerten verstehen und dadurch viel besser damit umgehen zu können.

->... zeigen Ihnen, wie Sie Ihr eigenes Potential neu bzw. wieder entdecken / aktivieren können und in sich selbst das wiederfinden, was Ihnen durch die Erkrankung unwiederbringlich verloren schien.

-> ... können Wegbegleiter am Anfang eines neuen Weges sein, den Sie für sich mit unserer Unterstützung neu entdecken und gehen können.

Auch wenn wir nur „Lebensabschnittspartner“ sind, sich unsere Wege wieder trennen und Sie dann später alleine weitergehen werden, ...



... können Sie ihren weiteren Lebensweg doch mit unserer Hilfe neu finden, um ihn dann - mit dem angeeigneten Wissen sowie Ihren gesammelten Erfahrungen - besser, erfolgreich und auch weiterhin gut gelingend bewältigen zu können.

Als Betroffener mit einer Erkrankung an Depressionen - oder aber auch als Kontakt- und hilfeschender Angehöriger und Dialogpartner sind Sie uns

-> HERZLICH WILLKOMMEN! <-

