

Anmeldung

Für weitere Informationen und/oder die
Anmeldung nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf
unter:

E-Mail:

erfahrungsgruppen.duisburg@web.de

Internet:

www.psag-duisburg.de

Mobil:

0176 – 28819744

Anschrift:

Verein zur Förderung von Aktivitäten im
psychiatrischen und psychosozialen Bereich e.V.
Ruhrorter Straße 195
47119 Duisburg

Spendenkonto:

Sparkasse Duisburg
IBAN DE43 3505 0000 0233 0003 63
BIC DUISDE33XXX

Mit freundlicher Unterstützung

NOVITAS BKK
EXTRA ANDERS . EXTRA FÜR SIE



duisburg
gegen
DEPRESSION



Erfahrungsgruppen Für Menschen mit Depressionen



Verein zur Förderung von Aktivitäten im
psychiatrischen und psychosozialen Bereich e.V.
in Kooperation mit Duisburg gegen Depression e.V.

duisburg
gegen
DEPRESSION

ERFAHRUNGSGRUPPEN

Der Verein zur Förderung von Aktivitäten im psychiatrischen und psychosozialen Bereich e.V. bietet das von der Novitas BKK geförderte Projekt der Erfahrungsgruppen an. Diese Gruppen richten sich an Menschen mit Depressionen.

Die Erfahrungsgruppen verstehen sich

- überbrückend

in Anbetracht der langen Wartezeit auf einen Therapieplatz

- begleitend

zur fachärztlich-psychiatrischen oder ärztlichen Behandlung

- nachsorgend

nach der Beendigung einer Therapie

- präventiv

um die eigene Erkrankung besser zu verstehen und anzuerkennen

Hinweis: Die Erfahrungsgruppe ist jedoch keine Richtlinien-Psychotherapie und kann diese auch nicht ersetzen. Ebenso wenig ist die Gruppe ein Ersatz für eine psychiatrische und/oder fachpsychotherapeutische Behandlung mit oder ohne medikamentöse(r) Unterstützung

o Sie fühlen sich leer, ausgebrannt und antriebslos?

o Sie fühlen sich mit Ihren Problemen allein gelassen und haben niemanden, mit dem Sie sich austauschen können

o Sie sind energielos, schlafen schlecht und grübeln viel?

o Sie wissen nicht, an wen Sie sich wenden sollen und wünschen sich eine zeitnahe Unterstützung?

Dann melden Sie sich und besuchen eine unserer Erfahrungsgruppen.

Hier können Sie Ihren Gedanken, Gefühlen und Ihrem Leiden Ausdruck verleihen, finden Halt und Unterstützung im gegenseitigen Austausch.

Die Erfahrungsgruppe wird von erfahrenen Moderierenden angeleitet. Sie nehmen regelmäßig an einer durch eine Fachkraft durchgeführten Supervision teil.

Sie tauschen sich mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen haben, aus und erleben, dass Sie nicht allein sind. Sie erfahren, dass sich andere Teilnehmer aufgrund ihrer Erfahrungen in Sie einfühlen können und dass Sie „angenommen“ werden.

Erfahrungsgemäß kann die Gruppengemeinschaft Ihnen Erleichterung Ihrer Beschwerden ermöglichen sowie eine Quelle neuer Kraft und Hoffnung sein.

Die Erfahrungsgruppen treffen sich alle zwei Wochen für jeweils zwei Stunden am Abend, um sich gegenseitig Hilfe und Unterstützung zu bieten. Die Teilnahme an einer Erfahrungsgruppe ist kostenlos.