

ADÉ! sagt:

Hallo

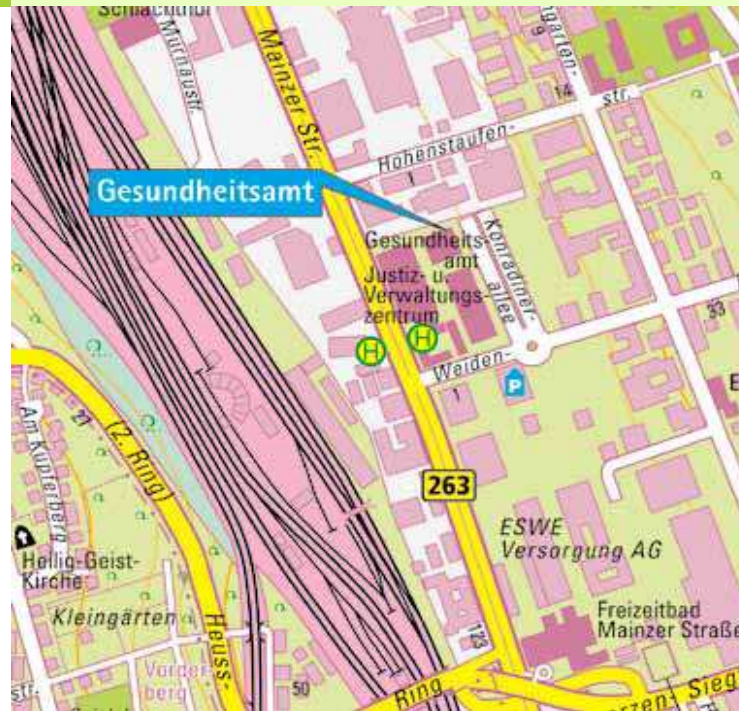
Wir sind eine Selbsthilfegruppe, diese wird von Betroffenen für Betroffene geführt. Alle Teilnehmer sind gleichberechtigt und bringen sich ein. Es gibt keinen Leiter, nur Ansprechpartner für Außenstehende von Ausnahmen abgesehen sind keine Ärzte, Psychotherapeuten und Sozialpädagogen am Gruppengeschehen beteiligt.

Daher können wir kein Ersatz für eine Psychotherapie sein.

Es zeigt sich jedoch, dass wir unsere eigenen Ressourcen nutzen können und durch die Arbeit in der Gruppe, Kraft, Mut und Zuversicht schöpfen können. Selbsthilfegruppen sind Teil der Krankheitsbewältigung zum Weg aus der Angst und Depressionen.

Selbstbestätigung erlangen, nicht allein zu sein, Gegenseitig sich zu unterstützen und zu stärken, von den Erfahrungen Anderer lernen (nutzen), neue Erkenntnisse bekommen, neue Fähigkeiten zu entdecken, Vertrauen und Zuversicht gewinnen.

Dies kann alles eine Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bewirken, gerne können Sie auch sich mit unserer Ansprechpartnerin Uschi (Telefonnr. siehe Flyer-Rücken) in Verbindung setzen und sich mit Ihr über die Selbsthilfegruppe informieren, vielleicht weckt es Ihr Interesse, wir würden uns freuen über neue Mitglieder in unserer Gruppe.



Sie finden uns jeden Montag ab 17 Uhr im

Verwaltungszentrum, Konradiner Allee 11
(Bushaltestelle Weidenbornstraße, Buslinien 3,6,33)

Eingang A, im Erdgeschoss links
Gesundheitsamt Wiesbaden

Raum 0.005 „Aaron Antonovsky“

Oder

Telefonnummer (Uschi)

0163 / 77 96 282

E-Mail

kontakt@ade-shg.de

Homepage

www.ade-shg.de



Ängste & Depressionen

www.Ade-shg.de



Angst

Hermann Hesse schrieb schon über die Angst:

„Über dem ängstlichen Gedanken, was etwa morgen uns zustoßen könnte, verlieren wir das Heute, die Gegenwart, und damit die Wirklichkeit.“

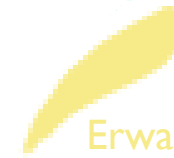
Angst ist ein Gefühl, das wohl jedem Menschen bekannt ist. Es ist aber trotzdem sehr schwer, den Begriff der Angst allgemeingültig zu definieren. Grundsätzlich kann sie wohl als ein unangenehm empfundenen Gefühl von Bedrohung beschrieben werden. In diesem Rahmen hat Angst durchaus auch eine nützliche Funktion, da sie ein Alarmsignal ist, das Aktivitäten zur Beseitigung einer Gefahr auslösen kann. Nach Beseitigung dieser Bedrohung sollte auch die Angst verschwinden. Es gibt drei hauptsächliche Typen von Angst-/Panikstörungen. Es kommt vor, dass Symptome von mehr als einem Typ Angststörung durchlebt wird. Es könnte z.B. ein Mensch der unter Panik-Attacken leidet, einige Symptome von sozialen Phobien aufweisen und/oder einige Symptome von Zwangsverhalten.



Depression

Das Gefühl zu spüren wie eine gewisse Traurigkeit einen erfasst, wo man sich in seinen Denken in dunkle Gedanken verfängt und wo man nicht weißt, warum es so ist. Oft sind es Momente, wo es einem gar nicht schlecht geht. Sie kommen einfach so. Sie kommen angefliegen wie schwarze Vögel, die sich auf die Seele niederlassen. Plötzlich ist man mitten drin in einer dunklen Welt seiner Gedanken. Wenn nun noch ein schlimmes Erlebnis einen berührt und erreicht und wenn noch das Schlimmste, was einen Menschen auf Erden geschehen kann, sich ereignet und dazu kommt, weil ein Kind dich verlässt, der Partner oder andere schwerwiegende Geschehnisse, dann ist die Depression fest verankert. Dann schafft es kaum noch jemand durch eigene Hilfe alleine aus dieser Dunkelheit herauszukommen.

Es ist schwer gegen die Depression zu siegen. Sie ist wie der Krebs des Körpers, der Krebs der Seele. Aber durch Gespräche und das glauben daran, dass man es schaffen kann. Lässt sich dieser Krebs der Seele bekämpfen!



Erwachsener

Es ist kein Geheimnis, die verschiedensten Gesellschaftlichen Schichten unseres Zusammenseins können diese Gefühle, Ängste treffen. Man darf sich von diesen nicht unterkriegen lassen, den Mut fassen diese zu bekämpfen, man will schließlich die schönen Dinge am Leben genießen. Die Sonne wenn sie scheint, die Vögel am Morgen zwitschern hören. Fassen auch Sie sich den Mut, melden Sie sich bei uns! Sie sind bei uns herzlich Willkommen, wir haben ein offenes Ohr für Sie! Gerne können Sie sich auch in einem Einzelgespräch oder auch ganz Anonym mit unserer Ansprechpartnerin Uschi in Verbindung setzen.

Depressive Gefühle sind kein Beweis dafür, dass alles ausweglos ist, sondern nur, dass Sie die Situation und sich negativ bewerten. Sie weisen uns darauf hin, dass wir etwas verloren haben, wovon wir überzeugt sind, es zu brauchen, dass wir im Augenblick keine Lösung und Hoffnung für unsere Lage sehen, dass wir uns ablehnen und verurteilen, dass wir von uns oder anderen etwas erwarten, was unrealistisch ist.