

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen 60plus

Ab dem 60. Lebensjahr bringt das Leben zahlreiche Veränderungen mit sich: Der Rollenwechsel in Beruf und Familie, der Wandel oder das Wegfallen sozialer Beziehungen sowie körperliche oder geistige Veränderungen erfordern eine Um- und Neugestaltung des Lebens und des Alltags. Diese Anpassungsprozesse können seelische Krisen auslösen und zu Depressionen führen.

Die Selbsthilfe in Gruppen hat sich bei Depressionen als Unterstützung und Ergänzung zur Therapie als sehr hilfreich erwiesen. In der Selbsthilfegruppe begegnen Sie Menschen in der gleichen Lage. Sie erleben, dass Sie mit Ihrer Situation nicht alleine sind. Ihre Erfahrungen können für andere hilfreich sein und Sie profitieren wiederum von den Erfahrungen anderer. Der Austausch in der Gruppe kann vorhandene Ressourcen stärken und neue Interessen wecken. Die Gruppenmitglieder treffen sich in einer vertrauensvollen Runde in einem überschaubaren Rahmen. Was in der Gruppe besprochen wird ist vertraulich.

Gerne informieren wir Sie in einem persönlichen telefonischen Kontakt über diese Selbsthilfegruppe, welche im Selbsthilfocenter registriert ist. Sie erreichen uns über Telefon 043 288 88 88.