

# Selbsthilfegruppe Depression Eckernförde

**Neue Gruppe**  
Jeden Freitag  
von 18.00-19.30 Uhr

**Treffen | Information**  
**Unterstützung | Erfahrungsaustausch**  
**Kontakte | und vieles mehr**

**Bitte um vorherige Anmeldung!**

Weitere Informationen gibt es bei: [ecki-shg@gmx.de](mailto:ecki-shg@gmx.de)

und bei KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Brücke Rendsburg-Eckernförde e.V.

Ahlmannstraße 2a | 24768 Rendsburg

Tel. 04331 13 23-36 | Fax 04331 13 23-70

[kibis@bruecke.org](mailto:kibis@bruecke.org) | [www.kibis-rendsburg.de](http://www.kibis-rendsburg.de)



Kreis Rendsburg-Eckernförde

# Selbsthilfegruppe Depression

**Neue Gruppe  
in Eckernförde**

Zur Unterstützung und zur langfristigen Stabilisierung von Menschen mit Depressionen

sind Selbsthilfegruppen von ganz besonderem Wert. Selbsthilfe ist neben ambulanter, stationärer und rehabilitativer Versorgung eine wichtige vierte Säule in unserem Gesundheitssystem geworden.

Aus medizinisch-therapeutischer Sicht ist die Depression eine ernste Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen beeinflusst, mit Störungen von Körperfunktionen einhergeht und erhebliches Leiden verursacht.

Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, können sich selten allein von ihrer gedrückten Stimmung, Antriebslosigkeit und ihren negativen Gedanken befreien. Aber es gibt gute und effektive Möglichkeiten der medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung.

**Zu den Treffen der Selbsthilfegruppe Depression sind alle herzlich eingeladen, die**

- Unterstützung und Verständnis bei Menschen finden wollen, denen es ähnlich geht.
- aus Verzweiflung herausfinden und wieder neuen Mut fassen möchten.
- mehr Informationen über die Erkrankung Depression wünschen.
- Tipps und Anregungen für neue Lösungsansätze bekommen wollen.
- einfach nicht mit der Erkrankung allein sein möchten.

**Jeden Freitag von 18.00-19.30 Uhr  
Familienzentrum Eckernförde  
Saxtorfer Weg 18b | 24340 Eckernförde**

[www.kibis-rendsburg.de](http://www.kibis-rendsburg.de)



Kreis Rendsburg-Eckernförde