

# Selbsthilfegruppe Depression

für Angehörige und Freunde  
von Menschen mit Depression

**NEUE GRUPPE**  
Jeden 1. & 3. Mittwoch im Monat  
von 18.00 - 19.30 Uhr  
Brücke Begegnungsstätte  
Ahlmannstraße 2a | Rendsburg

**Treffen | Information**

**Unterstützung | Erfahrungsaustausch**

**Fachwissen | Kontakte | und vieles mehr**

**Weitere Informationen gibt es 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 | [www.kibis-rendsburg.de](http://www.kibis-rendsburg.de)



Kreis Rendsburg-Eckernförde

# Musst Du auch der Fels in der Brandung sein?

Von Angehörigen von Menschen mit Depression wird oft erwartet, dass sie stark sind und helfen. Dabei bräuchten sie manchmal selbst dringend Hilfe.

Eine Depression kann jeden treffen. Sie belastet nicht nur die Betroffenen, sondern auch viele Personen in ihrer Umgebung – und besonders die nahen Angehörigen. Einen Menschen leiden zu sehen, der einem nahe steht, ist schwer.

Eine Reihe von Beschwerden Ihres Angehörigen kann den gemeinsamen Alltag mehr oder weniger stark beeinflussen. Dazu gehören zum Beispiel:

- eine gedrückte, depressive Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit
- Gedanken an den Tod

Der Umgang mit einem depressiven Menschen kann dazu führen, dass Angehörige selbst auf Hobbies, Sport, Kontakte, Kultur verzichten.

Doch dem Betroffenen ist nicht geholfen, wenn Angehörige nicht genügend auf sich achten. Und Ihnen geht irgendwann möglicherweise die Kraft verloren, für den anderen da zu sein. Die Behandlung einer Depression braucht Zeit.

Um die Herausforderung zu meistern, kannst Du auch selbst Hilfe in Anspruch nehmen und an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen.

Gemeinsam mit anderen, denen es genauso geht, können Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, der Umgang mit dem erkrankten Angehörigen reflektiert und offen über die eigenen Bedürfnisse gesprochen werden.

Selbsthilfegruppe  
**Depression**  
für Angehörige und Freunde  
von Menschen mit Depression