

„Es ist sehr gut denkbar,
daß die Herrlichkeit des Lebens
um jeden und in ganzer Fülle bereit liegt,
aber verhängt,
in der Tiefe,
unsichtbar,
sehr weit.
Aber sie liegt dort,
nicht feindseelig, nicht widerwillig, nicht taub.
Ruft man sie beim richtigen Wort,
beim richtigen Namen,
dann kommt sie.
Das ist das Wesen der Zauberei,
die nicht schafft, sondern ruft.“

Franz Kafka,
Tagebücher, 18.10.1921

Wenn Sie Interesse haben, sich durch einen
Austausch weiterzuentwickeln, treten Sie
gerne unsere Gruppe bei!
Treffpunkt wöchentlich in VS-Schwenningen

Kontakt:
Joanna Kafka
telefonisch (Mo und Di 10:00 bis 18:00 Uhr)
0157/890 737 24
deprinella@gmx.de

oder:
Selbsthilfekontaktstelle
Schwarzwald-Baar-Kreis
Tel: 07721/913-7207
Selbsthilfekontaktstelle@irasbk.de
www.schwarzwald-baar-kreis.de
www.gesundheitsnetzwerk-sbk.de

... depressiv 
mal geht's
mal nicht ...



**Selbsthilfegruppe
Deprinella**

Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht ...

„stets war ich selbstlos ...

Hilfe zur Selbsthilfe, denn du weißt ...
„alles muss man selber machen“

Jedoch wird dazu individuelles Werkzeug benötigt.
Kein Werkzeug im klassischen Sinne,
sondern im übertragenen Sinn.
Denn es gibt viele, unterschiedliche Methoden,
mit Depressionen umzugehen.

**Das ist ein (lern-) Prozess,
mit subjektiver Zeitvorgabe.**

Wenn ich kein (kaum) „Werkzeuge“ kenne,
wie kann ich mir da selber helfen...?
Meiner Erfahrung nach, so gut wie gar nicht!

Denn ich brauche Vorgaben, vorgestellte Methoden,
Impulse von außen, die ich für mich ausprobieren
kann, um zu erleben, welches „Werkzeug“ ich für
mich benötige.

Vor allem, wenn ich ins dunkle Loch falle & falle.
Unfähig bin, mich zu regen, innerlich gelähmt bin.
Mich aus Sichtweite zu meinen Mitmenschen
zurück ziehe, um niemanden mit meinem
depressiven Gemüt zu beschweren/zu belästigen/
zu stören/zu überfordern.

Es reicht ja schon, daß ich selber mit diesem
Zustand irgendwie klar kommen muss.



... jetzt geh ich selbst los!“

Aus diesem Grund, möchten wir die
Selbsthilfe-Gruppe Deprinella gründen,
wo wir uns austauschen können,
ohne unsere Mitmenschen zu belasten.

Sondern „unter uns, im geschützten Rahmen“
transparent über Depressionen reden können.

Wir möchten eine Räumlichkeit schaffen,
wo wir als Gruppe,
frei und unbefangen,
über den ätzenden depri-Zustand
reden können/dürfen, wenn uns danach ist.

Eine Räumlichkeit,
um uns gegenseitig zu stützen,
sich gegenseitig zu helfen,
gemeinsam aktiv zu werden / zu sein.

Ein Geben und ein Nehmen = Austausch.
Auffangen – Aufgefangen werden,
Verstehen – sich verstanden fühlen,
nicht mehr alleine, mit seiner Depression,
vor sich hin vegetieren.

**Stillstand durchbrechen
und sich weiter entwickeln wollen.**

Unsere Zielgruppe sind Menschen,
die aus welchen Gründen auch immer
Depressionen erleiden.

**Die sich damit einsam fühlen
und bereit sind, an sich zu arbeiten.**