



**Selbsthilfegruppe**

## **Depression kann alle treffen**

**Obwohl Depressionen häufig sind, werden sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen oder auch missverstanden.**

**Depression ist nicht Ausdruck von persönlichem Versagen, sondern eine Störung, die jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand. Häufig denken Betroffene und Ärzte zunächst an eine körperliche Erkrankung.**

## **Wie zeigt sich eine Depression:**

- Sich im Loch fühlen
- Angst, sich zu verlieren
- Selbstvorwürfe
- Konzentrationsmangel
- Hoffnungsloses „schwarz sehen“
- Antriebslosigkeit
- Verlust von Interesse & Freude
- Unentschlossenheit
- Rückzugverhalten
- Diffuse Ängste
- Todes- & Suizidgedanken
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit

# **Depression**



**Für Betroffene, die eine Veränderung in Angriff nehmen wollen.**

## Depression ist behandelbar

Wenn Depressionen als solche erkannt sind, können sie meistens mit Erfolg behandelt werden. Sei es mit medikamentöser Therapie und psychotherapeutischen Verfahren oder im Austausch mit Menschen, die auch betroffen sind.

Depression ist keine "Einbildung", sondern eine häufige und Leid bringende Störung, die heute gut behandelt werden kann.



## Hast du das Bedürfnis, dich mit anderen Menschen auszutauschen, die...

- mit der Unterstützung von Gleich-Betroffenen neue Wege suchen möchten
- Einen Ort suchen, wo sie sich verstanden fühlen
- die Hoffnung auf Heilung noch nicht aufgegeben haben.
- die unterschiedlichen Symptome und Informationen austauschen möchten



Es finden regelmässige Gruppentreffen statt. Informationen zu verschiedenen Angeboten bei:



**SELBSTHILFETHURGAU**

### Selbsthilfezentrum Thurgau

Marktstrasse 26  
8570 Weinfelden  
E-Mail: [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)  
Telefon 071 620 10 00  
[www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)