

Kontaktdaten:

Selbsthilfegruppe LICHTSCHEIN
Depression, Mobbing, BurnOut und
psychosoziale Folgen

Landratsamt Konstanz
Selbsthilfekontaktstelle
Benediktinerplatz 1
78467 Konstanz
Tel.: 07531 / 800 – 1787
Fax: 07531 / 800 – 1788
info@selbsthilfe-kommit.de

Gruppenleitung:

Kerstin Kuhny
Magdeburger Str. 10
78467 Konstanz
Tel.: 07531 / 929355
Mobil: 0151 / 210 310 77
Kerstin.Kuhny@gmx.de

Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz
Tel.: 07531 / 955401
Dennis.Riehle@t-online.de

Gruppenleitung:

Kerstin Kuhny



Dennis Riehle



SELBST-
HILFEGRUPPE



LICHTSCHEIN

Depression, Mobbing,
BurnOut und
psychosoziale Folgen
- Konstanz

Mitglied im
Selbsthilfenetzwerk „kommit“:

kommit
NETZWERK SELBSTHILFE

www.selbsthilfe-kommit.de

Depression Mobbing, BurnOut

Mittlerweile gehören sie zu den Volkskrankheiten und sich trotz ihrer großen Präsenz in der Gesellschaft noch immer stark unterschätzt: Depressionen gelten als eine der häufigsten psychischen Erkrankungen und betreffen Menschen jeden Alters.

Ob bloße Verstimmung in einer Lebenskrise oder dauerhafte depressive Störung: Die Spirale aus Perspektivlosigkeit, Traurigkeit, Angst, fehlender Motivation und Hilflosigkeit muss in jeden Fall ernst genommen werden.

Als häufige Ursache depressiver Episoden gelten nicht selten Mobbing (die gezielte persönliche und menschliche Entwürdigung, beispielsweise am Arbeitsplatz) oder stetige Überforderung und Stresssituationen, die in „Ausgebranntsein“ (BurnOut) gipfeln kann.

Psychosoziale Folgen

Jeder, der bereits eine Depression durchlebt hat, kennt die psychosozialen Folgen einer solchen Situation: Oftmals treten Wechselwirkungen mit bestehenden Problemen auf (Arbeitslosigkeit, Verlust von Bezugspersonen, Familienstreitigkeiten usw.).

Aber auch soziale Isolation, Rückzug aus der Gesellschaft, mangelndes Selbstbewusstsein, Zukunftsängste etc. gehören dazu.

Gruppenarbeit

In der Selbsthilfegruppe bieten wir:

- Erfahrungsaustausch
- Tel.-Dienst
- persönliche und eMail-Beratung
- Gruppengespräche
- Vorträge
- Seminare
- Unternehmungen
- Vermittlung an Fachpersonen
- Informationsmaterial

Was wir erreichen können:

- gegenseitige Ermutigung
- theoretisches Grundwissen erlangen
- Hilfestellung durch Ratschläge und Feedback
- Knüpfen neuer Kontakte
- Selbstvertrauen stärken

Was wir nicht erreichen können:

- Therapieersatz
- medizinische Begleitung
- Heilung

Gruppentermin

Die Gruppe trifft sich in der Regel 14tägig. Tag, Datum und Treffpunkt bei der Gruppenleitung erfragen.

Um kurze Voranmeldung wird gebeten.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

*Ihre Gruppenleitung
Kerstin Kuhny und Dennis Riehle*