

Neue Selbsthilfegruppe

„Die Glückssucher“ –

Selbsthilfegruppe Depression und Ängste für Menschen mittleren Alters

Es gibt viele Gründe in eine Depression, eine depressive Phase oder in eine Angststörung zu rutschen, das passiert gar nicht mal so selten. Die Zunahme an psychischen Erkrankungen, allen voran die Depression ist in der Gesellschaft deutlich spürbar. Auch viele Ängste, speziell auch vor der Zukunft, nehmen immer mehr zu und lassen Menschen aus Verzweiflung in eine Angststörung rutschen.

Nach Angaben der WHO erleiden jedes Jahr etwa 7% der Bevölkerung eine Depression. Werden Angstzustände und leichtere Formen der Depression hinzugerechnet, betreffen diese Störungen jeden vierten Europäer. Es ist davon auszugehen, dass dieser traurige Trend weiter anhält.

Die Ursachen sind mannigfaltig. Manchmal entwickelt sich eine depressive Erkrankung im Zusammenhang mit neuen Lebensphasen oder Übergängen. Menschen im mittleren Lebensalter haben in der heutigen Zeit viele Entscheidungen zu treffen und stehen vor Herausforderungen, mit denen nicht jeder umzugehen weiß.

Ist man erst einmal in einer seelischen Überforderung angekommen, wie soll es dann gelingen, angstfrei sein Leben zu gestalten, neue Wege einzuschlagen und in eine sorgenfreie Zukunft zu blicken?

Aktuelle gesellschaftliche Krisen machen es nicht einfacher und sorgen zusätzlich für weiteren mentalen Stress.

Wenn sich durch dein Leben auch ein Faden der Unsicherheit und Niedergeschlagenheit zieht, du Menschen suchst, die dich verstehen, weil sie in einer ähnlichen Situation sind, dann bist du bei uns richtig!

Wir wollen uns in einem geschützten Rahmen über unsere Ängste und Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig Kraft und Mut zusprechen und Unterstützung geben, das Leben besser meistern zu können.

Die neue Selbsthilfegruppe trifft sich erstmalig am Montag, den 7. August 2023 um 17 Uhr in den Räumlichkeiten der Selbsthilfekontaktstelle in der Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg.

Nähere Informationen zur Gruppe bei KISS unter Tel. 05631-295050 oder info@selbsthilfe-wolfsburg.de an.