



Und eines schönen Tages
spürst du genügend Kraft,
Mut und Zuversicht,
um dich von den
Fesseln des Zögerns
und der Angst
zu befreien und
etwas Neues
zu beginnen.

Jochen Mariss

Kontaktadresse

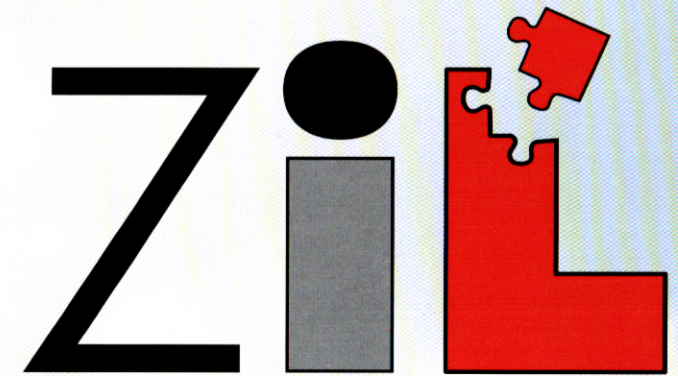
Falls Sie Interesse
an unserem Verein haben,
können Sie sich gerne
an die Vereinsadresse wenden:

Zurück ins Leben e.V.
Postfach 1906
88389 Biberach

Tel. 07351-577 2005

Bankverbindung

Zurück ins Leben e.V.
Kto.-Nr. 73 272 29
Kreissparkasse Biberach
BLZ 654 500 70



Zurück ins Leben e.V.

Im Gedenken
an
Horst Sauter

Was wollen wir?

Der Grundgedanke des Vereins besteht darin, ein Netzwerk an Hilfen aufzubauen, um Menschen mit psychischen Problemen (Depressionen) oder in instabilen Lebenssituationen in ihrer Krise zu unterstützen.

Der Gang zum Psychologen oder zu einer Beratungsstelle stellt für viele Menschen eine große Hemmschwelle dar. Dies ist häufig mit der Angst verbunden, nicht akzeptiert und als weniger leistungsfähig "abgestempelt" zu werden.

Die von uns unterstützten Angebote können eine erste Anlaufstelle sein, in welcher der Hilfesuchende zunächst Entlastung und bei Bedarf Informationen, sowie weitere Hilfen erhalten kann.

Der Verein arbeitet eng mit Ärzten, Psychologen, kirchlichen Trägern und anderen Selbsthilfegruppen zusammen.

Was ist unsere Zielgruppe?

Menschen, die nicht mehr weiter wissen

Menschen mit psychischen Problemen (Depressionen) oder in instabilen Lebenssituationen

Menschen, die sich Sorgen um ihre Angehörigen oder um andere Personen machen

Was bieten wir an?

Unterstützung von Selbsthilfegruppen

für Menschen da sein,
die Hilfe brauchen

Rat, Hilfe und Unterstützung
im Rahmen unserer
Möglichkeiten

Fortbildungs-
angebote

Aktionen

Wie können Sie unsere Arbeit unterstützen?

Sie haben dazu folgende Möglichkeiten:

1. Indem Sie als ehrenamtlicher Helfer tätig werden und Menschen in Krisensituationen begleiten.
2. Indem Sie durch eine Mitgliedschaft die Arbeit des Vereins ideell und finanziell fördern.
3. Indem Sie uns mit einer Spende unterstützen.

(Eine Spendenbescheinigung kann selbstverständlich auf Wunsch ausgestellt werden.)

**Zurück
ins
Leben!**

ZiL

Zurück ins Leben e.V. Selbsthilfegruppe Depression

Eine Depression ist eine Krankheit, die jeden von uns treffen kann. Immerhin leiden in Deutschland ca. 4 Millionen Menschen daran. Sich gegenseitig zu helfen gibt Mut und Hoffnung.

Wir treffen uns zum Austausch von Erfahrungen, Tipps und Gedanken

jeden 2. Montag im Monat
im Stadtteilhaus Gaisental
um 19.00 Uhr

und zum Laufen an der frischen Luft

jeden 3. Dienstag im Monat
am Gasthaus Burren (Burrenwald)
um 19.00 Uhr

Kontakt:

Ana Bienek Tel. 07583-4487

Carolin Kruk Tel. 07351-302191

DEPRESSION

Symptome

- langanhaltende Niedergeschlagenheit
- Antriebs-, Energielosigkeit
- Lustlosigkeit
- Traurigkeit
- Verzweiflung
- Schlafstörungen
- Erschöpfung
- Hilflosigkeit
- Sinnlosigkeit
- ständige Sorgen
- Ängste
- Schuldgefühle
- ständige Überforderung
- Gefühl des Versagens
- Rückzug aus der Gesellschaft
- häufig negative Grübelgedanken
- Hoffnungslosigkeit
- Suizidgedanken