

Kom som du er!

I depressionsforeningens lokalgruppe, kan du komme som du er! Her er plads til at have det godt eller skidt. Du kan frit tale om det, der optager dig, eller du kan være helt stille. Her møder du mennesker, der forstår, og som ikke behøver en lang forklaring. Alle i gruppen har tavshedspligt, så dét du siger kommer ikke videre!

*Der kan være langt fra ord til handling, ikke kun i de mørke perioder. Det er ikke spor unormalt at være lang tid om at gå til et lokalgruppemøde for første gang. **Men der er ikke noget at være nervøs for!***

Du kan ringe og snakke med kontaktpersonen først, eller bare møde op på Vindrosen, Exnersgade 4, ved Spillestedet Tobakken.

Vi holder møde alle torsdage fra kl 19:00 til 21:00

DepressionsForeningen
www.depressionsforeningen.dk

Lokalgruppe Esbjerg **Depressionsforeningen-Esbjerg.dk**

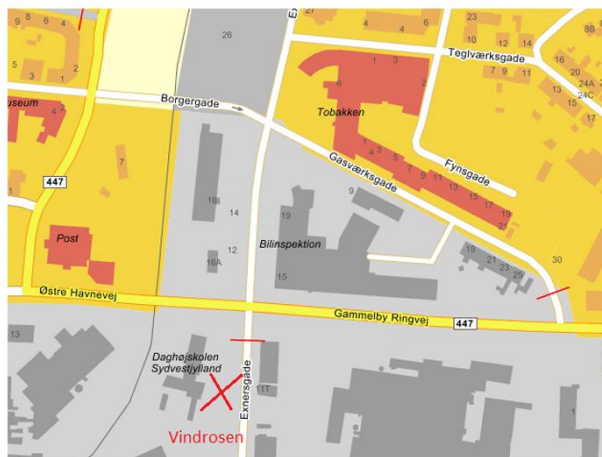
Mødested:
Vindrosen
Exnersgade 4
6700 Esbjerg



Mødetid:
Alle Torsdage 19:00-21:00

Lokale kontaktpersoner:

Peder Just	Morten Rolsing
Mobil: 30 20 80 88.	Mobil: 22 77 25 55
Peder-just@hotmail.com	Banditmanden@gmail.com



DEPRESSIONS FORENINGEN

For depressionsramte og bipolar



**Styrke gennem
Fællesskab**

*Depressionsforeningens
Lokalgruppe Esbjerg*

Depression kan ramme alle

Mellem 150.000 og 200.000 danskere er årligt ramt af en depression. Det kan være dig, en i din familie, din nabo eller en kollega.

Det er en alvorlig sygdom, som har store konsekvenser for evnen til at deltage i livet.

Selv almindelige daglige gøremål som fx. at stå op, købe ind eller lave mad kan blive helt uoverkommelige.

Mange oplever endvidere, at de ikke længere har overskud til at deltage i sociale sammenhænge.

Depressionsramte bliver derfor ofte isoleret fra omverdenen, og deres normale netværk.

Gennem dialog og information håber DepressionsForeningen at øge kendskabet til sygdommen, samt nedbryde tabuer og fordomme om depression.



Tal om din sygdom!

Depression er en ond sygdom, som er svær at se og forstå for andre. Du får overraskende meget igen, hvis du tør sætte ord på din tilstand. Dels møder du større forståelse og accept, dels oplever du lettelse over at få det sagt.



Lokal opbakning hjælper!

Hvad er en lokalgruppe?

Lokalgrupperne er en vigtig del af DepressionsForeningens aktiviteter. Her kan man bl.a. møde ligesindede, udveksle erfaringer og bakke hinanden op.

Gruppen kan være en god støtte i den enkeltes kamp for en bedre tilværelse. Det kan være en stor hjælp at vide, at man ikke er alene. I gruppen hjælper man andre, samtidig med at man hjælper sig selv!

Gruppen er både for mennesker med depression og bipolar lidelse.



I lokalgruppen kan du hjælpe dig selv (og andre) ved:

- at møde andre, der ved, hvad du går igennem.
- at dele erfaringer.
- at høre, hvordan andre kommer igennem en svær tid.
- at lære at gøre noget godt for dig selv.
- at blive klogere på, hvordan du får det bedre.
- at blive afklaret om, hvordan du forholder dig til familie og venner.
- at lære at tackle hverdagen.
- at være en del af et fællesskab.
- at dele råd og vejledning.
- at få håb og mod på livet.

Og meget mere.....

