

Steckbrief

Selbsthilfe „Wege aus der Depression“

Ansprechpartner	Dietmar Reinberger
Ort	Duisburg
Kontaktdaten	duisburggegendedepression@web.de
Zielgruppe	Menschen mit Depression/ Mehrfachdiagnose (nur Betroffene)



Landesverband	Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention
Arbeitsschwerpunkte	Austausch über das aktuelle Befinden, Information zur Erkrankung und Hilfsangebote
Treffen	Die Treffen finden wöchentlich dienstags um 18 Uhr statt.
Teilnehmerzahl	circa zwölf Personen

Was können Sie gut?

Zuhören und die anderen ausreden lassen, bei der Alltagsbewältigung unterstützen.

Was motiviert Sie in der Selbsthilfe?

Eigene gute Erfahrung in der Selbsthilfe, Motivation und Struktur. Man muss sich nicht großartig erklären, da alle den gleichen Erfahrungsschatz haben.

Warum sollte eine Ärztin/ein Arzt oder eine Psychotherapeutin/ein Psychotherapeut einen Besuch in Ihrer Gruppe empfehlen? Hier kann jeder über sein Erleben und seine Erfahrung mit der Depression berichten – ohne Fremdworte und mit viel Zeit zur Aussprache.

Weiterführende Infos zur Selbsthilfe und unterstützenden Beratungsangeboten

Erreichbarkeit der KOSA

Telefon 0211 5970 8090

E-Mail kosa@kvno.de

☑ [kvno.de/praxis/beratung/kosa-selbsthilfe](https://www.kvno.de/praxis/beratung/kosa-selbsthilfe)

KOSA-Newsletter

☑ patienten.kvno.de/service/newsletter