

# Depression und Ängste

**SELBSTHILFEGRUPPE** Erstes Treffen findet am 12. Juli statt.

**WEISSENBURG** - Die Gründerin der neuen Selbsthilfegruppe zu Depression und Ängsten, die sich erstmalig am Montag, 12. Juli, um 18 Uhr bei der Kiss in Weißenburg an der Westlichen Ringstraße trifft, beschreibt ihr Anliegen so: „Jeder, der mit Depressionen und/oder Ängsten lebt, ist ein Held. Was wir tagtäglich leisten, ist viel mehr, als das bloße Auge zu sehen vermag.“

Es sei anstrengend, ständig im Kampf mit sich selbst zu stehen. Sie fordert andere Betroffene auf: „Lasst uns diese Schlacht gemeinsam angehen, uns über unsere Erfahrungen austauschen und etwas über unsere Erkrankung lernen.“ Der Fokus liege dabei nicht auf den Krankheitsauslösern, sondern auf Wegen und Möglichkeiten, mit der Erkrankung umzu-

gehen, und auf einer Rückbesinnung von Stärken und Fähigkeiten, die jeder in sich trage.

Gemeinsam soll nach Wünschen und Zielen gesucht werden. Sorgen und Ängste sollen geteilt werden. Die Teilnehmer sollen sich gegenseitig Mut machen, Erfahrungen austauschen und Verständnis finden.

Depressionen und Ängste schränken ein und nehmen viel weg, was für andere selbstverständlich ist. Das können am besten Menschen verstehen, denen es genauso geht. „Lasst uns Mut in der Gemeinschaft finden und zusammen unseren Alltag als Helden meistern“, fordert die Gründerin auf.

Informationen und Anmeldung bei der Kiss Weißenburg-Gunzenhausen, Telefon 09141/9762172. wt