



### Unser Motto ist:

#### **GEMEINSAM AUS DEN ÄNGSTEN UND DEPRESSIONEN ZU KOMMEN**

Depressionen und Ängste können verschiedene Formen der Auswirkung haben.

Zum Beispiel leiden in den meisten Fällen Menschen darunter, keinen Antrieb mehr zu haben oder sie haben Angst in den Bus oder Auto zu steigen.

Oder sie stehen am Supermarkt an der Kasse und möchten nur noch so schnell wie möglich den Laden verlassen.

Auch liegen sie zu meist im Bett und sehen keinen Grund aufzustehen.

*Um diesen Kreislauf durchbrechen zu können, ist es ein guter Weg sich mit betroffenen auszutauschen.*

## Wer wir sind

### Über uns

In unserer Gruppe treffen sich Menschen die unter Depressionen, Angststörungen sowie Panikattacken leiden.

Mithilfe von Gesprächen, aber auch gemachten Erfahrungen, wollen wir uns gegenseitig helfen und stabilisieren.

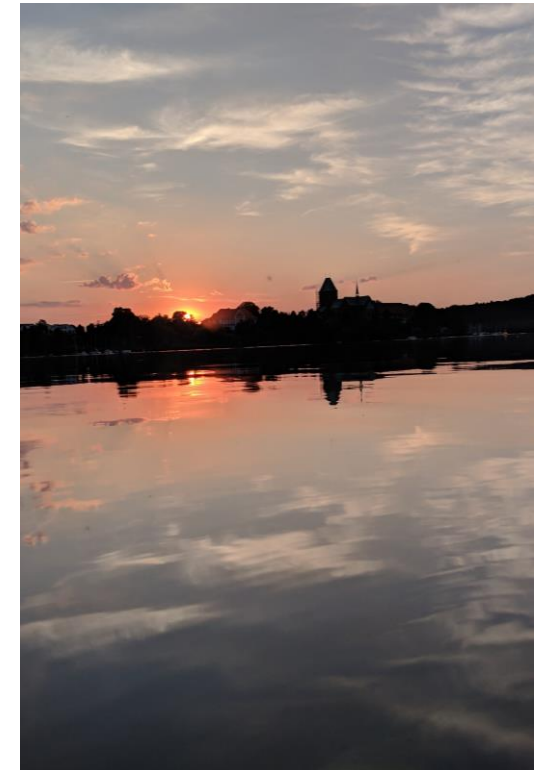
Zu den wöchentlichen Treffen, gibt es zusätzlich gemeinsame Aktivitäten, wodurch Symptome und Auswirkungen der Krankheiten gelindert werden können.

#### **DIE GRUPPE ERSETZT ALLERDINGS KEINEN ARZT ODER THERAPEUTEN.**

### Kontakt KIBIS

Fr. Urdahl od. Fr. Schächinger  
Wasserkrügerweg 7 (Höltich-Stift)  
23879 Mölln  
Telefon: 04542- 9059250  
Di./Mi. 9-13 Uhr  
Do. 14-18 Uhr  
E-Mail: [kibis-kr-rz@paritaet-sh.org](mailto:kibis-kr-rz@paritaet-sh.org)  
Web: [www.kibis-herzogtum-lauenburg.de](http://www.kibis-herzogtum-lauenburg.de)

Selbsthilfegruppe  
Ratzeburg  
SHGDepression-RZ@gmx.de  
23909 Ratzeburg



## Selbsthilfegruppe Ratzeburg

*Depression, Angststörungen und  
Panikattacken*



## Aus dem Gleichgewicht?

Manchmal gerät alles aus seinen Fugen. Wir sind dabei dann überfordert, wütend oder traurig und wissen keinen Rat mehr.

Dadurch türmen Sie die Probleme auf, Situationen geraten außer Kontrolle und stürzen in eine schlimme Krise.

Dann kommt das Problem nicht mehr alleine mit den Problemen klarzukommen. Nur ist niemand da, der genau das selbe fühlt was wir gerade durchmachen.

## Was kann ich dagegen tun, sollte ich in so eine Situation geraten?

### Mit wem kann ich reden?

Sie möchten Ihre Angehörigen und Freunde nicht belasten oder haben keine Vertrauensperson?

### Werden Sie aktiv:

Kontakt zu Menschen mit dem gleichen Synthomen, können Ihnen weiterhelfen und Sie stärken.

In Selbsthilfegruppen wie dieser, können Sie Erlebnisse und Gefühle austauschen, aber auch Hilfeangebote bekommen in der Umgebung und gegenseitige Unterstützung erfahren.

Hierbei kommt unser Motto zum tragen

### GEMEINSAM AUS DEN ÄNGSTEN UND DEPRESSIONEN

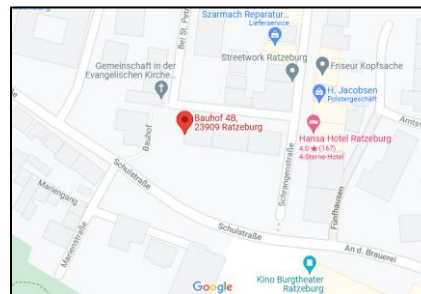
---

*„Das Leben ist nicht leichter,  
du wirst nur stärker“*

---

### Wo finden unsere Treffen statt?

DRK- Ortsverein Ratzeburg  
Bauhof 4b  
23909 Ratzeburg



### Wann?

Mittwochs von 19-21 Uhr



### Was findet regelmäßig statt?

- Gemeinsames Frühstück
- Spieleabende
- Kinobesuche
- Spaziergänge
- Walken
- U.v.m

Allerdings nach vorheriger Absprache, um ausreichend Anmeldungen zu haben.

### Unsere Homepage:

<https://shgdepression-rz.wixsite.com/my-site>