

## Die Ziele der Gruppe

Durch den achtsamen und konstruktiven gemeinsamen Austausch wird die wichtigste Grundlage für eine gelingende Gruppenarbeit geschaffen. Ziele für den einzelnen Teilnehmer/die einzelne Teilnehmerin können sein:

- nicht mehr allein mit seinen Problemen sein
- im Dialog mit anderen die eigenen Probleme verstehen
- sich verstanden fühlen
- neue Umgangsweisen mit den eigenen Problemen kennen lernen
- sich selbst aktiv als Anteilnehmender/Anteilnehmende erfahren
- selbstbestimmt nach Lösungsmöglichkeiten suchen und aktiv die eigene Problematik wahrnehmen und bearbeiten
- neue Kontakte für konstruktiven Austausch knüpfen
- Gemeinsamkeit erleben und ein „Licht am Ende des Tunnels“ sehen.

## Der Gruppenablauf

■ Die wichtigste Grundlage bildet die unbedingt wertschätzende Haltung der Teilnehmenden.

■ Das heißt, geäußerte Gefühle und Einstellungen werden nicht beurteilt, sondern grundsätzlich akzeptiert.

■ Kritik wird unter dem Aspekt der konstruktiven Hilfe und nicht an der betreffenden Person geübt.

■ Es wird ein Raum geschaffen, der einen vertrauensvollen, offenen und dadurch hilfreichen Austausch ermöglicht.

Die Gruppentreffen werden von fachlich qualifizierten Diplom Sozialpädagogen geleitet. Die Gruppenleitung

■ achtet auf die Einhaltung von Redezeiten

■ regt zur Reflexion an

■ bietet emotionale Begleitung an

■ lässt fachliche Meinungen und Anregungen einfließen

■ achtet, wo notwendig, auf die Einhaltung der Gruppenregeln.

## Wir über uns

Aufgabe der gemeinnützigen Gesellschaft arCus ist die Unterstützung von Menschen mit psychischen Problemen, Krisen oder Erkrankungen sowie deren Angehöriger. Dies geschieht in konkreter Beratungs- oder Betreuungsarbeit, aber auch in allgemeiner Öffentlichkeits- und Informationsarbeit.

In unseren Unterstützungsangeboten steht die Eigenverantwortlichkeit des/der Ratsuchenden und der Respekt vor seinem/ihrem Standpunkt und Bedürfnissen an erster Stelle.

Wir gehen allgemein von einer Verstehbarkeit psychischer Erkrankungen und Krisen aus. Mit unserer Arbeit wollen wir dazu beitragen, gemeinsam mit dem/der Ratsuchenden Lösungs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu entwickeln. Es gilt, Selbsthilfepotentiale zu entdecken und zu fördern sowie die Ratsuchenden als Experten für ihre Probleme ernst zu nehmen.

In diesem Zusammenhang sehen wir die Förderung des gegenseitigen Austauschs Ratsuchender zur selbstbestimmten Unterstützung wie z.B. in Selbsthilfegruppen als besonders wichtig an.

# Depression

- Die Depression gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in den westlichen Ländern überhaupt. Häufig wird sie nicht erkannt oder nicht ernst genommen.
- Sie beeinträchtigt den gesamten Menschen in seinem körperlichen Befinden, in seiner Stimmung und in seinen Gefühlen, in seinen Bezügen zur Umwelt, zur eigenen Person und zur Zukunft.
- Symptome können sein: Schlaf- und Appetitlosigkeit, kein klarer Gedanke, Gleichgültigkeit, Antriebslosigkeit, innere Leere, innere Unruhe, Libidostörungen, Suizidgedanken.



Gefördert durch das Niedersächsische Landesamt für Soziales, Jugend und Familie

Bilderhinweis: Die verwendeten Bilder entstammen dem Kunstprojekt „Atemraum“, das vom Verein DER RING und dem Frauenhaus Peine durchgeführt wurde.

# Die Teilnahme an den Gruppen

**Termine:**  
montags 14-tägig  
17.30 Uhr bis 19.00 Uhr  
in der arCus-Kontaktstelle  
Ilse der Str. 39, 31226 Peine  
Tel.: 0 51 71 / 59 12 50

**Teilnahme:**  
Vor der ersten Teilnahme ist ein kostenloses Informationsgespräch mit einem Berater/einer Beraterin der Kontaktstelle erforderlich.  
Termine hierfür können -auch kurzfristig- unter der Rufnummer der Geschäftsstelle oder der Kontaktstelle vereinbart werden.  
Um eine Kostenbeteiligung von 2 Euro pro Gruppentreffen wird gebeten.

Information und Anmeldung bei:

**arCus**  
PEINE

**Geschäftsstelle**  
Woltorfer Str. 7, 31224 Peine  
0 51 71 / 79 0 26 - 0  
[www.arcus-peine.de](http://www.arcus-peine.de)

Bankverbindung: Sparkasse Hildesheim Goslar Peine  
IBAN: DE19 2595 0130 0002 7219 75  
BIC: NOLADE21HIK

# Hilfe bei Depression



**Gesprächs-  
Selbsthilfegruppen für  
Betroffene**

**arCus**  
PEINE

**Initiative gegen Depression**