

## Mein Beitrag zum SEKO –BAYERN in Augsburg 27.Oktober 2017

VORSTELLUNG: mein Name ist Elfriede Sontag, komme aus Friedberg und bin Ansprechpartnerin der SHG „DEPRESSIONEN UND ANGSTZUSTÄNDEN“ vom Verein KENNEN und VERSTEHEN ;der sich für die psychische Gesundheit im Landkreis Aichach-Friedberg einsetzt.

Ich bin Gründungsmitglied der SHG, die es seit Dezember 2003 gibt:Nach einer Infoveranstaltung über Depressionen im Rahmen der PSYCHIATRIE-TAGE von KuV im Herbst 2003.

Die Psychatrie-Tage finden alle 2 Jahre zu verschiedenen Themen statt.

Die Treffen der SHG finden 14-tägig , mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr in den Räumen des BRUNNENTREFFS in FRIEDBERG in der Hermann-Löns-Straße 6, im 2. Stock statt.

Es gibt GRUPPENREGELN ,die von Frau Graf vom SPdie AIC ausgearbeitet worden sind.Diese bekommen a l l e neuen Gruppen- teilnehmer mit der Bitte ,sich auch daran zu halten, vor allem die SCHWEIGEPFLICHT einzuhalten.

WIR SIND EINE SHG O H N E PROFESSIONELLES PERSONAL.

WIR VERSTEHEN UNS ALS „PROFIS IN EIGENER SACHE“.

Wenn wir trotzdem mal „HILFE“ brauchen, können wir jederzeit die Dienste der Soz.Psych.Dienste in Aichach (CARITAS) oder in Mering ( DIAKONIE) in Anspruch nehmen.

Wir pflegen diese Kontakte sehr:

Verschiedene Veranstaltungen in den Einrichtungen,Vorträge,Weiterbildung auch die Angebote der SHG-KONTAKTSTELLE AUGSBURG nutzen wir.

## MEINE Geschichte zu SHG-DEPRESSIONEN

Ich hatte 2001 starke Depressionen --- stationärer Aufenthalt von Nov. 2001 bis Juni 2002 im BKH AUGSBURG

Nach Entlassung: ArztSUCHE --- TherapeutenSUCHE --- Medikamenteneinstellung --- SUCHE nach GLEICHBETROFFENEN .

Erstkontakt mit Frau Graf vom Soz.Psych.Dienst in Aichach hatte ich im Dezember 2002. Besuch der dortigen SHG, da es in Friedberg noch keine gab.

Es hat mir damals sehr geholfen, wie gut ich in dieser Gruppe aufgenommen wurde. Kontakte bestehen immer noch ..... verschiedene Veranstaltungen etc.

Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik (WINDACH ) 2003

ES WAR EIN LANGER, MÜHSAMER WEG BIS ICH WIEDER „STABIL“ WURDE

Jetzt freue ich mich j e d e n Tag und bin dankbar dafür, dass es mir wieder so gut geht. Ich habe auch keine Probleme mehr über meine Krankheit zu sprechen, im Gegenteil:“ DURCH'S REDEN KOMMEN D´LEUT ZAM“!!!!!!

Ich möchte meine persönlichen Erfahrungen weitergeben und Betroffenen

MUT machen, dass man mit HILFE der Familie, Freunden, Sportskameraden u.v.m..aber a u c h durch EIGENLEISTUNG (Inanspruchnahme von professioneller Hilfe (Arzt, Therapeuten, soz.psych.Diensten) aus einer Krise wieder r a u s k o m m e n kann.

ABER ES GIBT VERSCHIEDENE MENSCHEN UND BEI JEDEM EIN ANDERES KRANKHEITSBILD.

Ich wünsche mir, daß es viele „gesunde“ Menschen gibt und weiterhin geben wird, die den MUT haben sich mit diesem „heiklen“, nach wie vor tabuisierten Thema „DEPRESSIONEN und ANGSTZUSTÄNDEN“ auseinander setzen und Hilfe leisten wollen und können.

DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT