



"Wir rollen eine Tapete auf!"

Um bestehenden Selbsthilfegruppen mit Themen helfen zu können entsteht derzeit (Stand 07/2011) ein **Leitfaden mit Themen** für Selbsthilfegruppen Depressionen / Ängste. Sobald dieser fertig gestellt ist kommt an dieser Stelle eine kurze Info.

Diese Themen sind das Ergebnis meiner Arbeit in Selbsthilfegruppen Depressionen / Ängste seit dem Jahr 2006 und sicher nicht abschließend.

Inhaltsverzeichnis

Stand: 01.09.2012

Thema	
A	Achtsamkeit ○ X
	Affirmationen ○ X
	Aktivitäten ○ X
	Akzeptanz ○ Teil 1 / Teil 2 / Teil 3
	Angehörige * Freunde * Kollegen * Umfeld ○ X
	Ängste ○ X
	Angst und Panik ○ X
	Antidepressiva ○ X
	Ärger und Wut ○ X



B		Bereitschaft ○ X
C		
D		Dankbarkeit ○ Gruppenarbeit
		Depression - Film ○ Film vom Kompetenznetz Depression
		Depression ○ Gründe / Was unternommen / Annehmen?
		Depression ○ Eine Chance? Warum?
E		Einlassen auf stationäre Behandlung ○ Warum nicht / schwer möglich?
		Einsamkeit ○ Gruppenarbeit
		Energie und Energiearbeit * Wohin . . . ○ Gruppenarbeit
		Entspannung ○ Welche Möglichkeiten sehe / habe ich?
		Erwartungen an die Gruppe / Einbringen in die Gruppe ○ X
F		Freundschaft ○ X
		Freude * Auf der Spur nach der verlorenen Freude * ○ Gruppenarbeit



G		Gedanken <input type="radio"/> X
		Gefühle <input type="radio"/> X
		Gelassenheit <input type="checkbox"/> X
		Gewohnheit <input type="radio"/> X
		Gott * Glaube * Gebet <input type="radio"/> X
		Glücksmomente <input type="radio"/> X
		Grübeln <input type="radio"/> X
H		Hobbys und mehr <input type="radio"/> X
I		Ich finde mich gut weil . . . <input type="radio"/> X
I		Ich kann gut . . . <input type="radio"/> X
J		
K		Kränkungen <input type="radio"/> X
		Kreativität <input type="radio"/> X



L **Lebenslauf (positiver)**

- X

M **Medikamente**

- X

Messlatte * Die . . .

- X

N **Notfallplan**

- **Erarbeiten eines individuellen Notfallplanes**

Nein!

- **Das Wörtchen > NEIN <**

O **Optimist**

- X

P **Positive Psychotherapie**

- **Einführung in die . . .**

Positives Denken

- **Film zum positiven Denken**

Pilgern

- **Film >> Pilgern auf französisch <<**

Q

R **Ressourcen - der Wandteppich**

- **Gruppenarbeit**

Rituale

- **Gruppenarbeit**



S	Schlafen	<input type="radio"/> X
	Selbstwert / Selbstwertgefühl / Selbstbewusstsein	<input type="radio"/> X
	Spaß	<input type="radio"/> X
	Stress	<input type="radio"/> X
T	Tagesstruktur	<input type="radio"/> X
	Themenarbeit	<input type="radio"/> X
	Therapien	<input type="radio"/> X
	Tod	<input type="radio"/> Ein gerne verdrängtes - aber wichtiges Thema
	Träume (schlechte)	<input type="radio"/> X
	Trennungen	<input type="radio"/> X
U	Überforderung	<input type="radio"/> X
	Umgang mit sich selber	<input type="radio"/> Wie liebevoll gehe ich mit mir selber um?
V	Vergangenheit	<input type="radio"/> X



		Vertrauen <input type="radio"/> X
		Verzeihen <input type="radio"/> X
		Vorsätze (Jahresbeginn) <input type="radio"/> Gute Vorsätze für das neue Jahr
W		Was tut mir gut? <input type="radio"/> X
		Wochenplan / Tagesplan / Struktur <input type="radio"/> X
		Wochenplan - anders <input type="radio"/> X
XYZ		Zukunftsängste <input type="radio"/> X

Alle Themen wurden in bestehenden Selbsthilfegruppen besprochen und behandelt.

Die Auswahl wird / soll laufend ergänzt / werden.

Hinweis:

Selbstverständlich kann und soll eine Selbsthilfegruppe niemals eine notwendige medikamentöse und / oder ärztliche Behandlung ersetzen. Daher sind die Themen in den Gruppen immer als eine Anregung zu sehen Sichtweisen zu überprüfen.

Es ist auch ausdrücklich erwünscht, über den Inhalt - ohne Verletzung persönlicher Daten der Teilnehmer - der Selbsthilfegruppentreffen mit seinem behandelnden Arzt oder Psychologen zu sprechen.

01.09.2012

Günter Schallermüller

Dipl. Familien- und Konfliktberater / Mediator