



Unpolare Störung – die „klassische“ Depression

Die **Depression** zählt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen weltweit und kann Menschen in jedem Lebensalter betreffen. Die Unipolare Störung konzentriert sich auf einen einzigen „Pol“ – den Zustand tiefer Niedergeschlagenheit. **Typisch für diese Erkrankung ist ein anhaltendes Gefühl von Traurigkeit, Antriebslosigkeit und ein Verlust an Freude (Anhedonie).** Betroffene erleben oft eine innere Leere, ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück und verlieren das Interesse an Aktivitäten, die ihnen früher Freude bereitet haben.



Café Goethe
Kaiserstraße 62
66424 Homburg / Saar
Telefon: 06841 / 174231



Homburg
Unipolar-Gruppe



Standort: Homburg / Saar

Wir sind im Verbund der
SHG Bipolar + Unipolar
Südwestdeutschland

<https://shg-bipolar-saar-pfalz.de.cool>



Gemeinsamer Weg

Wir, Unipolar-Betroffene (Depressive), treffen uns immer **dienstags**,

17:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Café Goethe (Tageszentrum der **PSP**)
Kaiserstraße 62, in Homburg / Saar.

Gemeinsam aus der Isolation – Unterstützung bei unipolaren Störungen. Unser Ziel ist es, Menschen mit depressiven Verstimmungen durch den Besuch unserer Gruppentreffen aus der Isolation herauszuholen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre bieten wir Raum für offene Gespräche, zeigen Verständnis und helfen dabei, neue Perspektiven zu entwickeln. Gemeinsam definieren wir Ziele neu und geben praktische Tipps an die Hand, die dabei unterstützen, den Alltag neu auszurichten und neue Kraft zu schöpfen. Du bist nicht allein – wir begleiten dich auf deinem Weg zu mehr Lebensqualität und innerer Stärke.



Selbsthilfegruppe Unipolar – Saar-Pfalz

Nachhaltigkeit trifft auf Aktualität

Aus Verantwortung gegenüber der Umwelt verzichten wir bewusst darauf, vergängliche Termine auf diesem Flyer zu drucken. Stattdessen haben wir ein zeitloses Informationsmedium geschaffen, das langfristig relevant bleibt.

Die aktuellen Termine der **Unipolar-Gruppe** findest du jederzeit auf unserem mehrsprachigen Online-Portal – einfach diesem Link folgen:

<https://shg-bipolar-saar-pfalz.de.cool/termine-depressivgruppe>



Homburg Unipolar-Gruppe



(Schlossberg-Höhlen Homburg, sinnbildlich für Angst, gefangen sein & Lichtblicke, Bild: MGK)

Wir freuen uns, dich kennenzulernen, um gemeinsam in der Selbsthilfegruppe zu arbeiten. Bitte nimm vor deinem ersten Kommen kurz Kontakt mit uns auf.

Der **Ansprechpartner** im Café Goethe ist **Herr Michael Braun** (**Diplom-Sozialarbeiter**)

Telefonnummer: 06841 – 174231