

# SELBST UND VERSTÄNDLICH

Ausgabe Dezember 2012 | kostenlos

DAS SELBSTHILFEMAGAZIN IM KREIS UNNA



Wo Schatten sind,  
ist auch ein Licht

Depressionen, Angst- und  
Panikerkrankungen

Foto: © Lutz Stallknecht | pixelio.de

Seite 3

**Depressionen**  
»Der schwarze Schleier  
über der Seele«

Seite 8

**Wenn Selbsthilfe in die  
Öffentlichkeit geht**  
Was bei der Verwendung von  
Fotos beachtet werden muss

Seite 11

**»Die Augen wurden immer  
schwächer, aber er sah weiter«**  
20 Jahre Sehbehinderten- und  
Blindenselbsthilfegruppe  
Bergkamen