

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen

Gruppengründung in Hamm

In Hamm gründet sich eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen. Die Anfragen Betroffener sind so hoch wie selten in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm. Die bestehenden Gruppen können sich wegen Corona nicht alle treffen oder nur mit begrenzter Teilnehmerzahl.

Die Selbsthilfegruppe ist für erwachsene Betroffene, die an einer Depression erkrankt sind und den Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen suchen. Die Gruppe arbeitet selbstbestimmt und eigenverantwortlich. Nur in der Gründungsphase wird die Gruppe von einer Fachkraft der Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet.

Menschen mit Depressionen haben keine Freude am Leben und fühlen sich kraftlos, hilflos und wertlos. Ständig grübeln sie und sind leicht reizbar.

Die momentane Corona-Pandemie mit all ihren Einschränkungen belastet die Psyche der Menschen in besonderer Weise und verstärkt die Symptome einer bestehenden Depression oder kann eine auslösen. Durch den Lockdown und das Verbot andere Menschen zu treffen macht sich Einsamkeit breit und Depressive ziehen sich noch mehr in ihr Schneckenhaus zurück. Dazu kommt die Angst sich anzustecken, völlig den Kontakt und den Halt zu verlieren. Die Zukunft sieht ungewiss und düster aus.

In der Selbsthilfegruppe sollen Menschen mit Depressionen merken, dass sie nicht alleine sind und sie verstanden werden. Jeder wird so angenommen wie er ist. Gemeinsam lassen sich schwierige Zeiten besser bewältigen. Gegenseitige Hilfe und Unterstützung machen Mut und Lebensfreude kann zurückgewonnen werden.

Die Gründerin der neuen Selbsthilfegruppe ist selbst vor 8 Jahren an Depressionen erkrankt. Sie hat eine Reha und eine langjährige Therapie gemacht, war selbst in einer Selbsthilfegruppe und hatte 2017 eine gegründet. Sie ist erfahren in der Selbsthilfegruppenarbeit und im Kontakt mit Betroffenen.

Vorgesehen sind vier erste Treffen am 01.02., 08.02., 15.02. und 22.02.22 von 18.00 – 20.00 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Für die Treffen ist eine verbindliche Anmeldung notwendig. Die Treffen finden unter 3 G - Regeln statt und müssen nachgewiesen werden. Eine medizinische Schutzmaske muss getragen werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Interessierte können sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle unter Telefon 02381 12028 oder E- Mail: selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org anmelden und weitere Infos erhalten.