

Kintsugi

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression, Ängsten und Traumata

Na, auch 'nen Sprung in der Schüssel?

Bitte entschuldige die flapsige Formulierung, aber über diesen Spruch sind wir auf unseren Namen gekommen.

Denn **Kintsugi** steht für eine japanische Technik, mit der zerbrochenes Porzellan (also auch der Sprung in der Schüssel) durch das „Verkleben“ mit Gold repariert wird.

Dahinter steht die Idee, dass alle Dinge einzigartig sind, und dass ein Sprung den Wert nicht schmälert, sondern der Wert noch gesteigert wird.



Kintsugi bedeutet auch, sich auf einen längeren Prozess einzulassen - denn die Reparatur benötigt Tage, Wochen, manchmal Monate und bedeutet auch, dass man Geduld, tiefe Aufmerksamkeit und Sorgfalt für den Vorgang aufbringen muss.

Weil letzteres auch auf den Heilungsprozess mit unseren Erkrankungen zutrifft, kamen wir auf diesen Namen. Wir arbeiten an den Verletzungen und stellen uns unseren „Sprüngen“, wobei unser „Kleber“ aus zwei bis drei Komponenten besteht:

Behandlung durch Profis

Medikamente

Austausch mit und Unterstützung durch andere Betroffene u. a. in der Selbsthilfe

Bei unseren Treffen möchten wir uns gegenseitig Mut machen, unterstützen und auch darin bestärken, dass sich der lange Weg lohnen wird.

Unsere Gruppe besteht aktuell aus einer bunten Mischung von Menschen jeden Alters, die alle mit Depressionen, Ängsten und/oder Traumafolgen zu kämpfen hat, und wir freuen uns über Interessenten aller Altersgruppen und Geschlechter.

Wenn Du Dich angesprochen fühlst, dann ist jetzt die Zeit, Dich bei uns zu melden:

Info.kintsugi@gmx.de

Wir freuen uns!

Unsere Treffen finden jeden Donnerstag von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr statt.

Aus organisatorischen Gründen ist vor Deiner ersten Teilnahme die Vereinbarung eines Termins an unsere E-Mail-Adresse erforderlich, weshalb wir hier auch noch keine Angaben zur Örtlichkeit machen, außer, dass wir uns an einem zentralen Ort in Bielefeld treffen, der auch mit den Öffis gut zu erreichen ist. Die genauen Details folgen dann, nachdem Du mit uns Kontakt aufgenommen hast.

Aus Datenschutzgründen sind wir in der Gruppe generell per „DU“, deshalb reicht es völlig aus, wenn Du in Deiner E-Mail auch nur Deinen Vornamen nennst.

Zur Sicherheit noch ein wichtiger Hinweis:

Wir sind eine Gruppe aus betroffenen Laien.

Wir sind weder Therapieersatz, noch können wir Diagnosen stellen.

Wende Dich bei einem solchen Bedarf bitte an die entsprechenden Profis.