

Miteinander gegen Depression und Angst



„Manchmal fühlte ich mich einfach nur leer. Oft bin ich traurig und weiß nicht so recht, warum. Die Welt um mich herum ist nicht mehr so bunt und schön wie früher, sondern alles wirkt als sei es mit einem grauen Schleier bedeckt. Ich habe oft Angst vor der Zukunft, vor dem Alleinsein. Angst davor, dass ich verrückt werde, mir keiner glaubt. Angst davor, dass es nie besser wird. Angst vor der Angst.“

Depression und Angst sind psychische Erkrankungen, die in der heutigen Gesellschaft nicht selten vorkommen. Trotzdem fühlt man sich als Betroffener oft einsam, missverstanden, manchmal sogar wertlos und schuldig.

In unserer Selbsthilfegruppe "Miteinander gegen Depression und Angst", versuchen wir uns gemeinsam den Krankheiten zu stellen, uns gegenseitig zu helfen, Unterstützung zu bieten und das Gefühl zu vermitteln, nicht allein zu sein. Einmal wöchentlich treffen wir uns, um uns auszutauschen, Ängste und Zweifel anzusprechen und Methoden zu lernen, die uns helfen, besser mit der Krankheit umzugehen. Wichtig ist uns dabei, dass jeder mit seinem Problem ernst genommen wird, egal, wie marginal sie auch erscheinen mögen. Wir versuchen uns Halt und Zuversicht zu geben - uns dabei aber nicht gegenseitig zu therapieren und zu belehren. Unsere Gruppentreffen planen wir abwechslungsreich und vielseitig; dabei lassen wir - neben den ernstesten Themen - auch den Spaß und das gemeinsame menschliche Miteinander nicht zu kurz kommen. Hast Du Fragen zu unserer Gruppe oder das Gefühl, dass wir die richtige Anlaufstelle für Dich sein könnten, dann melde Dich doch einfach.

Wir treffen uns jeden Donnerstag von 17.45 – 19.45 Uhr.

Kontakt: michaelaluth@web.de

Weitere Informationen gibt es auch bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle.



Stapenhorststr. 5
33615 Bielefeld
Fon: 0521 – 96 406 96
Fax: 0521 – 96 406 97
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bielefeld.de

Stand: Juli 2020