Selbsthilfegruppe Depression Ü40 in Bad Nenndorf

Wenn Depressionen Hand in Hand gehen mit der Erfahrung, an manchen Tagen ziemlich allein zu sein, ist der Moment da, um etwas zu verändern. Die Initiatorin dieser neuen Gruppe zum Thema Depression findet nach ihrem letzten psychischen Tief heute die Kraft, über die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen über 40 Jahre ins Gespräch zu gehen. Sie hat über viele Jahre hin die Erfahrung gemacht, dass die Tage oft weniger grau sind, wenn sie durch regelmäßige Lichtblicke, z. B. in Form von Gesprächen mit Gleichgesinnten, unterbrochen werden.

In einer Selbsthilfegruppe gibt es die Möglichkeit, sich in einem geschützten Raum so zu zeigen, wie man sich gerade fühlt. Der große Wert liegt darin, von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen angenommen und verstanden zu werden. Die Gruppe kann durch die Vielfalt der Teilnehmenden gemeinsam wachsen und sich auf den Weg zu mehr Lebensfreude und Teilhabe machen. Neben Gesprächen können auch kleine Unternehmungen zusammen durchgeführt werden wie Radtouren, Spaziergänge, Kino… - ganz, wie es der Gruppe gefällt. Auch die Möglichkeit, einmal einen Referenten einzuladen, schwebt der Gruppengründerin vor.

Am liebsten würde sich die Initiatorin vierzehntägig Samstag nachmittags im Raum Bad Nenndorf treffen, da gerade die Wochenenden häufig allein schwer zu strukturieren sind.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und älter als 40 Jahre sind kommen Sie gern auf uns zu! Die Kontaktaufnahme erfolgt über die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Schaumburg, Telefon: 05722 9522-20 (Di 9-11, Mi 14–17, Do 11-15, Fr 9-13 Uhr) oder an E-Mail: selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de