Flow – Lass Deine Gefühle fließen trotz Depression!

Eine neue Selbsthilfegruppe für depressiv Erkrankte entsteht im Verein AlleLeut e.V. , Eveser Str. 45 in Bückeburg-Petzen.

Eingeladen sind Erkrankte, die relativ stabil sind und schon länger mit der Erkrankung vertraut sind.

Es geht um Austausch von Erfahrungen mit Depression und was guttut, um „raus“ zu kommen. Jede/r darf und soll sich einbringen mit Bewältigungsstrategien, wie z.B. Yoga, Mediation, Achtsamkeitstraining, Autogenes Training.

Die Gründerinnen der Gruppe wollen den Focus darauf legen, sich um Gesundheit zu kümmern und nicht am Krankheitsbild kleben zu bleiben. In den Fluss kommen und Leichtigkeit wiederentdecken wären ein schönes Ziel. Auch gemeinsame Unternehmungen sind willkommen, wie z.B. Wanderung, Bootstour etc. Sich auf das Beisammensein freuen, bei dem man/frau sich nicht erklären muss und jede/r die Gefühlsachterbahnen kennt.

Die eine Gruppengründerin erzählt davon, schon seit Kindesbeinen an von einer ständigen Traurigkeit umgeben gewesen zu sein und so angepasst sei sie in die Welt gegangen.

Als sie vor 1,5 Jahren Mobbing erfahren hatte, die gesundheitliche Probleme – sowohl psychischer als auch physischer Natur mit sich brachten und die Kündigung ins Haus flatterte, fiel sie in eine mittelgradige Depression. Arztgespräche, Rehaaufenthalt und Tagesklinik waren dran. Dort hat sie erfahren, wie wichtig es ist, mit dieser Erkrankung rauszugehen, drüber zu erzählen. Das hat ihr letztendlich geholfen, sie anzunehmen.   
Sich mit Menschen zu umgeben, die „es“ nachvollziehen können – „ach ja, das kenne ich auch. Und mein Nachbar/ Freund/ Arbeitskollegin hat das wohl auch…“ gibt ihr Selbstvertrauen und Hoffnung. „Toll, dass Du Dich so mutig zeigst und damit auch anderen Mut machst, zu ihrer Erkrankung zu stehen“, lobte eine Bekannt aus dem Ort sie und die Initiatorin spürt genau, dass sie auf dem richtigen Weg ist.

Die andere Impulsgeberin dieser Gruppe erläutert: Auch wenn viele Menschen nicht damit umgehen können und plötzlich aus dem Leben verschwinden, ist es gut, mit all seinen Gefühlen ins Fließen zu kommen und sich damit zu zeigen! Sie erzähle jedem, der es hören oder auch nicht hören möchte, von der Depression, die sie schon über 25 Jahre begleitet. Sie erfährt viel Verständnis in ihrem Umfeld. Bei ihr fing es damals mit enormen Stress an, dann kam Ausgrenzung, später die Angsterkrankung und dann die Depression zum Vorschein. Ihr geht es in der Gruppe um das gehört, gesehen, verstanden, getragen und ermutigt werden.

Der Gruppengründungstermin ist für den Mo, 24.04.2023 um 18:00 – 19:30 Uhr bei AlleLeut e.V., Eveser Str. 45 in 31675 Bückeburg-Petzen vorgesehen. Die Gruppe wird sich dann 14-tägig treffen.

Interessierte melden sich bitte bei der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Schaumburg, Tel 05722 9522-20 (Mi 14-17, Do 11-5, Fr 9-13 Uhr) oder Mail: [selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de).