Neue Selbsthilfegruppe Burnout/ Depression in Bückeburg

Sicher werden sich viele Betroffene freuen, dass sich eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Burnout/ Depression in Bückeburg formiert. Sie heißt alle Menschen willkommen, die sich mit sich auseinandersetzen und gemeinsam Möglichkeiten im Umgang mit der Krankheit entwickeln wollen. Die sich danach sehnen, getragen, angenommen und gesehen/ gehört zu werden.

Oft kommen viele Faktoren zusammen, z.B. Schichtdienst mit einhergehendem jahrelangen Schlafmangel, Pflege eines Angehörigen, Ortswechsel und Wegfall von sozialen Beziehungen. Es ist häufig ein jahrelanger, schleichender Prozess, bis sich die Erschöpfung so groß ist, dass man endlich bereit ist, Hilfe zu holen und diese, z.B. in Form einer Reha, anzunehmen.

Ein Therapeut hat den Gruppengründer einmal gefragt: Auf wieviel Säulen steht Ihr Leben? Und da wurde ihm schlagartig klar, dass die work-life balance in keinster Weise ausgewogen ist und er sich deshalb so leer und kraftlos fühlte: 80% seines Lebens waren auf Arbeit/Beruf ausgerichtet, soziale Beziehungen gab es kaum noch, physische Gesundheit machte auch nicht viel in seinem Leben aus, Hobbies, Spaß. Leichtigkeit - Fehlanzeige.

Vielleicht geht es Ihnen ja ähnlich und haben Lust, sich der Gruppe anzuschließen.

Der Initiator hat bereits zehn jährige Gruppenerfahrung und weiß, wie sehr der Austausch auf Augenhöhe in der Gemeinschaft stärken, Mut machen, beflügeln kann. Er wünscht sich Menschen zu finden, die sich aktiv in die Gruppe einbringen wollen - mit all ihren Facetten, Erfahrungen, Informationen und auch mit Interesse am Gegenüber. Offenheit sei zentral, „es“ kann jeden betreffen und man müsse sich nicht schämen, an Depressionen erkrankt zu sein. Jeder sei wohl dankbar dafür, dass andere einem zuhören, Unterstützung geben, einfach da sind, jeder darf in dieser Gruppe sein wie er ist. Er weist noch einmal darauf hin, dass eine Selbsthilfegruppe keine angeleitete Gruppe mit Psychologen, Therapeuten, Ärzte sei, sondern ein Austausch unter Gleichbetroffenen. Regelmäßige Gruppenbesuche bewirken aus seiner Sicht die Reflektions- und die Veränderungsfähigkeit, wer glaubt, nach dreimaligem Besuch einer Gruppe sei alles wieder in Ordnung, täusche sich.

Themen, die in der Gruppe zur Sprache kommen, können vielfältig sein und im Gespräch gemeinsam ausgelotet werden. Für den Gruppengründer steht der Umgang mit der Erkrankung, Grenzen setzen, Pflege sozialer Beziehungen, Familie, Schlafhygiene, Medikamente etc. im Vordergrund. Aber es sei für jeden etwas anderes wichtig und sämtliche Themen sollen Berücksichtigung finden. Über den Gruppenrahmen hinaus ist eine gemeinsame Freizeitgestaltung denkbar und wünschenswert in Form von Waldspaziergängen, Eis essen gehen, Spieleabende, Mutproben usw…

Wenn Sie Interesse haben, dabei zu sein, wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Schaumburg unter 05722 9522-20 (Mi 14-17, Do 11-15, Fr 9-13 Uhr) oder [selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de).