

Selbsthilfe bei Depressionen

Neue Gruppe in Meppen startet – Kontakt über Beratungsstelle des Paritätischen

Meppen (eb) – Eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Depression startet in diesen Tagen.

Von Depressionen Betroffene werden häufig gesellschaftlich gemieden und manchmal als Außenseiter dargestellt. Obwohl fast alle erwachsenen Menschen kurzfristige Veränderungen in ihrer Stimmungslage kennen, können oder wollen sie sich eine andauernde Niedergeschlagenheit (Leitsymptom einer Depression) nicht vorstellen. Die Stigmatisierung der Depression und letztendlich auch des depressiv Erkrankten ist oft eine Begleiterscheinung. Die Ursachen einer Depression sind

vielfältig. Sie hat darüber hinaus viele Facetten.

Eine professionelle Behandlung ist allen Betroffenen grundsätzlich anzuraten. Darüber hinaus sollte die „Hilfe zur Selbsthilfe“ obligatorisch sein. Personen, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen, haben Kontakt zu weiteren Betroffenen und finden aufgrund von Meinungs- und Erfahrungsaustausch häufig sinnvolle Möglichkeiten zur Bewältigung ihrer Probleme.

Der Zusammenschluss in Selbsthilfegruppen ist freiwillig und kostenlos. In Meppen soll nun eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema „Depression“ entstehen. Unterstützt

wird diese von der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe des Paritätischen im Emsland. Neben den Räumlichkeiten wird ein sogenannter ehrenamtlicher „In-Gang-Setzer“ der Gruppe beim Aufbau helfen. Die Gruppe arbeitet grundsätzlich selbstständig. Entscheidungen und Vorgaben werden gemeinsam getroffen. Beabsichtigt ist derzeit ein wöchentliches Treffen.

Infos und Anmeldung bei Petra Hengst von der KoBS unter Tel. 059 31/1 40 00 oder per E-Mail an kontakt@selbsthilfe-emsland.de.



Eine andauernde Niedergeschlagenheit gilt als Leitsymptom der Depression. Pentermann-Foto