

## GRUPPENGRÜNDUNG

### Selbsthilfegruppe „Depression“ in Beckum

Warendorf, 11.05.2022: Ein Anruf bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle brachte den Stein ins Rollen. Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen möchte sie gründen, erklärte Karin Perske. Und zwar in Beckum, da es dort noch kein derartiges Angebot gibt. Bei einem persönlichen Treffen einige Tage später schildert sie ihre Situation: Wie sie seit Jahren an ihrer Depression leidet, wie die Krankheit mehr und mehr ihr Leben beeinträchtigt. Am Ende kann sie ihren Alltag nicht mehr bewältigen, weder privat noch beruflich. Die Auswirkungen auf ihr Leben sind gravierend. Sie lässt sich therapeutisch behandeln. Im Rahmen der Therapie erfährt sie, wie entlastend der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Gruppe sein kann. Diese Gruppe läuft demnächst aus. Aber der Wunsch nach Gesprächen besteht bei Karin Perske weiterhin. Deshalb ergreift sie die Initiative und sucht mit Hilfe der Kontaktstelle weitere Interessierte zur Bildung einer Selbsthilfegruppe.

#### Wie kann mir die Gruppe helfen?

Diese Gesprächsrunde, so wünscht sie es sich, soll sich auf Themen über den Alltag, das Leben mit der Erkrankung „Depression“ konzentrieren. Die Teilnehmer geben ihr Erleben und ihre Erfahrungen weiter, sodass alle von den Berichten der anderen profitieren. Jeder darf von aktuellen Problemen sprechen und wird ein offenes Ohr bei den anderen Teilnehmenden finden. Wichtig ist ihr dabei, dass die Konzentration auf das Thema „Depression“ im Vordergrund steht. Smalltalk darf gern am Rande sein, aber die Treffen nicht bestimmen, erklärt Frau Perske ihren Wunsch an die Gruppe.

#### Ein erstes Treffen

Wer sich vorstellen kann, einer solchen Selbsthilfegruppe zu gehören, ist herzlich willkommen. Die Treffen sind geplant 14-tägig (in den ungeraden Kalenderwochen) montags von 17:00 bis 18:30 Uhr im Gemeindehaus der Christuskirche, Nordwall 40 in Beckum. Der erste Termin ist am 20. Juni 2022. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Ergänzende Fragen im Vorfeld beantwortet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf unter 02581 46 799 88 oder unter [selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org).

**SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE KREIS WARENDORF**

Waterstroate 6

48231 Warendorf

Telefon: 02581 46 799 88

Email: [selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org)

Homepage: [www.selbsthilfe-warendorf.de](http://www.selbsthilfe-warendorf.de)

**ANSPRECHPARTNERINNEN:**

Sabine Tenambergen & Christiane Vollmer

**SPRECHZEITEN:**

Montag bis Donnerstag 9.00 - 12.00 Uhr

Dienstag 14.00 - 15.30 Uhr

Donnerstag 15.00 - 17.00 Uhr

und nach Vereinbarung