



<https://biz.li/2ty9>

# **SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE VON DEPRESSIV ERKRANKTEN SUCHT WEITERE TEILNEHMENDE**

Veröffentlicht am 12.01.2019 um 13:27 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Mit einem Menschen umzugehen, der sich gerade in einer tiefen Depression befindet, stellt für die meisten Angehörigen eine große Herausforderung dar. Familienmitglieder, Partner/innen, und andere nahestehende Personen von depressiv Erkrankten brauchen selbst einen Ort, um Kraft zu sammeln. Durch den Austausch in der Selbsthilfegruppe kann es gelingen, die Krankheit besser zu verstehen und dadurch den Betroffenen wieder mit mehr Verständnis und Nachsicht begegnen zu können. Entscheidend hierfür ist eine klare innere Haltung dem/der an Depressionen Erkrankten gegenüber und die Fähigkeit, sich abzugrenzen. Sich als Angehörige/r bewusst zu machen, was zu leisten ist und was nicht, kann Entlastung bringen und dem Gefühl, nicht genug oder nie das Richtige zu tun, Einhalt gebieten. In geschützter Atmosphäre wird 14-täglich Raum für alle geboten werden, um über belastende Situationen zu sprechen und neue Perspektiven für den Umgang mit dem Erkrankten zu entwickeln. Interessierte können am Montag 21. Januar, und am Montag, 4. Februar 2019, jeweils um 19 Uhr in der Cafeteria des KRH Klinikums Großburgwedel, Fuhrberger Straße 8, dabei sein, um sich mit anderen Angehörigen auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.