



<https://biz.li/2u8i>

# SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE VON DEPRESSIV ERKRANKTEN BIETET GESPRÄCHSKREIS AN

Veröffentlicht am 05.11.2019 um 18:41 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, 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 an Depressionen Erkrankten gegenüber und die Fähigkeit, sich abzugrenzen. Sich als Angehöriger 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-tägig Raum für alle geboten werden, um über belastende Situationen zu sprechen und neue Perspektiven für den Umgang mit dem Erkrankten zu entwickeln. Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe für Angehörige von Depressiv Erkrankten findet am kommenden Montag, 11. November 2019, ab 19 Uhr in der Cafeteria des KRH Klinikums Großburgwedel, Fuhrberger Straße 8, statt. Dann gibt es die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Weitere Termine sind am 25. November und 9. Dezember.