GESPRÄCHSKREIS DER SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE VON DEPRESSIV ERKRANKTEN

Veröffentlicht am 03.12.2019 um 23:17 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 einer 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 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-täglich Raum für alle geboten, um über belastende Situationen zu sprechen und neue Perspektiven für den Umgang mit dem Erkrankten zu entwickeln.Die nächsten Treffen der Selbsthilfegruppe sind am Montag, 9. und 23. Dezember 2019 und 6. Januar 2020, jeweils um 19 Uhr in der Cafeteria des KRH Klinikums Großburgwedel, Fuhrberger Straße 8.