

## Stammtisch-Angebot des Bochumer Bündnis gegen Depression e.V.

„Was Sie schon immer mal fragen wollten...“, unter diesem Motto bietet der Verein mit Beginn des Jahres 2015 alle zwei Monate ein für alle Bürger offenes Treffen an.

Dieses Angebot verfolgt die Absicht:

- ... Erkrankten, Angehörigen oder grundsätzlich am Thema Interessierten zu ermöglichen, **sich in zwanglosem Rahmen mit Depressionserfahrenen auszutauschen, Fragen zu stellen und von unseren Erfahrungen bzgl. Therapie und Selbsthilfe zu profitieren**
- ... die Möglichkeit zu geben, mit Unbeteiligten zu reden, um sich besser in erkrankte nahestehende Menschen einfühlen oder das eigene Krankheitsgefühl besser einordnen zu können;
- ... Berührungspunkte in Bezug auf die Inanspruchnahme von Hilfsangeboten abzubauen;
- ... Ratsuchende mit dem Gefühl zu entlassen:
  - o ich habe jetzt ein bisschen besser verstanden, was es bedeutet, eine Depression zu haben;
  - o ich weiß jetzt, wohin ich mich wenden kann;
  - o ich bin mit dem Problem nicht allein;
  - o ich kann (auch) was für mich tun.

Das Angebot

- ... ersetzt nicht die Begutachtung durch fachkompetente Behandelnde / Beratungsstellen;
- ... kann als **Selbsthilfegruppen-vorgesaltetes Angebot** betrachtet werden, um überhaupt erst einmal eine Kontaktmöglichkeit zu haben und sich zu informieren, statt sofort in eine Selbsthilfegruppe zu gehen, dort aber festzustellen, dass eine solche Gruppe nicht den Vorstellungen entspricht;
- ... hat temporären Auffangcharakter und kann als eine **geführte Selbsthilfegruppe mit wechselnder Zusammensetzung verstanden werden. Die Häufigkeit der Teilnahme** an den zweimonatigen Treffen **bleibt den Ratsuchenden überlassen. Fluktuation ist automatischer Teil des Angebotes.**

Einschränkungen und Grenzen des Angebotes:

- Der Stammtisch möchte grundsätzlich ermöglichen, über alles zu reden, was mit dem Thema Depression in Zusammenhang steht. Über die Intensität entscheidet der Ratsuchende. Dabei versteht es sich von selbst, dass die vorgetragenen Problematiken nicht namentlich nach außen getragen werden.
- Das Angebot findet dort seine Grenzen, wo sich die Hilfs- und Beratungsmöglichkeiten der teilnehmenden Bündnis-Mitglieder erschöpfen. Bei nicht mehr zielführenden Gesprächen oder bei gespürter Überforderung erfolgt ein thematischer Schnitt.
- Alle Teilnehmer sind gehalten, auf die eigene Befindlichkeit zu achten, die Grenzen ihrer Belastbarkeit im Auge zu behalten, die Teilnahme zu unterbrechen oder auch vorzeitig zu beenden.
- Bei starker Nachfrage wird die Rede- und Erörterungszeit des Einzelnen zeitlich begrenzt.
- Rückmeldungen zum Stammtisch-Angebot sind herzlich willkommen:  
[koch@bochumer-buendnis-depression.de](mailto:koch@bochumer-buendnis-depression.de)

Der **Offene Stammtisch zu Fragen rund um Depression und Behandlung** findet (*außer an Feiertagen*) an **jedem 1. Dienstag der geraden Monate (Februar, April etc)** von **19.00 – 21.00 Uhr** im **Gesellschaftszimmer des Hauses der Begegnung, Alsenstraße 19A** statt.