



## Der offene Gesprächskreis – Was ist das eigentlich?

Regina Junge, 2. Vorsitzende im [Bochumer Bündnis gegen Depression](#), führte ein Gespräch über den „[Offenen Gesprächskreis](#)“ des Bündnisses mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum. Daraus entstand ihr Beitrag für unseren Newsletter. Vielen Dank Regina Junge!

### **Meine Gedanken zum offenen Gesprächskreis.**

Den Treff gibt es seit mehr als 10 Jahren.

Aus dem Bochumer Bündnis gegen Depression heraus entstand die Idee, dass Menschen sich regelmäßig im Haus der Begegnung zum Thema Depression austauschen können. Früher hieß dieses Angebot „Stammtisch“ und fand alle zwei Monate statt.

Vor ca. 2 Jahren übernahm ich als 2. Vorsitzende des Bochumer Bündnisses zusammen mit Herrn Grams (Bochumer Bündnis gegen Depression) die Leitung und Moderation. Wir beide sind selbst Betroffene einer psychischen Erkrankung.

Gleichzeitig übernahmen wir die Moderation bei den Veranstaltungen der VHS „Depression – Wir reden darüber“. Hier konnten wir lernen, welche Fragen und Bedürfnisse die Menschen haben. Das führte dazu, dass wir den Namen „Stammtisch“ in „Offenen Gesprächskreis“ änderten und dieses Treffen einmal im Monat, **jeden ersten Donnerstag von 18.30 – 20.30** im Haus der Begegnung, Alsenstraße 19a anbieten. Zu diesen Terminen kommen sowohl Selbst-Betroffene als auch immer wieder mal Angehörige.

Fragen, wie beispielsweise: Woher weiß ich, ob ich an einer Depression erkrankt bin? Wer ist mein\*e erste\*r Ansprechpartner\*in? Und was kann ich für mich selbst tun?

Angehörige kommen mit der Frage, wie sie mit der Erkrankung eines nahestehenden Menschen umgehen können.

Oft ist es das erste Mal, dass Betroffene über ihre Erkrankung sprechen. Zu spüren, dass sie wahrgenommen, verstanden werden und mit ihrer psychischen Erkrankung nicht alleine sind, kann schon sehr hilfreich sein.

Fragen zu Hilfsangeboten wie z.B. Psychotherapie, Klinikaufenthalt und Selbsthilfegruppen können gestellt und gemeinsam mit dem Ratsuchenden erörtert werden.

Alle diese Wege bin auch ich gegangen.

Heute geht es mir gut. Nicht zuletzt durch die Hilfen, die ich bekommen habe. Der „Offene Gesprächskreis“ gibt mir die Möglichkeit, für Menschen da zu sein, die noch am Anfang ihres Weges stehen.

Diese Aufgabe erfülle ich sehr gerne und sie schenkt mir einen neuen Sinn im Leben.

Abschließen möchte ich mit Worten von Henri Nouwen (1932 – 1996):

***Wenn Unsere Wunden aufhören, eine Quelle der Scham zu sein und eine Quelle der Heilung werden, sind wir verwundete Heiler geworden.***

*Regina Junge*

