

Offener Gesprächskreis

Jeden 1. Donnerstag im Monat bietet das Bochumer Bündnis gegen Depression einen offenen Gesprächskreis für Menschen mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen an.
Auch Angehörige und nahestehende Menschen sind willkommen.



Der Gesprächskreis wird von Regina Junge, der 2. Vorsitzenden des Bochumer Bündnisses gegen Depression und selbst Betroffene einer psychischen Erkrankung, moderiert.

Hier gibt es Raum für persönliche Fragen, Erfahrungen und Austausch – in einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre.

Vielleicht fragen sie sich:

- . „Habe ich eine Depression und woran kann ich das erkennen?“
- . „Welche Unterstützung und Behandlungsmöglichkeiten gibt es?“
- . „Was kann ich selbst tun, damit es mir besser geht?“
- . „Wie kann ich als Angehörige oder Angehöriger mit der Erkrankung eines nahestehenden Menschen umgehen?“

Auch Fragen zu Psychotherapie, Klinikaufenthalten, ärztlicher Unterstützung oder Selbsthilfegruppen können angesprochen werden.

Für viele Menschen ist es nicht einfach, über die eigene psychische Erkrankung zu sprechen. Manchmal ist der Gesprächskreis der erste Ort, an dem Betroffene den Mut finden, ihre Gedanken und Gefühle mit anderen zu teilen.

Die Erfahrung, wahrgenommen und verstanden zu werden und mit der eigenen Erkrankung nicht allein zu sein, kann bereits eine wichtige Unterstützung sein.

Dabei gilt: Jede und jeder entscheidet selbst, was er oder sie erzählen möchte. Niemand muss sprechen. Auch einfach zuzuhören und die Erfahrungen anderer kennenzulernen, ist möglich.

Der Gesprächskreis möchte Mut machen, informieren und miteinander ins Gespräch bringen. Er kann eine erste Orientierung sein und dabei helfen, passende Unterstützungsmöglichkeiten zu erörtern.

Vielleicht gibt es Fragen, die Sie schon lange begleiten, oder Gedanken, die Sie gerne einmal mit anderen teilen möchten. Sie sind herzlich eingeladen, mit dem zu kommen, was Sie gerade beschäftigt.

Manchmal tut es gut, den ersten Schritt nicht allein zu gehen.