Neue Selbsthilfegruppe für Berufstätige mit Depressionen

Die Zahl von Menschen, die an Depressionen leiden, ist in Deutschland in den letzten Jahren stark angestiegen. Auf Anregung einer Erkrankten ist in Unna daher eine Selbsthilfegruppe für berufstätige Menschen mit Depressionen in Planung.

Betroffene reagieren meist mit Rückzug aus ihrem sozialen Umfeld und geraten schnell in die Isolation. In den meisten Fällen wird zu lange gewartet, sich professionelle Hilfe zu holen. Ein anderes Problem sind lange Wartezeiten auf Therapieplätze. Nicht selten geraten Betroffene in eine Spirale der Resignation. „Aus der Depression kommt man alleine nicht heraus“, beschreibt eine von ihnen. Das muss nicht sein, denn gerade für an Depressionen und unter Ängsten leidende Menschen bietet der Austausch mit Gleichbetroffenen Halt. Der Lebens- und auch Berufsalltag lassen sich dann in vielen Fällen besser bewältigen.

In einem vierzehntägigen Rhythmus möchte sich die Gruppe daher immer sonntags zu einem gemütlichen Beisammensein treffen. Teilnehmen können alle Berufstätigen mit oder ohne Therapieerfahrung.

Interessierte können sich bei der Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35 melden. Ansprechpartnerin Simone Saarbeck ist unter Tel. 0 23 03 / 27-28 29 oder per E-Mail an simone.saarbeck@kreis-unna.de erreichbar. Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.