



Das offene Treffen soll Erkrankten, Angehörigen oder grundsätzlich am Thema interessierten Bürgern die Möglichkeit geben, sich in zwanglosem Rahmen mit Depressionserfahrenen auszutauschen und zu erörtern, was bzgl. Depression, Psychotherapie, Selbsthilfe oder Therapieerfahrungen etc. auf der Seele liegt.

Informationen auf der Rückseite

Auskunft und Organisation:

Sabine Schemmann, 1. Vorsitzende
schemmann@bochumer-buendnis-depression.de
oder telefonisch über LWL-Klinik, Frau Schulte:
0234 / 5077-1106

Bochumer Bündnis gegen Depression e. V.



***Was Sie
schon immer mal fragen wollten...***

**Offener Stammtisch
zu Fragen
rund um Depression und Behandlung**

Im Jahr 2020 jeweils dienstags:

04.02.2020

07.04.2020

02.06.2020

04.08.2020

06.10.2020

01.12.2020

Haus der Begegnung

Alsenstraße 19A, 44789 Bochum
Gesellschaftszimmer hinter der Cafeteria

Beginn 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Wem ist es nicht schon einmal so gegangen? Da taucht in Bezug auf einsetzende Befindlichkeitsstörungen die Frage auf, wie sich eigentlich eine Depression anfühlt und ob man vielleicht auch erkrankt sein könnte?

Oder man stellt fest, dass ein naher Angehöriger oder Freund seit geraumer Zeit nicht mehr so wie früher ist und man nicht mit ihm darüber reden kann, weil er ausweicht.

Oder man ist sich relativ sicher, an einer Depression erkrankt zu sein und weiß nicht damit umzugehen, geschweige denn, wo man eigentlich Hilfe findet und ob man überhaupt krank genug ist, um sich in Behandlung zu begeben. Denn eigentlich muss man da doch sicher noch viel kranker sein. Oder, oder, oder...

Plötzlich tauchen eine Menge Fragen auf, die in Ratlosigkeit münden, weil man gar nicht so richtig weiß, wen und wo man da eigentlich zunächst mal unverbindlich fragen könnte und mit wem man sich besprechen kann, ohne gleich die Pferde scheu und Angehörige unruhig zu machen - oder gespürt noch weitaus schlimmer - *schräg angesehen* zu werden.

Mit den eigenen Angehörigen zu sprechen ist oft schwierig, weil man sich zu nahe steht, einander nicht verletzen und *"die Sache nicht noch schlimmer machen"* will. Häufig wird deshalb beschwichtigt und man geht zur Tagesordnung über, als wäre diese Störung des Befindens nicht vorhanden. Da wäre es so manches Mal gut, mit Unbeteiligten reden zu können, um sich in erkrankte nahe stehende Menschen einfühlen oder das eigene Krankheitsgefühl besser verstehen zu können.

Niederschwellig eine Lücke schließen

Um eine aus eigener Erfahrung bestehende Lücke zu schließen, auftretenden Verunsicherungen zu begegnen und Berührungsängste abzubauen, bietet das Bochumer Bündnis gegen Depression e. V. unter dem Motto *"Was Sie schon immer mal fragen wollten..."* alle zwei Monate einen offenen Stammtisch zu Fragen rund um Depression, Behandlungs- und Beratungsmöglichkeiten, Selbsthilfeangebote, positive wie negative Therapieerfahrungen, Therapie-Erschwernisse und Schwierigkeiten mit Erkrankten etc. an.

Das offene Treffen soll interessierten Bürgern, Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit geben, in zwanglosem Rahmen mit depressionserfahrenen Bündnismitgliedern in Kontakt und in den Austausch zu treten, um auftretende Fragen und Unsicherheiten gemeinsam zu erörtern und von deren Erfahrungen zu profitieren.

Auch wenn dabei sicher nicht immer das Ei des Kolumbus gefunden wird, die Tatsache viel zu langer Wartezeiten auf einen Behandlungsplatz nicht beseitigt werden kann und der Stammtisch eine Begutachtung durch fachkompetente Behandelnde keinesfalls ersetzen kann und darf, ist ein Austausch in der Regel dennoch hilfreich, um Anschub zu geben, Berührungsängste bzgl. ärztlicher und psychotherapeutischer Kontaktherstellung oder einer Klinikbehandlung abzubauen, die Erkrankung besser einzuordnen und vielleicht sogar auf Problembebereiche aufmerksam zu machen, die manchem bisher so noch nicht bekannt waren.

Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen.