

Neue Selbsthilfegruppe in Gründung Therapiert – und dann?

Therapiert – und dann?

Ihr wart in psychotherapeutischer Behandlung: etwa wegen Depressionen, Burn-out, Angststörungen, Belastungsstörungen, Schlafstörungen.

Ihr seid „geheilt“, bewältigt Euer Leben, spürt neben „Abs“ auch „Aufs“, reagiert angemessen – was immer das genau bedeuten mag – auf die täglichen Herausforderungen.

Ihr habt aber gemerkt, dass es für Eure psychische Gesundheit wichtig ist, über Fragen nachzudenken, die im Alltag oft zu kurz kommen: Wie fühle ich mich gerade? Welche Wünsche und Sehnsüchte habe ich? Wie merke ich, dass ich überlastet bin und wie kann ich daran etwas ändern? Wie entscheide ich mich richtig? Was bedeutet mir meine Partnerin/mein Partner/ meine Kinder? Wie kann ich mir etwas Gutes tun? Wie nehme ich Abschied? Kann ich altern? Kann ich Anderen – oder mir selbst – verzeihen? Inwieweit kann ich in bestimmten Situationen Verantwortung übernehmen? Die Liste lässt sich fortsetzen.

Ihr habt auch gemerkt, dass sich solche Fragen am besten im direkten Kontakt mit einem Gegenüber – mit Anderen – angehen lassen. Und dass es in Eurem Alltag – aus welchen Gründen auch immer – nicht genügend Gegenüber gibt, die verständnisvoll zuhören und neue Perspektiven beisteuern.

Wie wäre es mit einer „Selbsthilfe“-Gruppe?

Es gelten folgende Grundsätze, die Euch von der Therapie her bekannt sind:

- Vertrauliche Behandlung der besprochenen Inhalte
- Regelmäßiges Erscheinen (zwei Stunden alle zwei oder alle vier Wochen)
- Respektvoller Umgang miteinander
- Möglichst nicht werten, keine Ratschläge

Aber:

- Keine Leitung, Verantwortung wird von allen Gruppenmitgliedern geteilt
- Kein Ersatz für eine Therapie in einer aktuellen Krise

**Interessierte Betroffene erhalten bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle
mehr Informationen.**

Tel.: 0228-914 59 17 E-Mail: selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

Mail: selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org