



Wie die Wellen auf dem Meer können Depressionen immer wiederkommen. Sie tauchen auf aus der Tiefe unseres Wesens und können uns regelrecht überrollen. Und sie beruhigen sich, wenn der Sturm um uns herum nachlässt.

In unserer Gruppe wollen wir den Sturm besänftigen und die Wellen soweit beruhigen, dass wir uns auf der Wasseroberfläche spiegeln - oder weit in die Tiefe hineinblicken können.

Dabei soll auch unser Körper Beachtung finden und bewegt werden. Dazu dienen uns Dehn- und Stretch-Übungen sowie gezielte Atemübungen, die den turbulenten Geist beruhigen.

• **Wir sind eine Selbsthilfegruppe,**

unabhängig und ausschließlich unseren eigenen Zielen verpflichtet.

• **Wir schenken uns selbst**

Glaubwürdigkeit und Gelassenheit, um mit unserer Krankheit gut umgehen zu können

• **Wir treffen uns**

alle 14 Tage in einem geschützten Raum. Dieser ist so groß, dass wir auch zu Corona- Zeiten mit genügend Abstand sitzen - und agieren können.

• **Eingeladen sind**

alle persönlich mit Depression Betroffenen und Angehörige von depressiven Menschen

• **Du solltest bereit sein,**

sich in der Gruppe zu öffnen und die Regeln einhalten.

• **Du solltest bereit sein,**

selbst zu handeln, statt immer nur zu denken und mal darüber zu reden.

• **Du solltest bereit sein,**

die Treffen für den gemeinsamen Erfahrungsaustausch vorzubereiten und zum guten Gelingen beitragen.

• **Wir können anonym bleiben:**

Nichts von dem, was im Besprechungsraum gesagt wird, darf nach draußen dringen.

ERSTES TREFFEN: Montag, den 16.08.2021

Wir treffen uns **alle 14 Tage von 19.00 - ca. 20.30 Uhr** in einem Raum in der Mitte von Bad Meinberg. Nähere Informationen erhalten Sie bei der **Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe.**

Sprechzeiten: Mo, Di, Mi 10-13 Uhr und Do 10-17 Uhr

Telefon: 05231/561260

Internet: www.selbsthilfe-lippe.de

E-mail: selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org