

Unterstützende Gespräche bei Depressionen

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Unsere Gesprächsgruppe für Menschen mit Depressionen ist derzeit vollständig belegt.

Damit Betroffene und auch Angehörige trotzdem die Möglichkeit haben, ihre persönliche Situation anzusprechen, biete ich (mehr zu meiner Person erfahren Sie unter: ► [ÜBER MICH](#)) ergänzend unterstützende Einzel- bzw. kleine Gruppengespräche an.

In einem geschützten und vertraulichen Rahmen können Sie über das sprechen, was Sie aktuell beschäftigt, Gedanken und Gefühle sortieren und gemeinsam überlegen, welche nächsten Schritte hilfreich sein könnten.



Für wen ist das Gesprächsangebot gedacht?

Das Gesprächsangebot richtet sich an:

- Menschen, die selbst von Depressionen betroffen und mit dieser ersten Betroffenheit bzw. dem Erhalt der Diagnose oft völlig überfordert sind
- Angehörige von Menschen mit Depressionen, die Unterstützung, Orientierung oder einfach ein offenes Gespräch suchen
- Interessierte, die sich mit dem Thema Depressionen auseinandersetzen und hierzu ein persönliches Gespräch suchen.

Angehörige können selbstverständlich auch ein Gespräch für sich selbst vereinbaren.

Ein Gespräch für, über oder gemeinsam mit einer betroffenen Person kann jedoch nur mit deren Wissen und ihrem Einverständnis vereinbart werden.

Thematische Begrenzung

Das Gesprächsangebot bezieht sich **ausschließlich auf das Thema Depressionen und die damit verbundenen persönlichen Erfahrungen und Belastungen.**

Da meine Erfahrungen in diesem Bereich liegen, verfüge ich nicht über die erforderlichen Kompetenzen für andere psychische Erkrankungen oder Problembereiche. Dazu gehören beispielsweise:

- **Sucht-,**
- **Bipolare-,**
- **Zwangs-,**
- **Angsterkrankungen**

und **Persönlichkeitsstörungen** wie **Borderline** und **dissoziative psychische Störungen**

Bei Gesprächsanfragen, die überwiegend andere Problembereiche betreffen oder sich im Gespräch ergeben, kann dieses Gesprächsangebot daher nicht in Anspruch genommen oder weitergeführt werden.

In solchen Fällen muss eine dafür geeignete fachliche Beratungs- oder Behandlungsstelle in Anspruch genommen werden.

Sprache

Die Gespräche finden ausschließlich in deutscher Sprache statt.

Voraussetzung für die Teilnahme ist daher, dass die teilnehmenden Personen Deutsch vollumfänglich sprechen und verstehen können, so dass ein uneingeschränkter Austausch über persönliche und möglicherweise auch schwierige Inhalte möglich ist.

Eine Verständigung über Übersetzer, Übersetzungsprogramme oder in einer anderen Sprache ist im Rahmen dieses Gesprächsangebots nicht vorgesehen.

Abgrenzung zu medizinischer und psychotherapeutischer Behandlung

Das Gesprächsangebot ersetzt weder eine ärztliche noch eine psychotherapeutische Behandlung und ist ausdrücklich nicht als solche gedacht. Es versteht sich als persönliche Unterstützung und Ergänzung zur Selbsthilfe.

Kostenbeitrag

Für die Nutzung der Räumlichkeiten ist entsprechend den Vorgaben des Quartiersgebers ein Kostenbeitrag von **2,- € je am Gespräch beteiligter Person** zu entrichten.

Dies gilt – ausgenommen für Säuglinge und Kleinkinder bis einschließlich 6 Jahre – unabhängig vom Alter der teilnehmenden Person/en.

Auch meine Person als Gesprächsleiter wird bei der Berechnung mit 2 € berücksichtigt.

Darüber hinausgehende Beiträge sind freiwillig. Die Höhe eines zusätzlichen Beitrags entscheidet jede Person selbst. Niemand soll aus finanziellen Gründen auf das Gespräch verzichten müssen.

Umfang des Angebots

Da die Gespräche neben meiner Tätigkeit als Gruppenleiter stattfinden, ist das Angebot auf ein bis zwei Gespräche pro Monat begrenzt.

Terminvereinbarung und zeitlicher Rahmen

Gespräche können ausschließlich nur nach vorheriger Terminabsprache stattfinden und dauern zwischen 1 – max. 2 Stunden.

Terminwünsche werden dabei im Rahmen meiner persönlichen zeitlichen Möglichkeiten und der jeweiligen räumlichen Verfügbarkeit berücksichtigt.

Ein Anspruch auf einen bestimmten Termin besteht daher nicht.

Kann ein vereinbarter Gesprächstermin nicht wahrgenommen werden, ist dieser von der jeweiligen Seite rechtzeitig abzusagen. Dies gilt sowohl für die ratsuchende/n Person/en als auch für den Gesprächsleiter.

Terminanfragen können wie folgt gestellt werden:

Telefonisch: zu folgenden Zeiten

- Dienstag
- Donnerstag
- Freitag jeweils von 14:00 bis 20:00 Uhr

Alternativ können Sie Ihren Terminwunsch jederzeit über unser -> [Kontaktformular](#) übermitteln:

Ich freue mich über Ihre Nachricht.

E-Mail *

Nachricht *

Altersangabe *

☒ Ich erkläre mich mit der Verarbeitung der eingegebenen Daten sowie der Datenschutzerklärung einverstanden. *

* Pflichtfelder

© Lebensunwege-Selbsthilfe bei Depressionen - Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige

Eine Rückmeldung erfolgt dann möglichst zeitnah.

Das Erstgespräch dient zunächst dazu, Ihr Anliegen kennenzulernen und gemeinsam zu klären, ob dieses Gesprächsangebot für Sie geeignet ist.

Bei Bedarf können nach einem Erstgespräch weitere Gespräche vereinbart werden.

Dies kann insbesondere dann sinnvoll sein, wenn sich im Erstgespräch zeigt, dass ein weiteres Gespräch zur persönlichen Unterstützung hilfreich sein könnte.

Weitere Gesprächstermine können gegebenenfalls auch auf Empfehlung nach dem Erstgespräch vereinbart werden.

Auch bei Folgegesprächen gelten die persönlichen und räumlichen Möglichkeiten des Gesprächsangebots sowie der Kostenbeitrag.

