

Wie es weiter geht mit der Depressions- Selbsthilfearbeit

Als ich 2024 meine Selbsthilfearbeit in Thüringen wegen unserer Umzugsabsichten beendete, wusste ich noch nicht, wie es damit weitergehen würde.

Als wir unseren gesamten Umzug (von Thüringen nach Ostfriesland) in Gottes Hand legten, schenkte er uns all die Kraft, die nötig war, damit zwei 61jährige, alte und kranke Menschen GANZ ALLEIN diesen Umzug stemmen konnten.

Und tatsächlich schafften wir das (für uns) Menschenunmögliche: den Umzug unseres Hausstandes (800qm Grundstück und 170qm Wohnfläche) von Thüringen in nach Ostfriesland.

445km weit weg sind wir gut anzukommen, in völliger Eigenregie und Durchführung, in mehreren Umzugsfahrten – nichts davon war selbstverständlich und schien oft zwischendurch nicht zu schaffen und unerreichbar.

Doch wir sind hier! Gut und sicher hier angekommen!

Wir sind – jetzt wieder neu – zu Hause, nun in Ostfriesland!

Seit unserem Umzug erlebten wir auch hier immer wieder Gottes Führung, Wegweisung und seinen Segen in allem, was auf uns zukam.

Angefangen von rundherum netten Nachbarn, die uns gleich „per Du“ begrüßten und weiter über alles, was wir Vorort brauchten (eine Hausarztpraxis, 2 Apotheken, eine Physiotherapiepraxis, eine Fahrradwerkstatt, eine Computerfirma, einen Optiker, 4!!! Lebensmittelmärkte u. v. m.) – alles in nächster Nähe).

Einige Zeit nach unserer Ankunft wurde der Gedanke in mir immer intensiver, auch hier wieder in der Depressionsselbsthilfe aktiv zu werden.

In meiner Entscheidungsphase besuchte ich zuerst einmal eine Selbsthilfegruppe in (Aurich) und hörte mir an, wie die Menschen in Ostfriesland mit ihren Betroffenheiten bezüglich der Erkrankung an Depressionen umgehen.

Diese Besuche bestätigten mich in meiner Idee immer mehr und ich begann mit dem fundamentalen, der Suche nach einer Räumlichkeit für die Gruppentreffen.

Ein neuer Name: „**Lebensumwege-Selbsthilfe-bei-Depressionen**“ war schnell gefunden und die frühere Homepage per Domainumzug aktualisiert.

Der Sucherfolg lies nicht lange auf sich warten und ergab sich ganz in der Nähe unseres Hauses in einem alten, historischen Gebäude, der Schmiede „Striek“, indem wir unser Eröffnungstreffen und die folgenden Gruppentreffen für ein geringes Entgelt (2,- € „Stuhlmiete“) abhalten dürfen.

Wie ein Zeichen war auch die gerade erschienene Veröffentlichung eines Presseartikels in der Ostfriesenzeitung, indem es um Depressionen ging.

Durch die Nachfrage an die Zeitung bezüglich der Rechte für Veröffentlichung auf meiner neuen Homepage, weckte ich das Interesse der Redakteurin, die sich für meine Selbsthilfearbeit interessierte und mit mir einen Interview- Termin vereinbarte.

Am 03.09. beginnt nun die neue Selbsthilfearbeit mit der Eröffnungs- / Gründungsveranstaltung der neuen Selbsthilfegruppe: „**Lebensumwege-Selbsthilfe-bei-Depressionen**“

Freilich weiß ich noch nicht, was und wie viel da auf mich zukommt, aber ich werde mich auch diesmal Darauf verlassen, das mich der Gott an dem ich glaube unterstützt, befähigt und in dieser Abriet segnet und bestätigt.

Ich bin gespannt, wie es weiter geht und werde Ihnen hier auch weiter davon berichten.

Olaf Lindenlaub, Gesprächsgruppenleiter und Webmaster dieser Homepage.