

## **Neue Selbsthilfegruppe im Westmünsterland: Unterstützung für Angehörige**

Neue Selbsthilfegruppe für Angehörige von Depressiven und Bipolaren in Borken geplant. Austausch und Unterstützung gesucht!

Die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen wird im Westmünsterland in Angriff genommen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle für die Kreise Coesfeld und Borken verfolgt dieses Vorhaben mit dem Ziel, Unterstützung und Austausch zu ermöglichen.

Die verantwortliche Ansprechpartnerin, Sabine Bahr, betont die Notwendigkeit einer solchen Gruppe. Angehörige von Menschen mit Depressionen und bipolarer Störung stehen häufig vor enormen Herausforderungen, sowohl emotional als auch praktisch. „Es ist wichtig, dass wir eine Plattform schaffen, auf der sich Betroffene austauschen und gemeinsam lernen können“, erklärt sie.

### **Unterstützung für Angehörige**

In der geplanten Selbsthilfegruppe sollen Angehörige darin geschult werden, frühzeitig die Symptome einer bipolaren Störung zu erkennen. Diese psychische Erkrankung ist gekennzeichnet durch extreme Stimmungsschwankungen, die das Leben der Betroffenen und deren Umfeld stark beeinflussen können. „Frühwarnsymptome zu erkennen, ist entscheidend, um rechtzeitig eingreifen zu können“, sagt Bahr, die die Wichtigkeit

des Austauschs untereinander hervorhebt.

Die Selbsthilfegruppe wird nicht nur als Ort des Lernens, sondern auch als Raum für gegenseitige Unterstützung gedacht. Dabei strebt Bahr an, Netzwerke zu bilden, in denen die Teilnehmenden sich nicht nur über ihre Erfahrungen austauschen, sondern sich auch aktiv gegenseitig helfen können. „Wir wollen gemeinsam das bestmögliche Leben im Umgang mit diesen Erkrankungen gestalten“, so Bahr weiter.

Das Leben mit psychischen Erkrankungen betrifft nicht nur die Betroffenen, sondern auch deren Angehörige in hohem Maße. Umso wichtiger ist es, dass Betroffene in der Gruppe lernen können, die Herausforderungen des Alltags besser zu bewältigen. Die Kreisstelle in Coesfeld, die auch für den Kreis Borken zuständig ist, hofft auf zahlreiche Anmeldungen von Interessierten, um bald mit Gruppenabenden zu beginnen.

Wer sich für die Selbsthilfegruppe interessiert, kann sich direkt an die Kontaktstelle wenden. Sabine Bahr ist unter der Telefonnummer 02861/6053100 oder per E-Mail unter [selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org) zu erreichen. Auch die Website [www.paritaetischer-coesfeld.de](http://www.paritaetischer-coesfeld.de) bietet weitere Informationen zu diesem Angebot.

## **Was bedeutet Selbsthilfe?**

Selbsthilfe wird vom Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband als gegenseitige Hilfe für Gleichbetroffene beschrieben. Diese Form der Unterstützung geschieht außerhalb des gewohnten sozialen Umfelds – abseits von Familie und Freunden. In Selbsthilfegruppen wird ein sicherer Raum geschaffen, in dem die Teilnehmenden ihre Sorgen teilen und sich gegenseitig beraten können. Der Austausch fördert auch die Kompetenzen im Umgang mit Fachleuten wie Ärzten oder Beratungsstellen.

Ein zentrales Element der Selbsthilfe besteht auch darin, Probleme einmal loszulassen und Raum für Spaß und

gemeinsame Erlebnisse zu schaffen. Kulturelle Veranstaltungen oder gemeinschaftliche Feste tragen dazu bei, das Miteinander zu stärken. In Nordrhein-Westfalen engagieren sich bereits etwa 15.000 Selbsthilfegruppen zu rund 700 verschiedenen Themen, was die Vielfalt und den Bedarf für solche Angebote verdeutlicht.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**