



GRUPPEN SUCHE VERSTÄRKUNG

Selbsthilfegruppe Partner*innen von Menschen mit Depressionen ist offen für weitere Mitglieder

Seit mehr als 2 Jahren gibt es die Gruppe in Warendorf. Sie trifft sich jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat von 19:00 bis 20:30.

Hintergrund

Eine Depression ist eine schwerwiegende Erkrankung, die nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Angehörigen stark belastet. Symptome wie Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen oder sozialer Rückzug prägen den Alltag. Angehörige sind für erkrankte Menschen oft eine wichtige Stütze, stoßen dabei jedoch häufig an ihre eigenen Grenzen.

Besonders Partner*innen von Menschen mit Depressionen stehen im Zusammenleben vor großen Herausforderungen. Der hohe Unterstützungsbedarf kann das Gleichgewicht von Geben und Nehmen in der Partnerschaft aus dem Lot bringen. Viele fühlen sich überfordert, hilflos oder von Schuldgefühlen begleitet, manche denken sogar an eine Trennung.

Auch Anne (Name geändert) erlebt diese Belastungen. Sie berichtet von einem ständigen Gefühlschaos und dem schlechten Gewissen, nicht genug für ihren Partner da zu sein – selbst dann, wenn sie versucht, auf sich selbst zu achten. Um sich mit anderen in ähnlichen Situationen auszutauschen, gründet sie eine Selbsthilfegruppe für Partner*innen von Menschen mit Depressionen.

Kontakt

Ziel der Gruppe ist es, in einem geschützten Rahmen über alltägliche Herausforderungen, eigene Gefühle und Selbstfürsorge zu sprechen sowie Kraft für den Alltag zu schöpfen. Interessierte können sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf unter 0 25 81 46 799 88 oder per E-Mail an selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org melden.

Stand 06.02.2026