

Frauenseminar 2015

Sucht und Depression – Depression und Sucht

Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farben der Gedanken an

Inspiriert durch den Weggefährten September / Oktober 2014 mit dem Titel „Diagnose Depression“, haben wir das Thema für unser diesjähriges Frauenseminar gewählt. Das Thema stieß auf großes Interesse.

Freitagabend begann unser Seminar mit der Begrüßung durch unsere Frauenbeauftragte Hannelore Seitz.

Christina Deckarm führte mit ihrem Brief an ihre Depression in das Thema ein. Anschließend in der Vorstellungsrunde, erzählten die Teilnehmerinnen, welche Erfahrungen sie mit Depressionen gemacht haben. Ob als selbst Betroffene, als Angehörige oder auch als Freundin.

Elisabeth Segiet (Dipl. Psychologin) und Andrea Rouget (Dipl. Sozialarbeiterin) – beide tätig in der Caritas – Suchtberatungsstelle Speyer, gestalteten das Seminar am Samstag und Sonntag.

Sie erklärten uns die Entstehung einer Depressionserkrankung und welche verschiedenen Formen es gibt. Depressionen sind eine Gemütskrankheit und keine Geisteskrankheit – es geht keine Intelligenz verloren. Sie sind gut behandelbar. Meist eine Kombinationsbehandlung aus Medikamentöser Therapie und Psychotherapie.

Tanztherapeutische Übungen – die Allen viel Spaß bereitet haben – haben uns in der Auseinandersetzung mit dem Thema begleitet.

Wir haben gelernt, wie wichtig Entspannung ist. Als Beispiele wurden genannt: Traumreisen, Musik hören, ein gutes Buch lesen oder Bewegung in der Natur. Auch die Achtsamkeit sollten wir nicht vergessen – rechtzeitig Hilfe suchen.

Einen Notfallkoffer haben wir gepackt. Jede Teilnehmerin entwickelte eine kleine Choreographie, die wir im Abschließenden Gestentanz verinnerlicht haben.

Bei 38 Grad Außentemperatur war das Seminar eine Herausforderung – die wir Dank Hannelores eisgekühlter, selbstgemachter Zitronenlimonade, alle super gemeistert haben. Frei nach dem Motto: „Schenkt dir das Leben Zitronen, mach Limonade draus.“

Marianne Langlotz hatte eine kleine Andacht vorbereitet, die auf das Thema abgestimmt war. Das Märchen von der Traurigkeit hat uns gezeigt, dass es immer Hoffnung gibt.

Abschließend bleibt nur noch zu sagen: „Wir haben es immer in der Hand unser Leben Farbenfroh zu gestalten.“

Christina Deckarm

Gruppenleiterin Frauengruppe Homburg