

Lörrach, 19.05.2026

## **Neue Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depression und Hochsensibilität**

### **Gesucht werden betroffene Frauen zur Gruppengründung**

**Landkreis Lörrach.** Frauen mit Depression und Hochsensibilität sind eingeladen, an der neu gegründeten Selbsthilfegruppe „Sein und Lernen“ teilzunehmen. Im Fokus stehen der Austausch, die Unterstützung untereinander sowie das gemeinsame Lesen und Anwenden von entsprechender Literatur.

Geplant ist ein erstes Treffen in Schopfheim, sobald sich eine Gruppe interessierter Frauen gefunden hat. Die Anfangsphase wird durch die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Lörrach begleitet.

Die Initiatorin der Gruppe hat auf ihrem persönlichen Weg aus der Depression positive Erfahrungen mit Therapie, dem Lernen durch Bücher und dem Austausch in Frauengruppen gemacht. Besonders wichtig ist ihr die Verbindung aus „Sein“ und „Lernen“, gemäß der Haltung „Ich darf so sein, wie ich bin, mit allen Unvollkommenheiten und Problemen. Gleichzeitig kann ich lernen, mich weiterentwickeln und einen besseren Umgang mit mir selbst und anderen finden.“

Interessierte sind eingeladen, sich mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Lörrach (Telefon: 07621 410-2142 oder E-Mail: [kiss@loerrach-landkreis.de](mailto:kiss@loerrach-landkreis.de)) oder direkt mit der Initiatorin der Selbsthilfegruppe (E-Mail: [sein-und-lernen@t-online.de](mailto:sein-und-lernen@t-online.de)) in Verbindung zu setzen.

### **Selbsthilfegruppen im Landkreis Lörrach**

Im Landkreis Lörrach gibt es für Betroffene und Angehörige derzeit rund 100 Selbsthilfegruppen bzw. selbsthilfebezogene Initiativen zur gemeinsamen Bewältigung von Krankheiten sowie gesundheitlichen, psychischen oder sozialen Problemen. Eine Liste der Selbsthilfeangebote bietet die Internetseite der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) unter [www.loerrach-landkreis.de/shg](http://www.loerrach-landkreis.de/shg).

Die KISS ist ein Angebot des Landratsamts Lörrach. Sie leistet Unterstützungsarbeit für Selbsthilfegruppen und ihre Mitglieder, selbsthilfeinteressierte Bürgerinnen und Bürger sowie Fachkräfte aus dem psychosozialen und medizinischen Bereich. Daneben informiert die Kontaktstelle über Inhalte und Prinzipien der Selbsthilfe und unterstützt neue und bestehende Selbsthilfegruppen.