

# Pressemeldung

## **Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt Austausch zum Thema Prokrastination**

**Witten, 02.04.2025** – Prokrastination, also das Aufschieben von beruflichen oder privaten Pflichten wird oft als "Aufschieberitis" verharmlost, es kann aber für Betroffene eine erhebliche Belastung darstellen. Um diesem Thema einen geschützten Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung zu geben, organisiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle gemeinsam mit einer betroffenen Person ein Treffen für Interessierte.

Der Initiator M.P. beschreibt seine Motivation so: *"Der Anfang ist nicht einfach, denn es ist aufregend, darüber zu sprechen. Gleichzeitig herrscht viel Begeisterung und Zuversicht, denn es geht darum, einen Raum des Vertrauens und der Geduld zu schaffen."*

Das Treffen soll einen offenen und respektvollen Austausch ermöglichen, in dem Erfahrungen geteilt und Strategien entwickelt werden können. *"Es ist mir wichtig, niemanden zu bewerten oder gar abzuwerten. Ziel ist es, mit Ehrlichkeit und Mut das eigene Verhalten zu reflektieren und zu verstehen. Alles geschieht freiwillig und in ungezwungener Atmosphäre"*, betont M.P.

Ob sich aus diesem Austausch eine feste Selbsthilfegruppe entwickelt, bleibt offen. Zunächst geht es darum, Menschen zusammenzubringen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, und ein gegenseitiges Verständnis für die Herausforderungen der Prokrastination zu schaffen.

Das Treffen findet am Dienstag den 29.04.2025 um 19 Uhr in den Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Dortmunder Straße 13 in Witten statt. Interessierte sind herzlich eingeladen, teilzunehmen.

Weitere Informationen sind bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Witten unter

Telefon: 02302 1559 oder per E-Mail: [selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org) erhältlich.