

Gemeinsam gegen das Gefühl der Gefühllosigkeit

Am 4. Februar wird im Haus der Gesundheit eine Selbsthilfegruppe „Depression und Ängste“ gegründet

SCHWÄBISCH GMÜND (pm). Gefühlsbalance, Solidarität und Unterstützung stehen in den Selbsthilfegruppen Depressionen und Ängsten des im September 2006 gegründeten Vereines „Balance“ an oberster Stelle. Balance wird nun auch in Schwäbisch Gmünd eine solche Gruppe etablieren – gegen Depressionen und Ängste. Zur Gruppengründung gibt es einen Filmvortrag und eine Ausstellung.

„Nach Gruppen im Rems-Murr-Kreis, Gruppen im Kreis Göppingen und Raum Stuttgart soll nun auch eine Gruppe in Schwäbisch Gmünd gegründet werden“, so Günter Schallenmüller, der Vorsitzende des Vereines. „Damit wollen wir unserem Ziel – ein flächendeckendes Netz an Gruppen zunächst in Baden-Württemberg – näher kommen.“ Depressionen sind unbestritten eine Volkskrankheit. Die Depression entwickelt sich mit ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen zu einer der am weitest verbreiteten Krankheiten in den Industriestaaten. Trotz ihrer Steigerungsraten bleibt die Krankheit ein Tabu, steht sie doch in Zusammenhang mit den Anforderungen der modernen Gesellschaft an jeden Menschen reibungslos zu funktionieren. Depression ist in den Industriestaaten mittlerweile die

Volkskrankheit Nummer eins. Mehr als fünf Prozent der Bevölkerung sind akut betroffen. Und jeder fünfte Mensch wird einmal in seinem Leben depressiv.

„Die Selbsthilfe im Bereich Depressionen ist leider nicht sehr ausgeprägt“, so Schallenmüller: „So gibt es in Baden-Württemberg gerade einmal 23 Selbsthilfegruppen die bei Kontaktstellen gemeldet sind. Das liegt auch an der Krankheit selber, die viele Betroffene vermeintlich überstanden, möglichst schnell abschließen wollen. Zurück im alten Umfeld, im alten Leben bleibt oftmals keine Zeit für die Gründung oder Mitwirkung in einer Gruppe. Die Selbsthilfe hat sich bei Depressionen als Unterstützung und Ergänzung der Therapie vielfach als hilfreich erwiesen. In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene oder Angehörige zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch, zur gemeinsamen Suche nach möglichen Bewältigungsformen, aber auch, um von einer Gruppe Gleichbetroffener getragen zu werden. Die Selbsthilfegruppen ermöglichen den Aufbau neuer sozialer Kontakte.“

Die Gruppen von Balance werden allerdings nicht von Fachleuten geleitet – sind also keine Therapiegruppen und sollen

auch keine notwendigen Behandlungen ersetzen. Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos. Gesagtes wird streng vertraulich behandelt.

„Das Wort „Selbsthilfe“ passt mir im Bereich Depression und Ängste überhaupt nicht. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe soll nie eine notwendige ärztliche Behandlung ersetzen!“ so Günter Schallenmüller

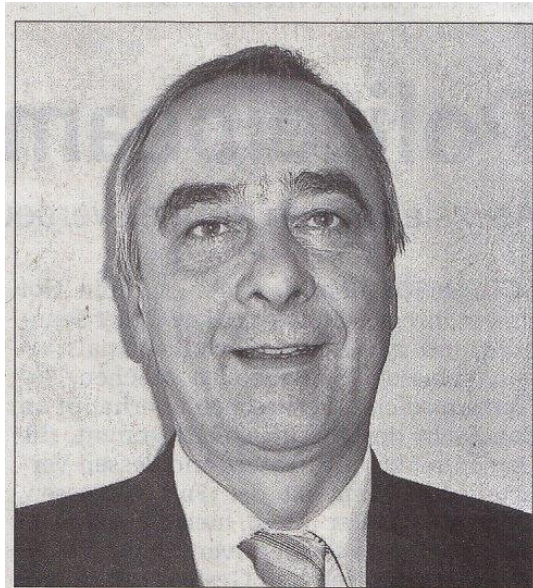
Zusammenarbeit mit allen, die sich des Themas annehmen

Der Verein Balance hat sich auf die Fahnen geschrieben, gegen die Stigmatisierung der Krankheit anzugehen. Wichtig dabei ist die Bereitschaft mit allen, die sich mit dem Thema beschäftigen, offen zusammenzuarbeiten. Häufig sei es, so der Initiator der Gmünder Gruppe, einem Betroffenen nicht gleich möglich, sich zu überwinden und Kontakt aufzunehmen. „Aus diesem Grund stehen wir für eine breite Information von Ärzten und Psychologen über die Tätigkeit und die Existenz der Selbsthilfegruppen“. „Ich habe selber meine eigenen Erfahrungen ma-

chen dürfen und war über elf Wochen in einem psychiatrischen Krankenhaus!“, so Schallenmüller.

Das war im Jahr 2005. Damals hat er aufgeschrieben: „Es gibt Tage, da bin ich ohne Grund traurig. Es gibt Tage, da freut mich kein nettes Wort. Es gibt Tage, da würde ich mich am liebsten verkriechen. Es gibt Tage, da möchte ich nur alleine sein. Es gibt Tage, die so kommen, ohne Vorankündigung. Es gibt Tage, da könnte ich weinen und tue es auch! Aber nur wenn ich alleine bin!“ In dieser schlimmen Zeit habe er sich auch entschieden, so Schallenmüller in seiner Erklärung, mit der Krankheit Depression offensiv nach außen aufzutreten und vor allem auch Selbsthilfegruppen in diesem Bereich zu gründen.

„Aufklärung steht an oberster Stelle!“ so Günter Schallenmüller der bereits mehrere Gruppen – unter anderem im Nachbarkreis – ins ins Leben gerufen hat. „Information und der gegenseitige Austausch im geschützten Raum soll jedem Teilnehmer Entlastung bringen. Wir profitieren alle von der persönlichen Begegnung von Mensch zu Mensch. Sie können natürlich auch jederzeit zu einem späteren Zeitpunkt Kontakt aufnehmen.“



Günter Schallenmüller

Foto: priv.

■ Eine Informationsveranstaltung zu Depressionen, den Gruppen und dem Verein Balance gibt es am Donnerstag, 4. Februar, um 19 Uhr im Haus der Gesundheit, Bocksgasse 32. Begonnen wird mit dem Film „Wege aus der Depression“ (Information für Betroffene und Angehörige) und „Leben mit Depression“ (Heute akzeptiere ich mich, so wie ich bin“ – Betroffene berichten). Zum anschließenden Austausch stehen Balance-Ansprechpartner gerne zur Verfügung. Der Eintritt ist kostenlos. Interessierte können sich auch unter www.depressionen-selbsthilfe.de sowie www.depri-jaweg.de informieren.