

## In Selbsthilfegruppen rechtzeitig den Weg aus der Depression finden

Für 197 Oberösterreicher war 2012 Suizid einziger Ausweg

LINZ — Depressionen als das zu begreifen was sie sind, nämlich eine Krankheit, die jeden treffen kann. Mit diesem Appell setzt sich Ewald Kastler, Sozial- und Lebensberater sowie Gründer der Selbsthilfegruppe Pro Homine, für ein Umdenken in der Gesellschaft ein. Denn mittlerweile haben sich Depressionen und Burn-out-Erkrankungen zu einer Volkskrankheit entwickelt. In Österreich wird die Zahl der direkt oder indirekt Betroffenen auf 800.000 Personen geschätzt, jeder siebente Österreicher leidet mindestens einmal im Leben unter einer schweren Depression. Schlimmstenfalls setzen Betroffene in ihrer gefühlten Ausweglosigkeit ihrem Leben ein Ende. 197 Oberösterreicher, davon 152

Männer, sahen vergangenes Jahr darin die einzige Lösung. 1996 entschied sich Kastler daher, eine begleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige zu gründen. Heute gibt es Gruppen in Linz, Wels und Steyr, die einmal im Monat zusammenkommen. „Bei den ersten Treffen fehlt vielen Betroffenen die Sprache, um über ihre Probleme zu reden. Da hilft es auch, einfach nur zuzuhören und sich erst im passenden Moment zu öffnen. Beides kann wichtige Impulse zur Bewältigung der Lebenssituation geben“, berichtet Gruppenleiterin Gina Obermüller von ihren Erfahrungen. Die Gruppen stehen Angehörigen und Betroffenen offen. Infos zu den Treffen unter [www.pro-homine.at](http://www.pro-homine.at). cs