

# Lichtblick für depressive Menschen: Selbsthilfegruppe

Am Resthof gibt es nun eine Selbsthilfegruppe initiiert durch Mag. Ewald Kreuzer

STEYR. 16 Selbsttötungen in fünf Jahren. Das ist die traurige Bilanz im Stadtteil Resthof. Viele Angehörige, Freunde und Nachbarn sind oft ratlos und wissen nicht recht, wie sie Menschen in ihrer Not helfen können.

Erste Früchte zeigt nun das Bemühen einer Initiative, die der weit verbreiteten Resignation und Suizidwelle am Resthof entgegenwirken will. Mag. Ewald Kreuzer, Pastoralassistent der Resthofer Pfarre St. Franziskus, hat ein vielversprechendes Projekt ins Leben gerufen: Menschen in Krisensituationen sollen so begleitet werden, daß sie wieder Boden unter den Füßen spüren und neue Perspektiven für ihr Leben entwickeln können. Ein erster Schritt in diese Richtung war eine gut besuchte Veranstaltung im Pfarrzentrum zum Thema „Menschen in Lebenskrisen — Wie können wir helfen?“ Dabei informierten die beiden Steyrer Psychotherapeuten Dr. Thomas Hloch und Marianne Haidinger von der Psychosozialen Beratungsstelle über das Krankheitsbild der Depression und wie Betroffene durch das Verhalten ihrer Umwelt am besten geholfen werden kann. Auch zahlreiche Sozialeinrichtungen im Raum Steyr stellten sich vor und informierten über ihre Tätigkeit.

Vor kurzem folgte ein weiterer Schritt. Eine Selbsthilfegruppe wurde gegründet, um Lebensängste abzubauen und die soziale Isolation vieler Resthof-Bewohner überwinden zu helfen. Seit kurzem trifft sich

im Pfarrzentrum regelmäßig eine Gruppe von Menschen, um offen über ihre psychischen Probleme wie etwa Depressionen, Schuldgefühle oder Selbstmordgedanken zu reden. Auch Angehörige von Betroffenen sind zu diesen Gesprächsstunden eingeladen. Über psychische Probleme zu reden, soll nicht länger ein Tabu sein.

„Zu den bisherigen Treffen kamen 15 Personen“, berichtet Kreuzer, der die Selbsthilfegruppe begleitet und auch Ansprechpartner für neue Interessenten ist. „Die Nachfrage ist so groß, daß wir sogar überlegen, eine zweite Gesprächsrunde ins Leben zu rufen“, freut sich der Initiator über diese große Akzeptanz.

## Selbsthilfegruppe schafft Vertrauen

In der Gruppe werden Erfahrungen ausgetauscht und Problemsituationen besprochen. Dabei können neue Lebensperspektiven entdeckt und weiterentwickelt werden. Der Inhalt der Gespräche in der Selbsthilfegruppe ist absolut vertraulich. Diese Diskretion nach außen gewährleistet allen Teilnehmern, offen einander mitteilen zu können. Die Teilnahme in der Selbsthilfegruppe bietet viele Vorteile. Die wichtigste ist wohl die Erkenntnis, daß niemand mit seinem Problem alleine ist. Gerade Personen, die selbst Schweres in ihrem Leben durchgemacht haben, erweisen sich oft als wertvolle Gesprächspartner für

Menschen in Krisensituationen.

Die Resthofer Selbsthilfegruppe wird unterstützt vom Dachverband der oö. Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich (DVSG). Deren Geschäftsführerin Maria Zeppezauer freut sich, daß sich nun auch in Steyr depressive Menschen in einer Gesprächsgruppe treffen können und nicht wie bisher eigens nach Linz fahren müssen. In der Steyrer Gruppe wird auch Fachliteratur angeboten und besprochen. Man will in Hinkunft auch gemeinsame Freizeitaktivitäten wie zum Beispiel Ausflüge oder Kegelabende unternehmen.

## Auch Einzelbesuch möglich

„Personen, die aus bestimmten Gründen nicht in die Selbsthilfegruppe kommen können, besuche ich auf Wunsch auch zuhause“, bietet Pastoralassistent Kreuzer an. „Dabei mache ich immer wieder die Erfahrung, daß schon das Aussprechen der eigenen Probleme, Ängste und Gefühle große Erleichterung bringt. Als heilsam haben sich in der Praxis auch bestimmte Rituale bewährt, aus denen neue Energie und Lebensmut geschöpft werden können“, erklärt Mag. Kreuzer, der auch als Seelsorger im Landeskrankenhaus Steyr tätig ist.

Erstauslich ist für ihn, wie Menschen oft in der Zeit ihrer Krankheit und Niedergeschlagenheit entdecken, daß ihnen

der Glaube hilft. „Immer wieder erzählen Betroffene auch von ihren religiösen Erfahrungen“, berichtet der Pastoralassistent. „Viele Depressive erwarten gerade von der Religion her Hilfe in ihrer seelischen Not. Das deckt sich genau mit der Hoffnung, mit der einst Kranke zu Jesus kamen und die von ihm auch geheilt wurden. Diese therapeutische Kraft des Glaubens wird heute wiederentdeckt“, glaubt Kreuzer. Er verweist dabei auf den anglo-amerikanischen Raum, in dem Heilungsgottesdienste und Heilungsrituale gang und gäbe sind. „Bei uns ist man da noch etwas zurückhaltender. Aber dieser therapeutische Trend in der Seelsorge und auch in der Theologie ist stark im Kommen. Dies entspricht auch dem Heilungsauftrag Jesu und wird sich bestimmt segensreich für viele Menschen auswirken“, ist der Theologe überzeugt.

## Nächstes Treffen

Interessenten an der (kostenlosen) Selbsthilfegruppe für depressive Menschen und deren Angehörige können sich bei Mag. Ewald Kreuzer melden: Telefon 65481 (Pfarrzentrum Resthof) oder Tel. 880-5178 (Seelsorge LKH Steyr, Mittwoch und Donnerstag). Die Treffen finden jeden 2. und 4. Montag im Monat um 19.30 Uhr im Pfarrzentrum Resthof, Siemensstraße 15, statt. Die nächsten Termine sind: 25. November, 9. und 23. Dezember, 13. und 27. Jänner.