

PRO HOMINE

Selbsthilfe bei Depression: Sie sind stark, weil sie über ihre Gefühle sprechen

STEYR. Als es im Jahr 1996 im Stadtteil Resthof gehäuft zu Selbstmorden kommt, ergreift der damals dort als Pastoralassistent tätige Ewald Kreuzer eine wichtige Maßnahme des Gegensteuerns. Heuer blickt sein Verein „pro homine“ für Menschen mit Depression auf 15 Jahre Präventivarbeit zurück.

von ANGELIKA MITTERHAUSER

„Es gibt auch in Steyr viele von psychischen Leiden Betroffene“, sagt Ewald Kreuzer, „man muss nur bei den entsprechenden Einrichtungen nachfragen – überall gibt es lange Wartezeiten.“ Hierzulande leidet laut dem diplomierten Lebensberater und Theologen jeder Siebte mindestens einmal im Leben unter einer schweren Depression. „An Suizid sterben Österreicher häufiger als bei Unfällen“, ergänzt er. Hilfe bei psychischer Krankheit sei deshalb gebraucht denn je. Pro homine bietet eine Selbsthilfegruppe, die sich als Ergänzung zur medizinischen und psychotherapeutischen Behandlung versteht. Die Initiative hat mittlerweile auch in Linz und Wels ihre Zelte aufgeschlagen. „Den Beratungs- und Betreuungsstellen fehlen die finanziellen Ressourcen. Betroffene müssen oft Monate auf ein Therapiesprechgespräch warten. Für diese Menschen bieten wir eine Stütze“, so Kreuzer.

Wertlosigkeit als Selbstbild

Frau Sonja gehört der Gruppe seit drei Jahren an. Ihre Eltern leiden an psychischen Krankheiten, von den zehn Geschwistern sind fast alle betroffen. „Ich wurde als Kind misshandelt, die Erziehung bestand aus reiner Gewalt. Als ich an der Schule selbst gewalttätig wurde, wollte man mich von dort weghaben. Im Heim gab es ebenso Schläge. Ich war manisch depressiv, schlug mit dem Kopf gegen Wände. Später suchte ich mir immerzu gewalttätige Män-



Pro-homine-Obmann Ewald Kreuzer (l.) und Leiter Franz Rathmair beim vom Verein gestifteten und gedeihenden Pfirsichbaum auf der Streuobstwiese in der Himmlitzer Au

ner, daran war ich gewöhnt.“ In der heute 52-Jährigen fest verankert war von Kindesbeinen an das Gefühl wertlos zu sein. Eine zeitlang war Frau Sonja obdachlos, auch eine Abtreibung machte sie durch. Die Unterstützung im Frauenhaus und therapeutische Hilfe eröffneten ihr schließlich eine unbekannte Welt: „Das engte mich anfangs regelrecht ein, denn Minderwertigkeit und Gewalt waren ja fester Bestandteil meines Selbstbildes.“ Heute lebe sie zwar mit einem „braven, fleißigen“ Partner, doch manchmal fühle sie noch immer das Bedürfnis wegzulaufen – zurück in die vertraute Welt der Gewalt.

Für Menschen mit derart tiefen seelischen Wunden und Belastungen will die Selbsthilfegruppe ein Ort sein, an dem es Verständnis zu erfahren und Auswege zu erkennen gibt. „Die Experten sitzen dort einander gegenüber – es sind die Betroffenen selbst. Viele von ihnen sind jahrelang depressiv, ehe sie den Schritt in die Gruppe wagen. Das heißt, sie haben sich bereits Strategien zurechtgelegt, um schwierige Zeiten zu meistern. Oft reicht es auch zu hören, dass jemand anderer Ähnliches durchmacht“, so der Theologe Franz Rathmair. Seit Anfang des Jahres leitet er

die Gruppe, ihre Größe variiert zwischen zwölf und 14 Teilnehmern. Es sind Menschen mit verschiedensten Lebensgeschichten. „Da gibt es keine Kerngruppe, weder hinsichtlich Bildungsgrad noch Alter oder Krankheitshintergründe. Was aber auffällt ist, dass mehr Frauen zu uns kommen als Männer“, erzählt er. Kreuzer vermutet dahinter, dass Männer Depressionen anders zu verarbeiten versuchen. Etwa, zu Alkohol greifen. Den männlichen Teilnehmern der Gruppe bringe er daher wiederholt seine Anerkennung entgegen: „Sie sind stark, weil sie über ihre Gefühle sprechen.“

Anhaltende Dunkelheit

Jeder zweite Betroffene würde allerdings gar nicht erst erkennen, dass er/sie an einer behandelbaren Krankheit leidet. „Oft ist da diese Schnelllebigkeit der Gesellschaft, die Seele kommt mit den vielen Eindrücken und dem Druck nicht mehr zurande“, sagt Kreuzer. Die Gründe für eine Depression seien jedoch mannigfaltig. Anders als bei Trauer könne sie wie aus heiterem Himmel kommen. „Depression ist, wenn die Lebensfreude zur Lebensbelastung wird, ist anhaltende Dunkelheit. Alles fällt schwer, man rafft sich zu nichts mehr

auf. Sie wird auch die Krankheit der Losigkeit genannt – der Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, man zieht sich zurück“, erklären Kreuzer und Rathmair. Hinzu kämen körperliche Symptome, wie Nervosität und Schlaflosigkeit. Frau Sonja kennt das nur allzu gut: „Ich war immerzu rastlos, lief auf den Straßen herum und räumte sie auf, fiel in einen Einkaufsrausch.“ Bis heute kommt sie nicht ohne Schlaftabletten aus.

Das gesellschaftliche Bild der Krankheit sei zudem oft ein völlig verkehrtes: „Erkrankten sagt man häufig nach, sie wären nur faul. Tatsache ist, ein Fauler könnte arbeiten, will aber nicht. Beim Depressiven ist es genau umgekehrt“, so Kreuzer. Die Selbsthilfegruppe legt deshalb auch Wert auf allgemeine Sensibilisierung. Angehörigen bietet sie an, in der Gruppe über ihre Eindrücke zu sprechen und anderen Betroffenen zuzuhören. Hauptziel ist es, die Krankheit zu benennen und damit ihre Macht zu brechen: „Die größte Hilfe ist das Erkennen, dass Hilfe gebraucht wird. Der nächste Schritt ist es – anders als bei einer verschriebenen Therapie – das Leben selbstständig neu anzupacken.“ ■

PRO HOMINE

Regelmäßige Gruppentreffen
jeden 2. Montag im Monat, 19.30 Uhr
Dominikanerhaus Steyr

Infoabend „Was hilft bei Depressionen?“
Montag, 10. Oktober, 19.30 Uhr
Dominikanerhaus Steyr

15-Jahr-Jubiläumsfest
Freitag, 18. November, 19 Uhr,
Gasthaus Zöchling (Münichholz).

Kontakt:
Zwischenbrücken 1, Steyr
Tel. 0664/2311570
E-Mail: info@pro-homine.at
www.pro-homine.at
Spenden-Kto.: 35120760000
BLZ: 43530