

## Leben mit Depressionen

Etwa zehn Prozent aller Landsleute sind von Depressionen betroffen und müssen - wohl oder übel - damit leben. Noch wesentlich höher ist die Zahl jener, die als Angehörige solcher Patienten ebenfalls von dieser Krankheit betroffen sind.

**Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Antriebschwäche, Schlafstörungen und Suizidgedanken über einen längeren Zeitraum zählen zu sicheren Symptomen von Depressionen.** Seit zehn Jahren gibt es in Steyr eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und auch für deren Angehörige. Die Gruppe trifft sich jeden zweiten und vierten Montag im Monat um 19.30 Uhr in der Praxis von Ewald Kreuzer, der die Sitzungen leitet.

In vertraulicher Atmosphäre werden Erfahrungen ausgetauscht, Probleme und Fragen besprochen. Neue Gäste sind jederzeit herzlich willkommen. Informationen erhält man unter Tel.: 0664/2311570 oder E-Mail: [pro-homine@gmx.at](mailto:pro-homine@gmx.at).

## Selbsthilfegruppe bei Depressionen

**STEYR.** In Österreich sind schätzungsweise 800.000 Menschen von Depressionen betroffen. Neben der notwendigen medizinischen und therapeutischen Behandlung kann auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe zum Heilungsprozess beitragen.

Der Verein „pro homine“ bietet in Steyr und Linz begleitete Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige an. Die Steyrer Selbsthilfegruppe besteht bereits seit zehn Jahren und erfreut sich großen Zulaufs.

„Wir bieten Gespräche und Erfahrungsaustausch in vertraulicher Atmosphäre“, erklärt Obmann Mag. Ewald Kreuzer. Auch gemeinsame Freizeitaktivitäten werden unternommen.

Die Treffen der Steyrer Selbsthilfegruppe finden jeden zweiten und vierten Montag im Monat um 19.30 Uhr in der Beratungspraxis von Mag. Kreuzer, Berggasse 81, statt. Die nächste Zusammenkunft ist am Montag, den 10. Juli 2006.