

Selbsthilfegruppe: Hoffnung für Depressive in Leipzig!

Selbsthilfegruppen in Merzig-Wadern: Einblick in Unterstützung bei Depressionen, moderiert von Peter Brill, für Betroffene und Angehörige.



Peter Brill hat in den letzten elf Jahren eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen moderiert. In dieser Zeit hat er viel über das Leiden seiner Mitglieder erfahren und gelernt, wie wichtig der Austausch unter Gleichgesinnten ist. Eine Teilnehmerin der Gruppe hat ihm kurz vor Weihnachten anvertraut, dass sie seit Jahren unter Depressionen leidet. Solche Geständnisse erfüllen Brill mit Stolz und Bestärkung. Er ist 71 Jahre alt und engagiert sich ehrenamtlich für das Wohl seiner Mitmenschen.

Ein zentraler Aspekt der Selbsthilfegruppe ist das Schutzelement, das Brill etabliert hat. Der Gesundheitszustand der Mitglieder wird durch ein Farbsystem angezeigt: Rot

signalisiert, dass Hilfe notwendig ist, Gelb deutet auf eine mäßige Verfassung hin, und Grün steht für Stabilität. Diese einfache aber effektive Methode fördert die Bereitschaft zu helfen und die Solidarität innerhalb der Gruppe.

Die Rolle von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind eine sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung von Depressionen. Laut Prof. Dr. med. Christine Rummel-Kluge, die die Psychiatrische Institutsambulanz am Universitätsklinikum Leipzig leitet, ermöglichen solche Gruppen den Austausch über Erkrankungen und die Erfahrungen der Teilnehmer. Hier finden Betroffene Halt, Unterstützung, Mut und Trost.

Insbesondere für Menschen in schweren Depressionen kann es eine Herausforderung sein, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, da oft die nötige Motivation fehlt. Die meisten Selbsthilfegruppen sind jedoch offen und anonym, was eine niedrigschwellige Teilnahme ermöglicht. Zudem gibt es in größeren Städten zahlreiche Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen, die bei der Suche nach passenden Gruppen unterstützen.

Hilfsangebote und Informationsquellen

Für Menschen, die mit Depressionen kämpfen, sind zahlreiche Hilfsangebote verfügbar. Zu empfehlen ist zunächst ein Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten, insbesondere bei ersten Verdachtsmomenten auf eine Depression. In akuten Fällen, etwa bei Suizidgedanken, sollte umgehend Kontakt zur nächsten psychiatrischen Klinik oder dem Notruf hergestellt werden.

Die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) bietet umfassende Informationen zur Gründung und Suche von Selbsthilfegruppen an. Für Informationen zur Erkrankung selbst

und Anlaufstellen kann das Info-Telefon Depression unter 0800 / 33 44 533 angerufen werden. Auch eine Online-Suchmaschine für den Sozialpsychiatrischen Dienst kann hilfreich sein, um Beratung und Hilfe zu erfahren.

Zusätzlich stehen digitale Angebote und Apps zur Verfügung, die die Behandlung von Depressionen unterstützen können. Auf verschiedenen Plattformen finden Betroffene auch die Möglichkeit, sich in Online-Foren mit anderen auszutauschen und von deren Erfahrungen zu lernen. Informationen über Selbsthilfegruppen können ebenfalls auf einschlägigen Webseiten, wie **deutsche-depressionshilfe.de**, abgerufen werden.

Details	
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.saarbruecker-zeitung.de• www.deutsche-depressionshilfe.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de