

Gesundheit

## Es gibt Wege aus der Depression

**Seit 15 Jahren kümmert sich der Verein „Pro Homine“ um Menschen mit Depressionen. Begleitete Selbsthilfegruppen in Linz, Wels und Steyr sollen Betroffenen und deren Angehörigen helfen.**

„Ich hab’ den Verein gegründet, weil es im Jahr 1996 eine erschreckende Häufung von Selbstmorden in Steyr gab, wo ich als Pastoralassistent tätig war“, sagt der Theologe und Lebensberater Ewald Kreuzer. Er startete eine Selbsthilfegruppe, aus der sich dann - Schritt für Schritt - der Verein „Pro Homine“ entwickelt hat. 2001 wurde eine weitere Selbsthilfegruppe in Linz gegründet, 2010 in Wels.

„Die Grundidee unseres Projektes ist, durch begleitete Selbsthilfegruppen Menschen mit Depressionen und deren Angehörigen Aussprachemöglichkeiten zu bieten und sie aus der sozialen Isolation herauszuholen. Entscheidend ist, sich füreinander Zeit zu nehmen und die Betroffenen ernst zu nehmen“, sagt Kreuzer. Da Depressive oftmals nicht sehr belastbar sind und ihr Wohlbefinden erheblichen Schwankungen unterliegt, werden die Treffen der Selbsthilfegruppen immer von einem Lebens- und Sozialberater begleitet.

„Wir hören den Menschen zu und achten darauf, dass sie sich austauschen. Es werden auch Freizeitaktivitäten wie Wanderungen oder Theaterbesuche organisiert“, sagt Kreuzer, der Wert darauf legt, dass sich die Selbsthilfegruppen als Ergänzung zu medizinischen und psychotherapeutischen Maßnahmen verstehen. (bar)

Infos: [www.pro-homine.at](http://www.pro-homine.at)

### 10. Oktober: Psychisch gesund

*Am Freitag, 14. Oktober steht im Alten Rathaus Linz alles im Zeichen der psychischen Gesundheit. Die OÖNachrichten und pro mente Oberösterreich haben Vorträge rund um das Thema organisiert (Näheres siehe Beilage in der heutigen Ausgabe der OÖNachrichten). Der Eintritt zu den Vorträgen, die durchgehend von 10 bis 18 Uhr stattfinden, ist frei.*

[Bild vergrößern](#)



Ewald Kreuzer „begleitet“ mit seinem Team. Bild: müf

Quelle: OÖNachrichten Zeitung

Artikel: <http://www.nachrichten.at/ratgeber/gesundheit/art114,732960>