

21.12.2016, 20:00 Uhr

Depression: "Angehörige sollten einfach da sein"



Einsam unter dem Weihnachtsbaum zu sitzen ist für Menschen mit Depressionen besonders schlimm. (Foto: PantherMedia/tommaso1979)

VÖCKLABRUCK, STRASS (rab). "Wenn die stille Zeit rund um Weihnachten beginnt, kommen viele Erinnerungen hoch", sagt Lebensberater Andreas Lakits aus Straß. Er leitet seit gut einem Jahr die Selbsthilfegruppe des Vereines "pro homine" für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige in Vöcklabruck. Da sich viele Betroffene ohnehin einsam fühlen, sei es in der Weihnachtszeit umso wichtiger, dass jemand für sie da ist.

Zeit nehmen und zuhören

"Es reicht oft, wenn sich jemand ein, zwei Stunden Zeit nimmt, zuhört und ehrliches Interesse zeigt", so Lakits. Freunde und Angehörige sollten von sich aus auf Menschen zugehen, wenn sie den Eindruck haben, dass es jemandem nicht gut geht. "Betroffene melden sich nicht von sich aus. Das

bedeutet nicht automatisch, dass sie kein Interesse haben. Sie schaffen es oft deshalb nicht, weil sie sich von der Gesellschaft ausgegrenzt fühlen", klärt der Lebensberater auf.

Eine große Hilfe sei es, wenn Angehörige mit in die Selbsthilfegruppe kommen. "Dort hören sie die Geschichten von anderen und können ihren Angehörigen so besser verstehen." Auch für die Betroffenen sei die Gruppe eine wichtige Stütze. "Bisher haben alle gesagt, dass sie zuversichtlicher nach Hause gegangen sind als sie gekommen sind", freut sich der Gruppenleiter. Insgesamt begleitete er im vergangenen Jahr 30 bis 40 Menschen, pro Abend sind es etwa drei bis neun Personen. "Die größte Hürde ist für viele der erste Besuch. Sind sie einmal da, öffnen sich die meisten sehr schnell."

Zur Sache

Der Verein "pro homine" bietet in Vöcklabruck eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Angehörige an.

Treffpunkt ist am zweiten Dienstag im Monat um 19 Uhr im Seminarhaus St. Klara.

Der nächste Termin ist am 10. Jänner.

Pro Abend ist ein Unkostenbeitrag von 5 Euro zu leisten.

Nähere Informationen zur Selbsthilfegruppe gibt es bei Andreas Lakits unter Tel. 0664/3582714 und im Internet unter www.pro-homine.at.

<http://www.meinbezirk.at/voecklabruck/gesundheit/depression-angehoerige-sollten-einfach-da-sein-d1967758.html>