

# „Depressionen sieht man nicht“

Begleitung in der Vöcklabrucker Selbsthilfegruppe von „pro homine“

VÖCKLABRUCK. „pro homine“ bedeutet „für den Menschen“. Der gleichnamige Verein bietet „Beratung und Begleitung auf allen Lebenswegen“ an. Besonderer Schwerpunkt von „pro homine“ sind Maßnahmen gegen die Volkskrankheit Depression. Laut dem Verein mit Sitz in Steyr nehmen in Österreich jährlich mehr als 900.000 Menschen das Gesundheitssystem wegen psychischer Erkrankungen in Anspruch. Tendenz steigend.

## Treffen in Vöcklabruck

In Linz, Wels, Steyr und seit 2015 auch in Vöcklabruck ist „pro homine“ durch begleitete Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige aktiv. Bei den Gruppentreffen erfolgt nicht nur ein hilfreiches Einander-Zuhören, sondern es geben sich die Teilnehmer auch



**Andreas Lakits** leitet die Selbsthilfegruppe. Foto: Wolfgang Lehner

gegenseitig wertvolle Impulse zur Bewältigung ihrer Situation. Die Selbsthilfegruppen verstehen sich als Ergänzung zu medizinischen und psychotherapeutischen Maßnahmen. „Unsere Gruppentreffen zur Selbsthilfe finden jeden zwei-

ten Dienstag im Monat um 19 Uhr im Seminarhaus St. Klara in Vöcklabruck statt“, informiert Andreas Lakits, Leiter der Vöcklabrucker Gruppe.

„Depressionen sieht man nicht“, sagt Lakits. Die Erkrankung bleibe oftmals unemerkt. In der Selbsthilfegruppe versuche man einen Ort des Wohlfühlens und des Vertrauens zu schaffen. „Es braucht Mut, Überwindung und Energie, den ersten Schritt zu machen“, so Lakits.

## Psychische Gesundheit

Der 10. Oktober ist der „Internationale Tag der psychischen Gesundheit“. „Pro homine“ lädt am Dienstag, 9. Oktober, 19 Uhr, zu einem Vortrag mit dem Titel „Bin ich depressiv? – Erste Hilfe bei psychischen Problemen“ ins Seminarhaus St. Klara ein. Referent ist Vereinsobmann Ewald Kreuzer.