

## X

Memmingen/Mindelheim (mori). „Unsere Selbsthilfegruppe `Lichtblick` für Menschen mit Depressionen und anderen psychischen Problemen - die funktioniert ohne fachliche Anleitung seit zwei Jahren“, erzählt ein Teilnehmer aus Mindelheim. Ein Betroffener aus Kempten hingegen ist der Ansicht: „Gerade am Anfang braucht es therapeutische Unterstützung – bis das Vertrauen in der Gruppe untereinander da ist.“ Und John Kummer, Schweizer Unternehmer, Buchautor und Depressionserfahrener meinte bei seinem Vortrag im Rahmen des Bündnisses gegen Depression Memmingen-Unterallgäu e.V. im Klinikum Memmingen: „Die Betroffenen müssen selbst zu Experten werden. Die Krankheit akzeptieren ist der Beginn einer erfolgreichen Gesundung.“

Der inzwischen 80jährige Referent hat sich als ehemalig Betroffener sehr aktiv mit der Thematik in Zusammenhang mit Depression und Suizid beschäftigt. Anhand des Schweizer Vereins „Equilibrium“ dokumentierte er: „Laut einer Umfrage in den Gruppe gibt es eine erstaunlich niedrige Suizidrate. Das zeigt die Güte der Selbsthilfearbeit.“ Laut Kummer gab es in den 16 Jahren seit Bestehen der Vereinigung und den



mittlerweile 60 Untergruppierungen in der Deutschschweiz und im Tessin lediglich zwei vollendete Suizide. Er machte Mut: „Hören Sie auf Depressive – sie haben schwere Krisen ausgestanden und sind durch ihre Erfahrungen konfliktfähiger geworden.“

„In den Gruppen tauschen sich die Mitglieder untereinander aus, reden über ihre Erkrankung, knüpfen Kontakte und Beziehungen“, berichtete Kummer. Er nannte sie eine wichtige Ergänzung zu den medizinischen Therapien während akuter Krisen oder bei der gemeinsamen Suche nach Bewältigungsstrategien. Er behauptete: „Durch Weiterbildung sind die Betroffenen in der Lage, sich gegenseitig zu helfen.“

In den zwei Gesprächskreisen in Memmingen ist man noch nicht so weit, dass eine „Abnabelung“ von einer fachlichen Begleitung erfolgen könne. Hier spielen wohl stets Ängste eine Rolle. „Das eigene Zutrauen fehlt“, haben die Therapeuten erfahren. Kummer rät hier: „Es sollte keine eigentliche Führung in der Selbsthilfe-Gruppe geben. Zwei bis drei Betroffene sollten das Programm betreuen, Administratives erledigen. Die Abende können vorzugsweise abwechselnd geleitet werden.“ Ein Facharzt sei nur notwendig für Vorträge und zur Beantwortung von Fragen –



beispielsweise zu Medikamenten oder Therapien.

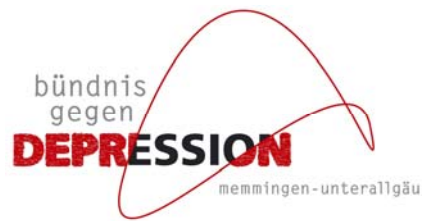
Bei der anschließenden Diskussion stellte sich Kummer den zahlreichen Fragen aus dem Publikum. Sein Resümee: Die Selbsthilfe in Memmingen ist auf dem richtigen Weg. Das Gruppenangebot ist der Schlüssel.“



**Bildunterschrift:**

Der Schweizer Unternehmer, Buchautor und Depressionserfahrene John Kummer sprach vor rund 40 Besuchern im Klinikum Kempten im Rahmen des Bündnisses gegen Depression Memmingen – Unterallgäu e.V. zum Thema Selbsthilfe.

Foto: moriprint



\* Näheres zu dem Verein equilibrium gibt es unter:

[www.depressionen.ch/de/equilibrium/index.php](http://www.depressionen.ch/de/equilibrium/index.php)

[www.help-for-people.ch/verein\\_equilibrium.htm](http://www.help-for-people.ch/verein_equilibrium.htm)

\* Näheres zum Bündnis gegen Depression Memmingen-Unterallgäu e.V.

[http://www.buendnis-depression.de/depression/memmingen\\_unterallgaeu.php](http://www.buendnis-depression.de/depression/memmingen_unterallgaeu.php)