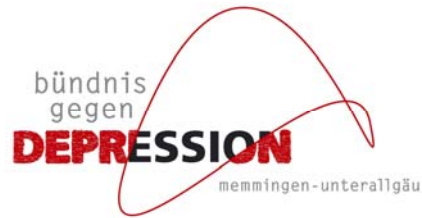


## X

Mindelheim/Memmingen (mori). Arbeiten für depressiv erkrankte Menschen – aber ohne Einbindung ihrer betroffenen Persönlichkeit? Diese Ausgrenzung darf es nicht geben. Daher unterstützt das Bündnis gegen Depression Memmingen-Unterallgäu e.V. Initiativen der Betroffenen, sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen und zumindest ein Stückweit diese Erkrankung für sich selbst zu akzeptieren. Mit einer entsprechenden Veranstaltung im Großen Sitzungssaal des Landratsamtes Mindelheim gab das Gesundheitsamt am Landratsamt Unterallgäu im Rahmen der Selbsthilfeinitiative Mindelheim jetzt einen ersten Anstoß für die Gründung einer „Erfahrungsaustauschgruppe“. Die Gründung selbst erfolgt am 7. Dezember um 16.30 Uhr im Gemeindehaus der ev. Kirche, Brunnenmairstraße 4 in Mindelheim.

Wie dringend und aktuell diese Thematik ist, machte jetzt eine Veranstaltung zum Thema „Depression“ deutlich. Mehr als hundert Interessenten verfolgten begierig die Ausführung von Dr. Raimund Steber, der im Rahmen des „Bündnisses gegen Depression Memmingen- Unterallgäu e.V.“ die Symptome und Ursachen dieser Erkrankung unter die Lupe nahm. Der stellvertretende ärztlicher Direktor an der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Klinikum Memmingen. machte die Vielschichtigkeit dieser Erkrankung deutlich. „Eine Depression ist nicht immer sofort erkennbar, es kann auch



sein, dass sie von körperlichen Symptomen überlagert ist.“ Auf jeden Fall sei eine fachlich fundierte Untersuchung notwendig.

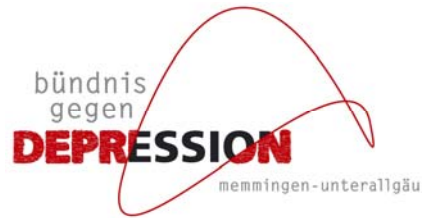
Der Hausarzt sei dabei – wie bei vielen anderen Krankheiten – der erste Ansprechpartner, eine Überweisung vom Hausarzt zum Psychiater sei zumindest bei einem Krankheitsverlauf von mittelgradiger bis schwerer Ausprägung unabdingbar. Hier bemängelten die Zuhörer die oft langen Wartezeiten der niedergelassenen Psychotherapeuten. „Eine Behandlung – oder aber zumindest eine Überbrück-ung können oftmals die Bezirkskrankenhäuser in Kaufbeuren und Memmingen anbieten“, klärte Steber auf. Wichtig sei auch, dass die „Chemie“ zwischen behandelndem Arzt und Klienten stimme. Das fördere den Genesungsprozess. „Es ist legitim, zu wechseln.“

Auch räumte Steber mit Allgemeinplätzen und Vorurteilen auf: So machen Antidepressiva nicht abhängig und verändern nicht die Persönlichkeit. Zudem ist Depression eine Krankheit, die in ihrer Häufigkeit am meisten die Lebensqualität der Menschen einschränkt. Ganz abgesehen davon, dass laut einer Studie der DAK für die vergangenen sieben Jahre ein kontinuierlichen Anstieg der Krankheitsfälle und -Tage wegen psychischer Erkrankung um 69% registriert wurde. Dabei verursachen Depressionen etwa dreiviertel aller Arbeitsunfähigkeitstage. So kam es je 100 Frauen im Jahr 2004 zu 42,3 Arbeitsunfähigkeitstagen aufgrund von Depression, bei Männern waren es 23,5 Tage.



„Depression ist eine Krankheit und Sie sollten sich deswegen kein schlechtes Gewissen machen“, ergänzte dazu Manfred Thielert aus Kempten. Dort gibt es bereits seit zweieinhalb Jahren angeleitete Gesprächskreise für depressionserfahrene Menschen. Als Betroffener schilderte er den Zuhörern seine Eindrücke: „Unser Ziel in der Gruppe ist es, mehr über die Erkrankung zu erfahren und gleichzeitig zu lernen, diese Erkrankung zu akzeptieren. Ich glaube beispielsweise, die Behandlung hat bei mir solange gedauert, weil ich meine Depression nicht als solche akzeptiert habe.“

Die beiden Kemptener Gruppen mit insgesamt 20 Teilnehmern haben seit der Gründung nur eine Person aufgrund eines akuten Rückfalls an einen stationären Aufenthalt abgeben müssen. „Wir erkennen die Signale einfach früher. Sind sensibilisiert.“ Thielert machte deutlich: „Ohne fachärztliche Begleitung geht es nicht.“ Und: „Es ist egal, ob man es Gruppentherapie, Erfahrungsaustauschgruppe oder angeleitete Selbsthilfegruppe nennt – Hauptsache ist doch, mir tut der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten gut.“ Als sehr hilfreich bei der Wiedereingliederung nannte Thielert übrigens die sozialpsychiatrischen Tagesstätten in der Region.



## **Wortweiser:**

### Depression

Hinter dieser Erkrankung verbirgt sich eine psychische Störung. Fast jedem Menschen sind depressive Zustände bekannt, rund jeder Zehnte hat es im Laufe seines Lebens mit einer Depression zu tun. Zu den Hauptsymptomen gehören gedrückte Stimmung, gehemmter Antrieb bei gleichzeitiger innerer Unruhe, Interessenlosigkeit und Freudlosigkeit, ein gestörtes Selbstwertgefühl und eine Abschwächung der Fremdwertgefühle (Verlust von Interesse/Zuneigung für früher wichtige Tätigkeiten oder Bezugspersonen, Schwund der emotionalen Resonanzfähigkeit. Dem Betroffenen ist sein fehlendes Fremdwertgefühl schmerzhaft bewusst wird. Das wird oft als Gefühl der Gefühllosigkeit bezeichnet. In schweren Fällen kann eine Depression zu Suizidversuchen und Suizid führen. Siehe auch [www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)



Das Bündnis gegen Depression Memmingen-Unterallgäu e.V. durfte an diesem Abend übrigens noch eine Spende in Höhe von über 400 Euro in Empfang nehmen.

Bei der Spendenübergabe (von links): Pfarrer Martin Kreiser, Dr. Raimund Steber und Angelika Vogler-Semmler vom Bündnis gegen Depression sowie vom Gesundheitsamt/ Landratsamt Beata Bierdel und Rita Heidorn sowie Katrin Vihl vom Sozialpsychiatrischen Dienst der Diakonie in Mindelheim. - Die nächste Veranstaltung im Rahmen des Bündnisses findet am 29. November um 19.30 Uhr im Boenhoffer-Haus, Buxacher Straße 2, in Memmingen statt.

Foto: moriprint