

Ins Gleichgewicht zurückfinden

Selbsthilfe- und Angehörigengruppen sind enorm wichtig

Hilfe und Unterstützung von Menschen, die eine Depression durchlebt haben, ist eine der wichtigsten Quellen zur Bewältigung der Krankheit. Depressions-Erfahrene haben 1994 in Zug den «Verein Equilibrium zur Bewältigung von Depressionen» gegründet.

Der Verein verfolgt das Ziel, Veranstaltungen über Depressionen durchzuführen, schweizweit Selbsthilfegruppen zu gründen sowie durch Öffentlichkeitsarbeit die manisch-depressiven Krankheiten zu enttabuisieren und die Patienten von ihrem Stigma zu befreien.

Depression, Partnerschaft und Freundeskreis

Beziehungsprobleme lösen oft Depressionen aus, gleichzeitig wird die Umgebung des depressiven Menschen (Lebenspartner, Freunde, Angehörige und Arbeitskollegen) durch sein Leiden und sein damit verbundenes Verhalten stark belastet. Diese Belastung der Umgebung wird häufig zu wenig wahrgenommen. Es müssen also sowohl der Patient wie auch sein Partner oder seine Partnerin «geschützt» werden.

Die Verständigung zwischen dem Depressiven und dem Lebenspartner verläuft oft sehr typisch: Von Seiten des Depressiven kommen häufiges Klagen, Selbstabwertungen, negative Äusserungen und Warten auf eine Problemlösung durch andere. Dem steht ein kritisches Verhalten mit negativen Bemerkungen und Vorwürfen sowie oft negativer und zwiespältiger Unterstützung durch den Partner entgegen. Erleichtern lässt sich die Situation, indem gegenseitige Bedürfnisse und Erwartungen klar und deutlich geäussert und besprochen werden können.

Das zu Beginn vorhandene Mitleid und Verständnis für den depressiven Partner führt bei den Angehörigen mit der Zeit zu Erschöpfung und vermehrtem Rückzug. Der Depressive wird dadurch noch mehr isoliert, was die Krankheit weiter verstärkt.

Symptome mildern

Eine gute Unterstützung durch Freunde, Bekannte und Verwandte kann die Symptome der Depression mildern und den Verlauf der Krankheit günstig beeinflussen. Voraussetzung dafür ist, dass diese Menschen sich langfristig einsetzen und sich auch sehr gut abgrenzen können. Es gilt, sowohl die Bedürfnisse des Depressiven als auch die der Freunde und Bekannten zu beachten. Selbsthilfegruppen oder die Unterstützung durch entsprechende Fachleute können bei dieser Aufgabe eine ganz wichtige Rolle übernehmen.

Es gilt der Grundsatz: «Es ist wichtig, dass die Angehörigen zusammen mit dem Betroffenen zu Experten seiner Erkrankung werden!»

Besonders bei Manisch-Depressiven

Das gilt insbesondere bei einer Krankheitsentwicklung ins Manisch-Depressive. Aggressives Verhalten, körperliche Gewalt, wirtschaftlicher und sozialer Schaden, den die Patienten mit ihrem krankheitsbedingten Verhalten auslösen können, stellen das soziale Umfeld vor schwere Probleme. Auch die Begleiterkrankungen Alkohol- und Drogenmissbrauch sowie die möglicherweise auftretenden Angst-erkrankungen führen oft zu grossen Schwierigkeiten. Wegen der fehlenden Krankheitseinsicht manisch-depressiver Patienten, vor allem während einer manischen Phase, können in vielen Fällen Lösungen nur noch mit Hilfe von Zwangsmassnahmen erreicht werden.

Rechtzeitig helfen

Ganz zu Beginn einer erneuten manischen Krankheitsphase sind die Patienten noch für Ratschläge zugänglich. Bemerkten Freunde oder Angehörige, dass sich eine neue Krankheitsphase anbahnt, ist es deshalb wichtig, dass sie zu diesem frühen Zeitpunkt die entsprechenden Massnahmen für eine therapeutische Unterstützung in die Wege leiten.

Wichtige Unterstützung bieten Selbsthilfegruppen, beispielsweise Equilibrium. Der Verein Equilibrium wurde 1994 in Zug

gegründet. Die Mitglieder setzen sich aus Menschen zusammen, die ein spezielles Interesse an der Depression haben: Sei es, weil sie als Betroffene selbst an dieser psychischen Störung leiden, weil sie Angehörige oder Bekannte von Betroffenen sind oder weil sie ganz einfach mehr über diese weit verbreitete Krankheit wissen möchten. Equilibrium strebt psychisches, physisches und soziales Gleichgewicht an. Der Verein besitzt einen Fachbeirat, der sich aus Psychiatern und Psychologinnen zusammensetzt, welche den Verein fachspezifisch beraten und Zugang zu neusten Forschungsergebnissen bezüglich Depressionen ermöglichen. Der Verein verfolgt ausschliesslich gemeinnützige Ziele, steht allen offen und ist politisch und konfessionell neutral.

Konkretes Angebot

Das oberste Ziel von Equilibrium ist die gemeinsame Bewältigung von Depressionen in all ihren Erscheinungsformen. So gründet, begleitet und baut der Verein in der ganzen Schweiz Selbsthilfegruppen auf. Es werden Informationen über Entstehung, Verlauf und Therapiemöglichkeiten von Depressionen vermittelt. Equilibrium setzt sich für eine zeitgemässe Psychiatrie und Psychologie ein, in welcher auch alternative Methoden ihren Platz haben sollen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Die Selbsthilfe hat sich bei Depressionen als Unterstützung und Ergänzung zur Therapie als sehr hilfreich erwiesen. In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene oder Angehörige zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch, zur gemeinsamen Suche nach möglichen Bewältigungsformen, aber auch, um von einer Gruppe Gleichbetroffener getragen zu werden. Die Selbsthilfegruppen fördern neue soziale Kontakte. Hier ist Equilibrium sehr aktiv. Die Erfahrung zeigt, dass kompetent begleitete Hilfe zur Selbsthilfe zu guten Resultaten führt und zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt.

Kurzporträt Equilibrium

Der Verein zur Bewältigung von Depressionen wurde 1994 in Zug gegründet. Das Ziel ist es, sich für Menschen einzusetzen, welche in irgendeiner Form mit der Krankheit Depression konfrontiert sind – dies sind Betroffene und auch Angehörige. Depressionen sind auch heute noch ein grosses Tabu, so dass es Betroffenen schwer fällt, sich zu «outen» und darüber zu sprechen.

Unsere Hauptaktivitäten sind:

- Aufbau und Begleitung von Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz
- Organisation von Podiumsdiskussionen und Referaten
- Vertretung der Interessen von betroffenen Menschen und Angehörigen in der Öffentlichkeit (z.B. bei Abstimmungen)
- Durchführung von Anlässen, welche den Austausch zwischen Betroffenen ermöglichen
- Viermal jährlicher Versand eines «Newsletters»

EQUILIBRIUM
Verein zur Bewältigung von Depressionen

www.depressionen.ch

