

Selbsthilfegruppen

So individuell jede Depression auch ist: Sie sind nicht allein. In Deutschland leiden, so schätzt man, über vier Millionen Menschen an dieser Erkrankung. Vielen hilft es, über ihre Probleme und Fragen mit anderen Betroffenen zu sprechen, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

- Die Diagnose Depression betrifft über vier Millionen Menschen in Deutschland – es gibt also viele Menschen in ähnlicher Situation.
- Der Austausch mit anderen in einer Selbsthilfegruppe kann helfen, mehr über den Verlauf der Erkrankung oder mögliche Therapien zu erfahren.
- In vielen Städten gibt es bereits Selbsthilfegruppen: Sie lassen sich auch über das Internet finden.

„Was ich durchmache, kann jemand anders doch gar nicht nachfühlen!“ Wenn Sie an einer Depression leiden, können Sie sich kaum vorstellen, dass es anderen genauso geht. Denn die Erkrankung kann Sie und Ihre Gefühlswelt so verändern, dass Sie sich manchmal selbst kaum wiedererkennen.

Natürlich ist jede Depression individuell und hängt mit dem zusammen, was Sie erlebt oder erfahren haben. Trotzdem zeigen sich oft ähnlich gelagerte Auslöser, zum Beispiel ein Schicksalsschlag wie der Verlust eines geliebten Menschen, eine persönliche, familiäre oder berufliche Krise.

Reden hilft. Vor allem mit Menschen, die wissen, was Sie fühlen.

Auch Krankheitsverläufe gleichen sich häufig. Möglicherweise erkennen Sie Muster bei anderen, die Ihnen bekannt vorkommen. Und vielleicht hilft es Ihnen auch, sich über Ihre Erkrankung mit Menschen auszutauschen, die ziemlich genau wissen, wie es Ihnen geht, weil sie Ähnliches empfinden und gegebenenfalls auch Ähnliches durchlebt haben.

Zudem können Sie von den Erfahrungen anderer profitieren – eventuell haben Mitbetroffene Empfehlungen für Sie, welche Therapie oder welche Verhaltensweisen Ihnen bei der Bewältigung des Alltags weitergeholfen haben.

In vielen Städten gibt es Selbsthilfegruppen für von Depressionen Betroffene (und manchmal auch für deren Angehörige). Auf der Internetseite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe (www.deutsche-depressionshilfe.de) können Sie nachlesen, wo es auch in Ihrer Nähe schon eine Selbsthilfegruppe gibt.