

Foto: Privat

Selbsthilfegruppen sollen Ausweg schaffen

# 35.000 Tiroler leiden an einer Depression

Depression ist keine Stimmungslage, sondern eine häufige und oft gefährliche Erkrankung, die aber gut behandelt werden kann. Allein in Tirol leiden rund 35.000 Menschen darunter. Der Verein „Haus des Lebens“ bietet Selbsthilfetrainings in Verbindung mit fachärztlichen und fachtherapeutischen Tipps an.

Depression kann jeden treffen. Fast 15 Prozent der Bevölkerung erkranken im Laufe des Lebens daran. Dennoch wird diese Krankheit noch immer sehr wenig in der Öffentlichkeit wahrgenommen und oft missverstanden. „Auch ich versuchte aus Angst, vom Umfeld nicht mehr akzeptiert zu werden, meine Probleme zu verbergen“, erzählt Walter Purrer vom Beginn seiner Depressionen. Erst als er Hilfe annahm, konnte er seine Krankheit erfolgreich bekämpfen.

„Die Möglichkeit mit anderen Menschen Probleme zu diskutieren, Erfahrungen auszutauschen und über Lösungswege zu sprechen, hat mir enorm geholfen“, so Purrer. Um sein Lebensgefühl zu verbessern, arbeitet

der Ziviltechniker noch immer hart an sich, macht Yogaübungen und singt im Kirchenchor. Univ.-Prof. Ullrich Meise, Leiter des Tiroler Bündnisses gegen Depression, betont: „Selbsthilfe ist kein Ersatz für eine vollwertige Behandlung, aber therapeutisch sehr wichtig!“

Selbsthilfegruppen bieten zudem Information und Beratung an. Betroffene haben die Möglichkeit, offen über all ihre Fragen und Sorgen zu sprechen. „Zehn Mal im Jahr veranstalten wir Impulstage und spezielle Gesundheits- und Krisenwochen“, so Annelore Triendl, Leiterin des Vereins.

Infos auch unter [www.buendnis-depression.at](http://www.buendnis-depression.at)

[tiroler@kronenzeitung.at](mailto:tiroler@kronenzeitung.at)