

# 35.000 depressive Tiroler

**Bei der Behandlung der Volkskrankheit Depression rücken die Experten einen wichtigen Partner ins Licht: Gruppen, die Hilfe zur Selbsthilfe leisten.**

INNSBRUCK (er). Rund 35.000 Tiroler leiden an depressiven Erkrankungen. Durch Aufklärung will das „Bündnis gegen Depression“ das Verständnis für die Krankheit und den Zugang zur Behandlung verbessern.

„Betroffene sind sehr wohl in der Lage, auch selbst aktiv etwas zur Bewältigung ihrer Erkrankung

zu tun“, räumt Prof. Ullrich Meise vom Bündnis gegen Depression einen Lernprozess bei den Behandlern ein. In Selbsthilfegruppen könnten Erkrankte schamfrei aus ihrer Isolation finden, sie bekämen Halt und Information „auf Augenhöhe“.

Für den Ziviltechniker Walter Purrer, bei dem sich der Wechsel von hoch aktiven (manischen) und depressiven Phasen bis zur Arbeitsunfähigkeit steigerte, war dies sehr wertvoll: „Ich hatte den Segen, Leute zu treffen, die mich zuerst einmal rausgeholt haben.“ Irgendwann

habe er dann erkannt, „dass mir nichts fehlt, sondern dass ich alles in mir habe, um gesund zu werden“.

Der Verein „Haus des Lebens“ widmet sich seit 1992 – in Kooperation mit Experten – der Selbsthilfe bei Depression. „Wir entwickeln mit den Menschen Selbsthilfestrategien“, erklärt Obfrau Annelore Triendl. Die Palette der Hilfsmittel reicht von der Ernährungswissenschaft über chinesische Medizin bis Musik.

Kontakt: Tel. 0512/572409 und [www.buendnis-depression.at](http://www.buendnis-depression.at).