

Equilibrium

Selbsthilfeorganisation bei Depression

John P. Kummer

Der Verein Equilibrium wurde 1994 gegründet und bietet heute in über 60 Gruppen in der Deutschschweiz und im Tessin Selbsthilfe bei Depressionen an. Die Selbsthilfe ist ein wichtiger Pfeiler in der Therapie von uni- und bipolaren Störungen und bietet ungezwungene Gesprächsmöglichkeiten in der Gruppe wie auch Fachvorträge über verschiedenste Aspekte zur Bewältigung dieser Erkrankung, die stark zunimmt.

Ebenso bedeutend ist die Öffentlichkeitsarbeit des Vereins. Elf öffentliche Tagungen in grösseren Schweizer Städten wurden bisher veranstaltet, mit medizinischen Vorträgen, Interaktivtheater und Workshops. Dazu kommen zahlreiche Auftritte in den Medien sowie eine aktive Beteiligung an medizinischen Kongressen und Symposien. Equilibrium ist Partner der mittlerweile auch in der Schweiz gegründeten Vereinigungen «Bündnis gegen Depression». (s. Artikel «Ich habe es endlich nach draussen geschafft, aus diesem Tunnel» S. 16) Equilibrium betrachtet es als vorrangige Aufgabe, Betroffenen als Stütze während einer professionellen Therapie zur Verfügung zu stehen. Ziel ist es, Lücken im oft sehr schwieri-

gen Alltag überbrücken zu helfen und den Patienten auch sonst mit Rat und Tat beizustehen. Da die Selbsthilfe durchwegs von Betroffenen selbst organisiert und geleitet wird, kann ein hohes Mass an Vertrauen und Intimität entstehen, was die Wirkung der Hilfe erhöht. In dieser Situation haben sich schon zahlreiche dauerhafte Freundschaften zwischen Teilnehmenden entwickelt. Die wichtigsten Anliegen von Equilibrium sind nach wie vor, die Selbsthilfe durch Gründung weiterer Gruppen auszubauen sowie die Öffentlichkeitsarbeit kontinuierlich weiterzuführen. Doch das kostet Geld und weil Sponsoren auch bei unseren Sponsoren in den letzten Jahren aktuell wurde, ist diese überaus wichtige Aufgabe etwas ins Hintertreffen geraten. Weniger Öffentlichkeitsarbeit bedeutet weniger Publizität und deshalb auch weniger Anfragen und Neuzugänge bei den Selbsthilfegruppen.

Die Erfahrungen sind durchwegs positiv. Doch zeigen Kontakte mit der Öffentlichkeit auch, dass die Stigmatisierung von psychisch Erkrankten durch die Gesellschaft, vor allem aber durch die Wirtschaft, weiterhin besteht. Die Überforderung und der Stress zeigen sich in den immer häufiger auftretenden Depressions-

erkrankungen, die leider allzu oft mit Suizid enden. Die Wirtschaft trägt in diesem Bereich eine grosse Verantwortung, die sie bis heute kaum wahrnimmt, vielfach durch Unwissen – aber auch durch Unwillen, aktiv zu werden.

Die Zukunft wird zeigen, ob die Gesellschaft die Augen gegenüber der Depression öffnet – wie es Equilibrium vormacht – oder ob der Begriff «Depression» weiterhin stigmatisiert bleibt. Auch wird sie zeigen, ob Nichtbetroffene die schwere Erkrankung weiter ignorieren oder als Charakterschwäche abtun werden oder ob sie eines Tages wie andere schwere Erkrankungen akzeptiert und anerkannt wird. Mit dieser Hoffnung setzt Equilibrium seine Arbeit fort, durch Wohlwollen von vielen Seiten motiviert und im Vertrauen darauf, dass die Gesellschaft sich einsichtig zeigt – in ihrem eigenen Interesse. ■

Autor:

John P. Kummer

Gründungspräsident Equilibrium

Florastrasse 1

6414 Unterägeri

E-Mail: john@jpkummer.com

Weitere Informationen zu Equilibrium unter www.depressionen.ch