

Schwäbisch Gmünd



Selbsthilfgruppenleiter in Süßen, Erich Severin, daneben Günter Schallmüller (re.), zuständig für die Selbsthilfgruppen in Schwäbisch Gmünd.

Haben Sie Fragen?

Hilfestellung und Kontaktdaten der Selbsthilfgruppen erhalten Sie bei Klaus Köder von der Kontakt-Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfgruppen (KIGS) bei der AOK Ostwürttemberg, Telefon 07 36 1 564-177, E-Mail: klaus.koeder@bw.aok.de

→ Weitere Infos im Internet unter www.depressionen-selbsthilfe.de
Kontakt E-Mail: depri_jaweg@web.de

Die Seele hat Vorfahrt

SELBSTHILFE | Wie es ist, seelisch in ein tiefes Loch zu fallen, weiß Günter Schallmüller aus eigener Erfahrung. Lange hat der 53-Jährige gegen das Gespenst „Depression“ gekämpft, ohne es zu kennen. Seine Erfahrungen auf dem Weg zurück ins Leben gibt er nun weiter. Er gründete Selbsthilfgruppen, aus denen inzwischen unter seiner Führung der bundesweite Verein BALANCE entstand.

Man sieht sie nicht, sie ist altersunabhängig, man mag kaum darüber sprechen, kann die Symptome schwer beschreiben und doch quält sie immer mehr Menschen: die Depression. Sie ist eine Krankheit der Seele, die ihre Ursache meist im Alltag hat. Mangelnde Zuwendung, Isolation und Trennung können genauso Auslöser sein wie Burnout, Arbeitslosigkeit, Mobbing oder Überforderung. Die Folge: Der Lebensmotor schwächt, Angst macht sich breit und immer enger zieht sich ein dunkler, unsichtbarer Kreis um den Betroffenen. Die Gedanken dümpeln ins Ausweglose, ein Suizid wird nicht selten als Erlösung in Betracht gezogen. „Täglich nehmen sich 33 Menschen in Deutschland das

Leben, davon ist ein hoher Anteil depressiv“, weiß Günter Schallmüller. Auch er stand 2005 am Abgrund und schrieb nach beruflichen Tiefschlägen Abschiedsbriefe. Er raffte sich zu einem Gespräch mit seinem Hausarzt auf und der Dreh heraus aus der Spirale nahm Fahrt auf. Es folgte eine dreimonatige stationäre Behandlung in einem psychiatrischen Krankenhaus und im Anschluss daran pilgerte er 900 Kilometer auf dem spanischen Jakobsweg nach Santiago de Compostela. „Man darf keine Etappe auslassen, sonst kommt man nicht ans Ziel, das gilt auch für die psychische Störung“, erklärt Günter Schallmüller. Innerlich gefestigt, gründete er nach seiner Rückkehr eine Selbst-

hilfgruppe für depressive Menschen. Der Zulauf war überraschend groß und so konnten gleich drei Gruppen starten. 2006 entwickelte sich daraus der bundesweite Verein BALANCE. „Es war nicht absehbar, wie rasant die Entwicklung sein wird“, so Günter Schallmüller.

Er hat sich viel vorgenommen und von seinem positiven Tatendrang profitieren andere, die wie er im Abseits standen. Heute engagiert sich der inzwischen diplomierte Familien- und Konfliktberater ganz in der Selbsthilfe mit dem Ziel, ein flächendeckendes Netz in Baden-Württemberg zu schaffen. Seit Februar existieren nun zwei neue Gruppen (BALANCE) in

Schwäbisch Gmünd. Sie bildeten sich aus der Auftaktveranstaltung im AOK-Gesundheitszentrum Schwäbisch Gmünd. Die Kontakt-Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfgruppen (KIGS) bei der AOK Ostwürttemberg steht und stand fördernd zur Seite. „Als Unterstützung und Ergänzung der Therapie hat sich die Selbsthilfe als sehr hilfreich erwiesen“, weiß Günter Schallmüller. Dort treffe man Menschen, die Verständnis haben und sich gegenseitig aufbauen, das Selbstwertgefühl werde stabilisiert und der Alltag bekomme wieder Inhalt. Mit etwas Geduld weiche der stumme, quälende Hilferuf der Seele neuer Lebensfreude und die Seele hat wieder Vorfahrt.

Für Rückfragen:

BALANCE e.V. / Günter Schallmüller (1.Vorsitzender), Eugenstr. 35, 73614 Schorndorf
Tel.: 0 71 81 / 99 44 276 * Fax: 0 71 81 / 48 06 122 * E-Mail: depri_jaweg@web.de