

Grußwort

von

Christoph Palm



Die Zahlen sind dramatisch. Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass Depressionen nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen 2020 weltweit zu den zweithäufigsten Krankheiten gehören werden. In den Industriestaaten sind Depressionen schon heute die Volkskrankheit Nr. 1. Zehn bis 15 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden – zumindest zweitweise – unter Depressionen, die sich in einem ganz unterschiedlichen Krankheitsbild manifestieren können.

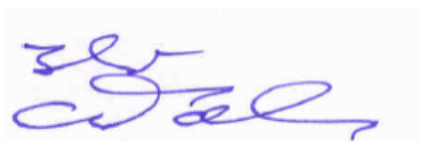
Dennoch bleibt die Krankheit ein Tabu, rückt nur gelegentlich ins Blickfeld einer breiteren Öffentlichkeit wie nach dem Freitod des Torwarts der deutschen Fußballnationalmannschaft Robert Enke im Jahr 2009. Denn die Krankheit steht im engen Zusammenhang mit den Anforderungen unserer modernen Gesellschaft. Auf Erwartungshaltungen der Gesellschaft, auf ihre Leistungsanforderungen und den zunehmenden „Erfolgsdruck“ im privaten wie beruflichen Bereich reagieren immer mehr Menschen mit psychischen Problemen. Sie brauchen Hilfe!

Im Rems-Murr-Kreis bleiben die Betroffenen nicht allein. Unter dem Dach von Balance – Verein zur Bewältigung von Depressionen und Ängsten e.V. haben sich zwischenzeitlich eine Reihe von Selbsthilfegruppen gegründet – auch in Fellbach.

Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Ergänzung zur fachlichen Hilfe und zu ambulanten oder stationären Behandlungen, gerade bei Krankheiten wie Depressionen, über die zu reden mit Außenstehenden schwerfällt und der Außenstehende oft mit Unverständnis begegnen.

Der Kontakt zu Menschen, die sich in einer gleichen Lage befinden, die gegenseitige Unterstützung und der Erfahrungsaustausch können wichtige Schlüssel zur Bewältigung der Krankheit sein. In Selbsthilfegruppen tut man nicht nur etwas für sich selbst, sondern auch für andere. Beides greift ineinander. Dies macht Selbsthilfegruppen so erfolgreich.

„Der Mensch hilft sich selbst am besten“ - von dieser Erkenntnis, die einst Johann Wolfgang Goethe formulierte, führt ein direkter Weg zu den Selbsthilfegruppen unserer Zeit. Ich danke dem Verein Balance und seinem Gründer Günter Schallenmüller für ihre mutige und engagierte Arbeit. Ich hoffe, es finden sich noch weitere Mitstreiter, die selber etwas tun wollen, um sich und anderen zu helfen, das Leben mit der Krankheit Depressionen besser zu meistern. Das Netz an Selbsthilfegruppen kann nicht engmaschig genug sein.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'C. Palm'.

Christoph Palm MdL
Oberbürgermeister