

## Medienmitteilung

Bern, 29.01.2018

### Angehörige von depressiven Menschen

**Statistische Zahlen zeigen auf, dass bis zu 20% der Bevölkerung mit einer depressiven Partnerin einem depressiven Partner zusammenlebt.**

**Das Thema ist mit viel Scham verbunden. Das Umfeld von Betroffenen und deren Angehörigen reagiert oft mit Unverständnis und Unwissenheit.**

Laut der WHO werden Depressionen bis zum Jahr 2020 die zweithäufigste Erkrankung in der Bevölkerung darstellen. Die Angehörigen leiden sehr oft mit. Nicht selten gehen sie in der Behandlung vergessen. Und doch sind es gerade sie, die die große Last der Krankheit mittragen. Sie stehen oft ratlos daneben, sind verunsichert und wissen nicht, wie sie reagieren sollen. In ihrem Umfeld stossen sie auf Unverständnis oder erhalten Ratschläge, die wie Schläge wirken.

Reden hilft. Die Selbsthilfe BE ist dabei, mit einem Initianten zusammen eine Angehörigengruppe Depressiver zu gründen. Der Austausch mit Menschen, die in etwa das Selbe erleben, ist Gold wert. Es gibt leider in der Schweiz nicht viele Selbsthilfegruppen für Angehörige von depressiven Partnerinnen und Partnern. Doch in Bern soll eine entstehen.

In einer solchen Gruppe trifft man sich zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch, zur gemeinsamen Suche nach möglichen Bewältigungsformen, aber auch, um von einer Gruppe Gleichbetroffener getragen zu werden. Die eigene Befindlichkeit steht im Zentrum. Emotionen können ausgedrückt werden. Verstanden werden bei einem tabuisierten Themen ist ein wesentlicher Punkt, sowie die Verringerung von Schuldgefühlen und das Wiedererlangen eines Zustandes des Wohlbefindens. Die Gruppe startet demnächst. Es werden noch weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesucht.

1738 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt: Daniel Hofer, Fachleiter  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
031 311 43 86, d.hofer@selbsthilfe-be.ch