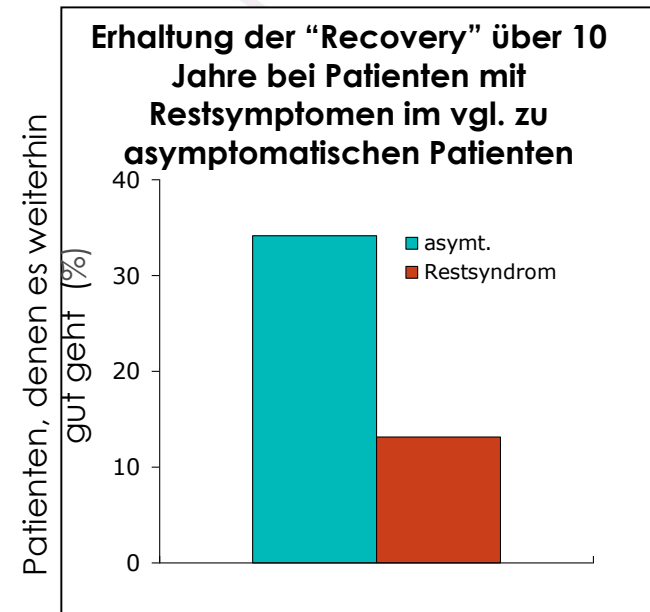
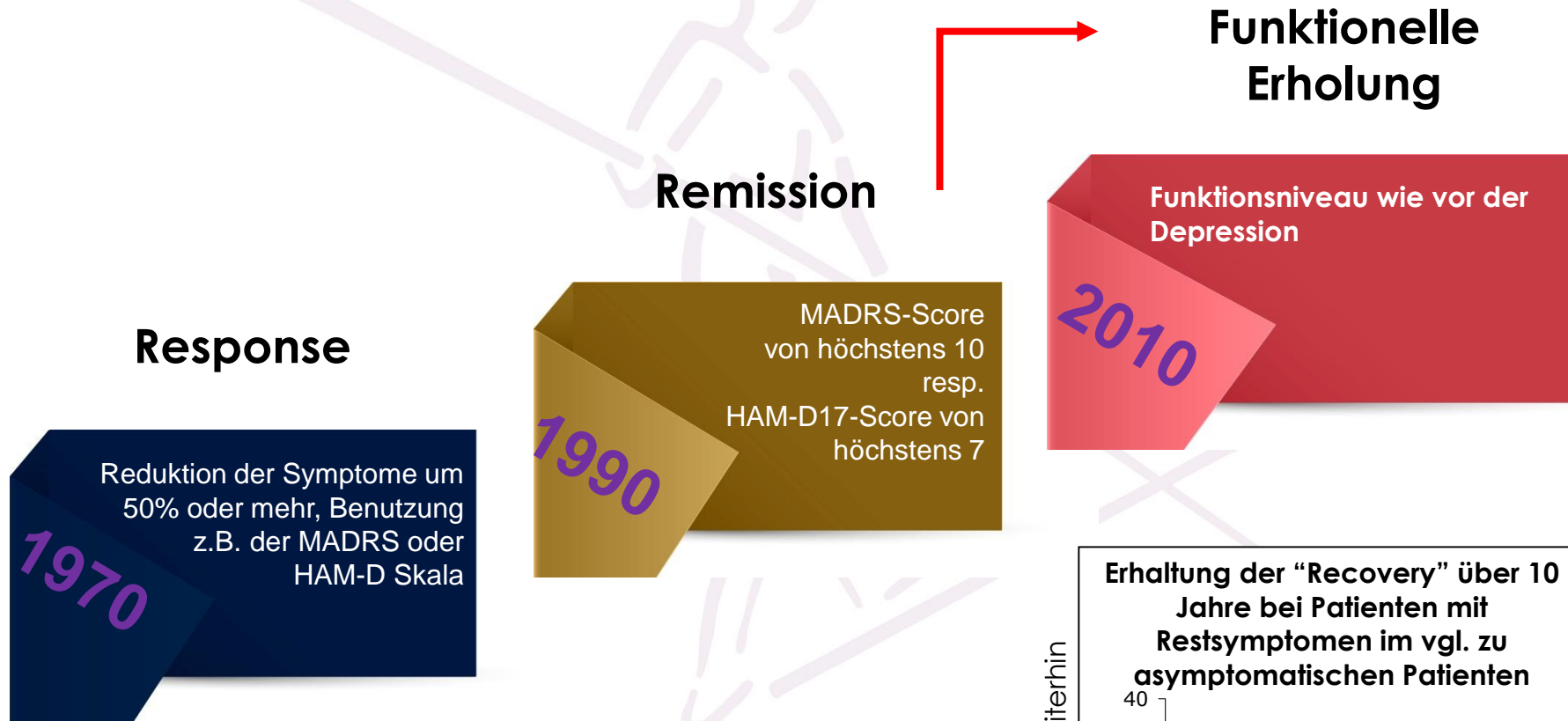


Erholung von Depressionen – die Rolle von Selbsthilfegruppen

PD Dr. Rico Nil
EQUILIBRIUM
Präsident

3. März 217 – 2. NPG-Mitgliederanlass

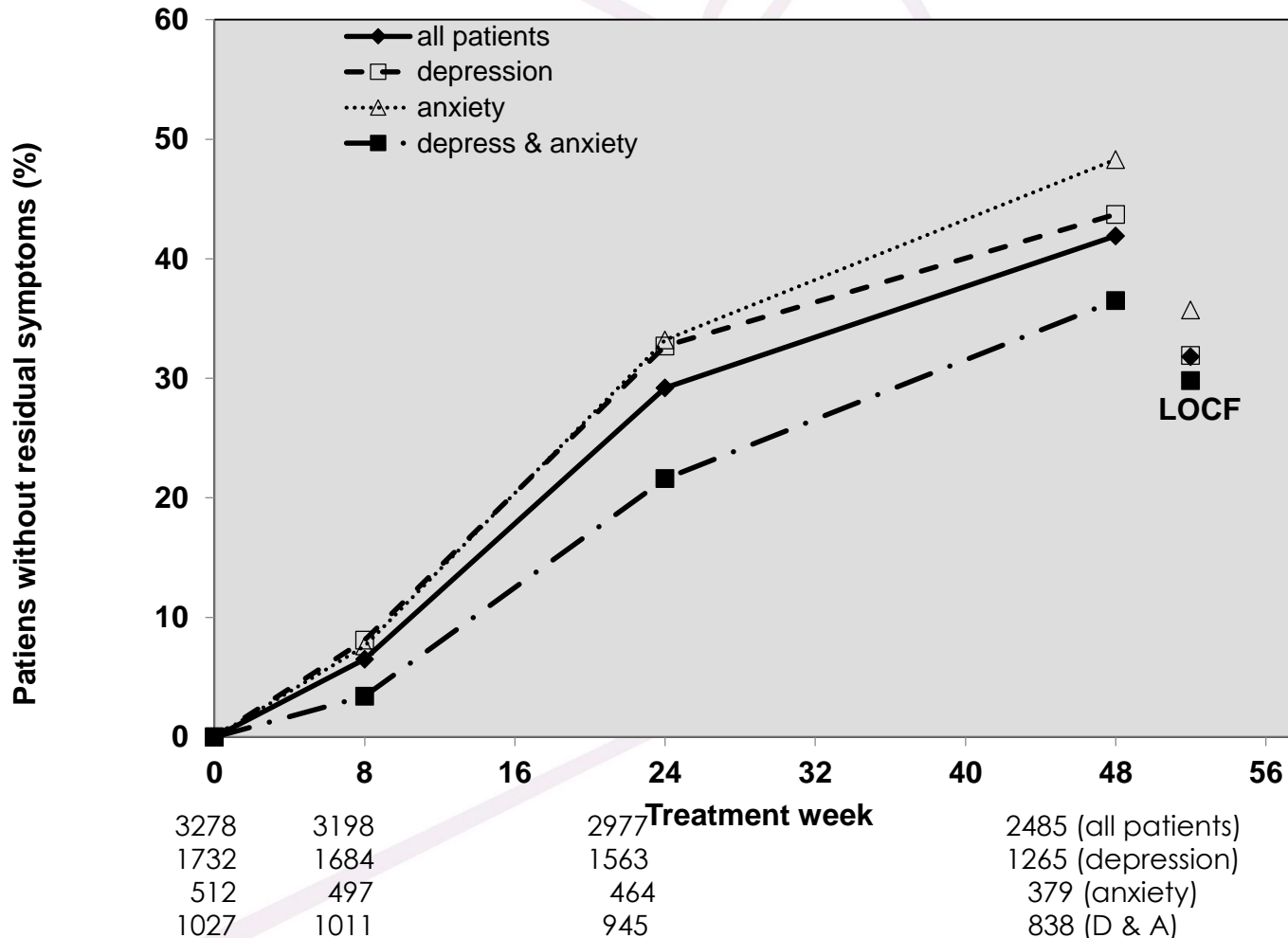
Ziele in der Depressionsbehandlung



Zimmerman M et al. J Clin Psychiatry 2012;73(6):790-5.
Judd LL et al. J Affect Disord 1998;50:97-108

Wie oft wird vollständige Symptombefreiheit und Funktionalität erreicht?

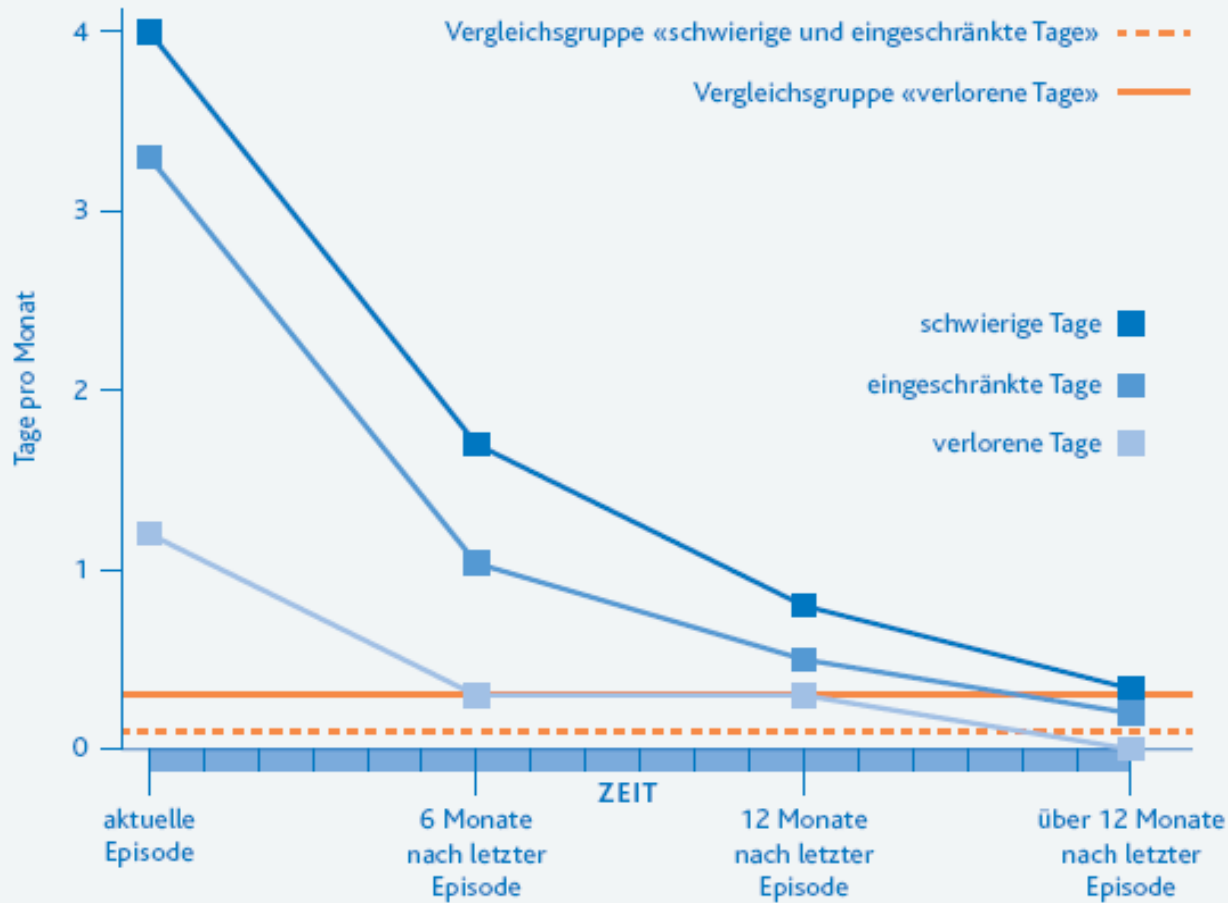
einjährige ambulante Depressionsbehandlung



6 Monate
40% der Patienten mit vollständiger Funktionalität

12 Monate
50% der Patienten mit vollständiger Funktionalität

Genesung aus der Depression braucht Zeit



DIE «SCHWIERIGEN TAGE», D. H. TAGE, AN DENEN DIE PATIENTEN NUR MIT EINER GROSSEN ANSTRENGUNG DIE NORMALE LEISTUNG ERBRINGEN KÖNNEN, NEHMEN AM WENIGSTEN SCHNELL AB.

BEI «EINGESCHRÄNKTEN TAGEN», D. H. TAGEN, AN WELCHEN NICHT DIE GANZE LEISTUNG ERBRACHT WERDEN KANN, DAUERT DIE ZEIT ZUR NORMALISIERUNG LÄNGER ALS EIN JAHR.

BEI «VERLORENEN TAGEN», D. H. TAGEN GANZ OHNE ARBEITS-PRODUKTIVITÄT, NORMALISIERT SICH DIE SITUATION AM SCHNELLSTEN NACH 6 MONATEN.

Die Rolle von Selbsthilfegruppen

- **Ergänzt** fachliche Therapie, ersetzt diese nicht
- **Auffangnetz** in der kritischen Zeit nach Klinikaustritt
- **Austausch** unter Menschen mit gleicher Erfahrung
- Bildung einer **sozialen, tragenden Struktur**, die durch die Krankheit oft gelitten hat
- **Stabilisierung** durch gegenseitige Stützung und Beratungen
- Verbesserung des **Selbstvertrauens**
- Lernen, **mit der Krankheit umzugehen** – sie zu „managen“

EQUILIBRIUM und ihre Selbsthilfegruppen

- Vier **Regionalleiter/innen** betreuen SHGs in Ihrer Region
- Jede SHG hat eine „**Kontaktperson**“ zum Regionalleiter/in und dem Vorstand.
- EQUILIBRIUM bildet die Kontaktpersonen aus – diese leiten ihre Gruppe autonom innerhalb weniger Grundsätze
- Mitglieder der SHG dürfen, müssen aber nicht im Verein sein.
- **Grundsätze:**
 - **Verschwiegenheit** Besprochenes bleibt in der Gruppe
 - **Selbstachtung** Wir begegnen uns mit Respekt und Achtung
 - **Selbstvertrauen** Wir schaffen gegenseitiges Vertrauen
 - **Verbindlichkeit** Wir halten gegeneinander Versprochenes ein
 - **Respekt zur Gruppe** Absagen bei der Kontaktperson
 - **Teilnahme** Neue Teilnehmer sind immer willkommen

Equilibrium – oft mit fragiler Fracht unterwegs

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.



EQUILIBRIUM

Verein zur Bewältigung von
Depressionen