



# Hotel in Filzmoos wird zu Wohnhaus

Die Betreiber des „Filzmooserhofes“ beenden nach 55 Jahren den Hotelbetrieb. **S. 38**

Fotos: Christoph Oberschneider, Felix Hallinger, Atelier Oczlon, Agnes Etzer, Aufi & Owl, Hans Mayr



## Selbsthilfe für psychisch Kranke im Innergebirg

Elfriede Spörk-Sögner (li.) und Silvia Gschwandtner engagieren sich ehrenamtlich in der Selbsthilfegruppe für Burnout, Angst und Depressionen. Im Gespräch wünschen sich die Beiden mehr Behandlungsplätze und bessere Aufklärung im Pongau. **S. 8/9**



**Ökostil-Preis heuer  
an Richard Reicher  
vergeben** Seite 15



**In Goldegg wurde  
über die Zukunft  
diskutiert** Seite 16



**Oktoberlauf lockte  
Sportbegeisterte  
nach St. Johann** S. 50



**Traditionelles Konzert  
am Nationalfeiertag in  
Bischofshofen** Seite 52

# „Es tut gut, offen zu reden“

**Der Austausch unter Betroffenen hilft bei psychischen Erkrankungen. Bei Therapieplätzen gibt es Nachholbedarf.**

VON FELIX HALLINGER

ST. JOHANN. Vor 23 Jahren gründete Elfriede Spörk-Sögner die Selbsthilfegruppe für Burnout, Depression und Angst im Innergebirg. Bis heute engagiert sich die Pongauerin ehrenamtlich in der Gruppe, um Betroffene zu unterstützen. Seit einigen Jahren wird sie dabei von Silvia Gschwandtner unterstützt.

## 500 Stunden für Ehrenamt

„Ich leiste circa 500 Stunden ehrenamtliche Arbeit im Jahr“, erzählt Elfriede Spörk-Sögner. „Es ist nicht immer einfach, aber ich mache das immer noch sehr gerne“, stellt sie klar. Die Selbsthilfegrup-

pe trifft sich alle zwei Wochen im Hotel Brückenwirt in St. Johann. Betroffene von Burnout, Angst oder Depressionen tauschen dabei in einem vertrauensvollen Umfeld ihre Erfahrungen aus und unterstützen sich dadurch gegenseitig. Entstanden ist die Gruppe wegen Spörk-Sögners eigener Betroffenheit: „Ich habe selbst unter Depressionen und Burnout gelitten.“ Damals habe es in der



„Als ich angefangen habe, gab es im Pongau kaum Verständnis für das Thema.“

Foto: Felix Hallinger

ELFRIEDE SPÖRK-SÖGNER

Region noch kaum dahingehende Angebote gegeben. „Ich habe das dann halt selbst in die Hand genommen“, erinnert sich die Ideengeberin. Zunächst habe man mit Sitzungen in Gastein begonnen, ehe die Gruppentreffen vor zehn

Jahren in die Bezirkshauptstadt übersiedelten.

## Offene Unterhaltung

Silvia Gschwandtner profitierte vor einigen Jahren selbst von der Selbsthilfe: „Nach der Reha wollte ich mich mit Gleichgesinnten über meine Depression unterhalten.“ Betroffene würden oft ihre Familien nicht weiter belasten wollen. „Da tut es gut, dass man in der Gruppe so offen reden kann“, betont Gschwandtner. Mittlerweile unterstützt sie Elfriede Spörk-Sögner bei der Arbeit rund um die Gruppe. „Ich habe gesehen, wie Elfi alleine für die gute Sache kämpft und da wollte ich helfen.“

## Frau und Mann

Beim Umgang mit psychischen Krankheiten sehen die beiden noch Nachholbedarf. Seit der Gruppengründung habe es zwar positive Entwicklungen gegeben, meint Spörk-Sögner, „aber vor



Spörk-Sögner (li.) und Gschwandtner helfen Betroffenen.

Foto: Hallinger

allem die Depression wird immer noch nicht vollends ernst genommen.“ Speziell Frauen würde nach einer Erkrankung oft Schwäche unterstellt. „Dann heißt es manchmal, man sei selber schuld“, ergänzt Gschwandtner. Bei Männern gäbe es das gegenteilige Phänomen. „Die wollen sich die Krankheit oft gar nicht eingestehen“, weiß Spörk-Sögner.

Es brauche in allen gesellschaftlichen Bereichen mehr Aufklärung zu derartigen Krankheiten. „Das beginnt in der Schule und geht bis in die Betriebe“, erklärt Gschwandtner.

## „Wenig Behandlungsplätze“

„Außerdem gibt es viel zu wenig Behandlungsplätze“, erläutert Spörk-Sögner ein weiteres Problem. In akuten Fällen warte man schlicht zu lange auf eine Therapie. „Wenn man die Leute besser informiert und die Behandlung ausbaut, wäre das schon ein großer Schritt“, ist sie überzeugt. Mit ihrer Gruppe wollen Gschwandtner und Spörk-Sögner ihren Teil zur Unterstützung von Betroffenen beitragen. Interessierte können sich jederzeit für eine Sitzung anmelden. „Bei uns ist jeder willkommen und es gilt absolute Verschwiegenheit. Man kann wirklich über alles reden“, versichert Elfriede Spörk-Sögner.

# Auch Männerseelen können krank werden

Seit dem Jahr 2003 gilt der November als Monat der Männergesundheit. Männer, die in puncto Gesundheitsvorsorge eher als nachlässig gelten, sollen für dieses Thema sensibilisiert werden. Dabei geht es nicht nur um „reine Männerprobleme“, etwa um Prostatakrebs, sondern die Aktion thematisiert auch die psychische Gesundheit. Psychische Krankheiten werden bei Männern deutlich seltener diagnostiziert als bei Frauen. Das Risiko, beispielsweise eine Depression zu entwickeln, ist beim „starken Geschlecht“ um rund 50 Prozent geringer.

## Kein Zeichen von Schwäche

Im Gegensatz zu Frauen suchen Männer deutlich seltener Hilfe, weil sie Störungen ihres seelischen Wohlbefindens oft auf Stress und berufliche Belastungen zurückführen und



**Männergesundheit: Auch auf die Seele achten.**

UNIKYLUCXX/Shutterstock.com

ihre Beschwerden nicht ernst genug nehmen. Die Erkrankung bleibt bei ihnen auch häufiger unentdeckt, weil sie anders leiden. Mögliche Symptome der männlichen Depression sind erhöhte Aggression und Gewaltbereitschaft. Körperliche Beschwerden sind oft Kopfschmerzen, Magenprobleme oder Potenzstörungen. Auch neigen depressive Männer vermehrt zu Suchtverhalten. (mak)



Foto: RegionalMedien

## KOMMENTAR

Felix Hallinger

redaktion.pongau@regionalmedien.at

### **Nehmt psychische Krankheiten ernst!**

**P**sychoische Erkrankungen werden nach wie vor viel zu oft tabuisiert und kleingere-det. Das betonen Elfriede Spörk-Sögner und Silvia Gschwandtner von der Selbsthilfegruppe für Depressionen, Burnout und Angst im Innergebirg in dieser Ausgabe. Dahingehende Erfahrungen sind gerade bei uns am Land trauriger Alltag. Längere Krankenstände, die auf Krankheiten wie Burnout zurückzuführen sind, werden hinter vorgehaltener Hand oft lächerlich gemacht. Betroffene werden nicht selten als „faul“ oder „wehleidig“ abgestempelt. Als Gesellschaft sollten wir gemeinsam derartigen Verunglimpfungen ein Ende setzen. Psychoische Krankheiten stellen die Erkrankten und deren Familien ohnehin vor unvorstellbare Herausforderungen. Man sollte sich in so einer Situation zumindest der Unterstützung von außen sicher sein können. Eine dahingehende Sensibilisierung muss bereits in der Schule beginnen und im Berufsleben fortgesetzt werden. Wir alle sollten Anzeichen erkennen und Betroffenen unsere Hilfe anbieten. Jeglicher Hämme muss man entschieden entgegentreten.

## ZAHL DER WOCHE

# 500

**500 ehrenamtliche Arbeitsstunden** investiert Elfriede Spörk-Sögner jährlich in die Selbsthilfegruppe für Burnout, Depression und Angst im Innergebirg. Vor 23 Jahren gründete sie die Gruppe aus eigener Betroffenheit heraus. Alle zwei Wochen trifft sich die Gruppe aktuell in St. Johann zum Austausch.