

Über Depressionen und Inklusion

Werner Niebel ist ein neuer

Kolumnist beim Odenwälder Journal

aba.- Das Odenwälder Journal wird in regelmäßigen Abständen eine Kolumne von Werner Niebel veröffentlichen. Er schreibt rund um die seelische Gesundheit und psychische Erkrankungen. Werner Niebel ist seit Januar 2013 ehrenamtlicher Gruppensprecher der Selbsthilfegruppe (SHG) Angst Panik und Depression Odenwald und möchte mit seinen Beiträgen auf das noch immer tabuisierte Thema von psychischen Erkrankungen aufmerksam machen.

Werner Niebel wurde 1961 in Wersau geboren. Nach einer abgeschlossenen Lehre übernahm er den landwirtschaftlichen Betrieb seiner Eltern auf dem Weiler Hippelsbach, wo er auch heute noch lebt. Eine Krebserkrankung warf ihn im Jahr 2006 aus der Bahn. Während seiner Krebstherapie erkrankte er an Depression. Nach seiner Krankheit orientierte er sich neu und fand bei der SHG neuen Halt und begann sich zu engagieren: "Ich möchte Stigmatisierung von seelischen Erkrankungen entgegen wirken und Menschen helfen ihre seelische Gesundheit zurück zu erlangen", sagt Werner Niebel.

Sein zweites Thema, das ihm am Herzen liegt, ist "Inklusion". Im

Büro für Unternehmenskommunikation einer gemeinnützigen Gesellschaft zur Förderung und Betreuung von Menschen mit Behinderung fand er im Jahr 2014 zunächst eine befriedigende Aufgabe. Heute arbeitet er als landwirtschaftlicher Arbeitsanleiter für Menschen mit seelischen Erkrankungen oder geistigen Beeinträchtigungen auf dem Biohof "Weiße Hube" der Familie Trumpfheller in Momart. Seine Einstellung und Zuneigung zu den Menschen symbolisiert seine Auffassung "Zuerst der Mensch, dann sein Handicap".

Zwei Themen, die immer mehr Aufmerksamkeit erfordern. Im Bereich Depression, fehlt weithin, nicht nur die Akzeptanz der Mitmenschen sondern häufig auch bei eigener Erkrankung die eigene Erkenntnis, dass es sich bei Depression um eine Erkrankung handelt, die behandelt werden muss.

Und bei einer inklusiven Gesellschaft geht es vor allem darum mit Toleranz ein besseres Miteinander zu leben.

Die Themen werden im Wechsel veröffentlicht, um den Leserinnen und Lesern Einblicke zu gewähren, damit man vielleicht sein eigenes oder andere Leben wieder lebenswerter leben kann.

"Viele Bächlein ergeben einen Bach"

Kolumne von Werner Niebel

"Viele Bächlein ergeben einen Bach" - Dieses alte Sprichwort kennt wahrscheinlich jeder. Es spiegelt ein wenig die Entwicklung unserer Selbsthilfegruppe (SHG Angst Panik Depression Odenwald). Eine Selbsthilfegruppe besteht aus einer Gruppe von Menschen, die aufgrund der gleichen Erkrankung zusammen kommt, um sich gegenseitig zu helfen und zu stützen. In Deutschland sind etwa 2000 SHG aktiv, bei denen sich Menschen treffen um ihre seelische Gesundheit wieder zu erlangen. Die Tendenz ist steigend, denn psychische Erkrankungen nehmen ständig zu. In unserem Gesundheitssystem haben sie einen wichtigen Stellenwert eingenommen.

Im Jahr 2000 war unsere SHG noch kein Bach. Es gab sie noch gar nicht. Rainer Heck erkrankte durch Mobbing an Depression und als er erfolglos eine Anlaufstelle suchte, entschied er sich eine SHG zu gründen. Laut meinen Informationen war es die erste SHG im Odenwald. Heck hat mit seiner Initiative, den winzigen Rinnsal ins Leben gerufen, der über die Jahre vielen Menschen zur Oase des Verständnisses wurde. Damals schien meine seelische Gesundheit noch in Ordnung zu sein und ich gehörte der Gruppe noch nicht an. Noch immer werden psychische Erkrankungen oft tabuisiert. Es fehlt an Anlaufstellen, Therapieplätzen und an Verständnis. Betroffene und ihre Angehörigen sind mit der Situation überfordert.

Im Alltag folgt auf die Frage „Wie geht's Dir“ meistens eine kurze Antwort. „Gut“ „Es muss“ oder „Es geht so“. Was sich hinter diesen Floskeln verbirgt wissen wir nicht. Aber, Hand aufs Herz, wie würden wir reagieren wenn jemand antwortet: „Es geht mir schlecht, ich bin todunglücklich und traurig. Ich weiß einfach nicht

mehr weiter“? So etwas möchten viele nicht hören. Da geht es um Probleme und unbequeme Themen. Um nicht als „bekloppt“ abgestempelt zu werden öffnen sich Betroffene lieber nicht. Ihre verletzten Seelen und traurigen Herzen sehen wir nicht. Wunden, die zum Teil, durch Worte geschlagen wurden heilen langsam. Narben, die daraus entstehen rufen ein Leben lang, Seelenschmerz hervor. Hinter der fröhlichen Maske weinen leidende Menschen Tränen aus Einsamkeit, Verzweiflung, Angst und Kummer. „Wenn Du traurig bist solltest Du mehr Bier trinken und Dich mehr mit Deiner Frau beschäftigen“. Diesen plumpen Rat gab mir jemand vor ein paar Jahren als ich mich traute über meine Depression zu reden und lachte mir dabei ins Gesicht. So, wie es mir damals ging, geht es vielen noch heute. Man fühlt sich unverstanden weil die depressive Erkrankung ins Lächerliche gezogen wird. Wer gibt eigentlich das Recht dazu kranke Menschen zu beleidigen, zu verspotten oder zu diskriminieren?

Ein Bächlein in der Natur findet, häufig über Umwege, einen Weg zum Bach. Seit der Gründung haben etliche Mitglieder die SHG Angst Panik Depression Odenwald ebenfalls über Umwege gefunden. Die Vorgespräche verlaufen nicht selten sehr emotional und Tränen sind keine Seltenheit. Den Hilfesuchenden hat es schon im Vorfeld eine große Portion Überwindung gekostet aktiv zu werden und anzurufen oder eine Mail zu schreiben. Die Probleme sind vielfältig. Allein sein, Angst vor der Zukunft, Überforderung am Arbeitsplatz, Konfrontation mit einer lebensbedrohlichen Krankheit, finanzielle Krisen oder Verlust können Auslöser für psychische Erkrankungen sein. Nicht nur Betroffene sondern auch Partner/innen die am Ende ihrer Kräfte



Foto: www.lonniegraphie.de

sind, melden sich. Es begann als Liebe- und heute?-Die Depression hat alles zerstört und die Liebe zueinander ist fast völlig abgebrannt.

Was den Hilfesuchenden durchweg fehlt sind Menschen mit denen sie reden können. Leider tragen whatsApp, Twitter, SMS & Co. dazu bei, dass immer weniger gesprochen wird. Texte werden rasend schnell übertragen. Gefühle kann man aber nicht übers Internet transportieren. "Da helfen auch keine Grafiken (emoticons) mit denen die Nachrichten optisch aufgepeppt werden. Ein offenes Gespräch ist durch keine Technik zu ersetzen. Ein Smart Phone wird niemanden in den Arm nehmen.

In der Reichelsheimer SHG sind zuhören, reden, trösten und unterstützen regelmäßige Rituale. Sie stärken das Gemeinschaftsgefühl. Jedes Mitglied ist eines der kleinen Bächlein welche die Gemeinschaft zu einem Bach werden lassen. Gemeinsam bewegen sich die Beteiligten mal schneller, mal langsamer dem Ziel entgegen, um ein seelisches Gleichgewicht wieder zu finden.

Bei allem was ich tue vergesse ich die Liebe zu den Menschen nicht und höre auf mein Herz.

Werner Niebel; Sprecher der SHG Angst Panik Depression Odenwald (www.shg-angst-panik-depression.de); stellv. Chefredakteur von Miles! Das Magazin. (www.miles-dasmagazin.de).