

Ich rede darüber

Kolumne von Werner Niebel

Manchmal denke ich an die Zeit zurück als ich lieber schwieg als über meine Erkrankung zu reden. Damals schämte ich mich zugeben, dass mich eine Depression schwach und müde gemacht hatte. Mein Herz war eingezwängt in eine kalte Fessel, wie aus Metall, die meine Gefühle erdrückte. Ich konnte mit der Situation nicht umgehen und meine Mitmenschen noch weniger. Die Erkrankung katapultierte mich aus einem aktiven, bunten Leben in Abgeschiedenheit und Verzweiflung. Noch heute, über zehn Jahre danach, ist es für mich unerklärlich wie abrupt und zielstrebig mich die Depression manövrierunfähig machte. Ich sah nirgendwo ein Licht und hatte keinerlei Hoffnung mehr der scheinbar aussichtslosen Lage zu entkommen. Erst als ich begann über das was mich bedrückte und lähmte zu sprechen kam mein Lebensmut zurück. Zunächst fand ich im Kreis der Selbsthilfegruppe Angst Panik Depression Menschen die Ähnliches wie ich

durchlebt hatten. Dort traute ich mich zu öffnen um verstanden zu werden. Nach und nach entschloss ich mich dazu, nichts was meine Erkrankung betraf zu verhüllen oder zu verleugnen. Ein weiterer wichtiger Schritt war es meinen Zustand anzunehmen und mich nicht dagegen zu wehren. Es kam zwar immer wieder dazu, dass ich an unterschiedlichen Wegkreuzungen verharrete und nicht mehr weiterwusste, aber Umwege sind bekanntlich auch Wege und ich habe es geschafft weiter zu gehen. Seitdem hat sich viel geändert und Themen der seelischen Gesundheit stehen heute vermehrt im Mittelpunkt. Allerdings bin ich der Meinung, dass noch einiges zu tun ist bis ein selbstverständlicher Umgang mit psychischen Erkrankungen gewährt ist.

Zahlen die erschrecken:

- Ungefähr vier Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer depressiven Störung.
- Junge Menschen zwischen 15 und 35 sind vermehrt von psychischen Erkrankungen betroffen
- Bei Menschen im Alter von 15 bis 35 ist Suizid als Folge einer Depression die zweithäufigste Todesursache
- 40 bis 70% aller Selbstmorde sind auf Depressionen zurück zu führen.

In den meisten Fällen können Depressionen behandelt werden und sind heilbar.

Erst wenn Stigma und Berührungsängste um psychische Erkrankungen der Vergangenheit angehören wird es für Betroffene leichter ihre seelische Gesundheit wiederzufinden.

Vor einiger Zeit lernte ich Alexander Bothe kennen.



Foto: Gabriele Lehrmann

Er und seine Frau Annika aus Volkach gründeten die Interessengemeinschaft für Angehörige und Betroffene von Depressionen, PTBS und Dissoziativen Störungen unter dem Namen „Dieser Weg – Zurück ins Leben“. Die beiden Aktivisten für seelische Gesundheit und Aufklärung haben eine beeindruckende Aktion ins Leben gerufen.

Ihre Plakat- und Flyer Kampagne „Depression hat ein Gesicht-Ich rede darüber“ hat folgende Ziele:

- Bekanntmachung der Krankheit Depression in der Öffentlichkeit
- Betroffene ermutigen darüber zu sprechen und sich Hilfe zu holen
- Abbau von Vorurteilen gegenüber Depressions-Erkrankten
- Austauschförderung zwischen Betroffenen und Angehörigen

Auf dem Plakat sind Fotos von Menschen vereint die psychischen Krisen ausgesetzt waren und nun über ihre Erfahrungen schreiben, berichten und sich öffentlich dazu bekennen. Die Plakate und Flyer werden zum Beispiel an Therapeuten, Ärzte, Landrats- und Gesundheitsämter, Kliniken und Schulen verteilt. In den nächsten Wochen werden auch in unserer Region Plakate der Kampagne verteilt um die Allgemeinheit aufmerksam zu machen und Betroffene zu ermutigen über ihre Lage zu sprechen. Ausführliche Infos: www.dieserweg-zurueck.de

DEPRESSION HAT EIN GESICHT - ICH REDE DARÜBER

