

Selbsthilfegruppe Depression

„Willst du wieder zu den Bekloppten?“

Von Andrea Bannert

Depressionen sind wie ein Käfig: Sie trennen die Kranken vom Rest der Welt. Entsprechend groß sind Unverständnis und Ablehnung, die ihnen oft entgegenschlagen. Werner Niebel* leitet als Betroffener eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen. Im NetDoktor-Interview erzählt er, wie die Gruppe hilft, der Isolation zu entkommen.



© drubig-photo - Fotolia

Herr Niebel, nach Ihrer Hautkrebs-OP sind Sie an einer Depression erkrankt. Was hat Sie am meisten belastet?

Besonders schlimm war, dass ich mit niemandem offen reden konnte. Es hat keiner verstehen können, wie es in mir aussieht, was mit mir los ist und warum ich mich nicht einfach zusammenreißen kann. Ich habe mich immer mehr zurückgezogen. Kontakte zu Menschen hatte ich nur noch beim Chatten über den PC.

Und Ihre Familie, die Freunde?

Die waren auch hilflos. Sie wussten einfach nicht, wie sie mit mir umgehen sollten. Wenn ein Blinder über die Straße möchte, weiß jeder sofort, was zu tun ist. Aber jemandem zu helfen, der sich hinter einer lächelnden Maske verschanzt und der sich gleichzeitig immer

mehr zurückzieht, ist schwierig.

Unverständnis ist schmerzlich genug. Haben Sie auch echte Ablehnung erfahren?

Oh ja, sogar von Seiten der Familie gab es unsensible Reaktionen. „Willst du wieder zu den Bekloppten und Bilder malen?“, habe ich zu hören gekriegt, als ich wieder in die Tagesklinik sollte. Das war einer der Sätze, die mich am meisten getroffen haben. Auch an meinem Arbeitsplatz habe ich viele dumme Bemerkungen geerntet. Ich war im Versand tätig. Der Stress und das schnelle Arbeiten haben mir sehr zugesetzt, so dass ich auch keinen Spaß verstanden habe.

Verständnis haben Sie dann erst in einer Selbsthilfegruppe gefunden.

In der Selbsthilfegruppe Depression konnte ich mich endlich offen austauschen. Kliniken, Therapeuten, Medikamente - jeder da wusste aus eigener Erfahrung, wovon ich spreche. Das war eine große Erleichterung.

Selbsthilfegruppen sind gerade für Menschen mit psychischen Erkrankungen wichtige Anlaufstellen, sagen Sie. Warum?

In der Gesellschaft gibt es wenig Akzeptanz für das Thema Depression. Eine psychische Erkrankung verstehen die Menschen nicht, das macht ihnen Angst und das führt zu Ablehnung. Die meisten Leute, die neu zu uns kommen, haben längst aufgegeben, über ihre Depression zu reden. Dass wir Betroffenen uns aufgrund unserer Erkrankung oft aus dem öffentlichen Leben zurückziehen und kaum noch aus dem Haus gehen, verbessert die Situation natürlich auch nicht.



© Werner Niebel

Hinzu kommt, dass Therapieplätze für psychisch Kranke Mangelware sind. Man leidet wie ein Hund und muss trotzdem mitunter monatelang warten. Bei den Selbsthilfegruppen steht die Tür jederzeit offen. Natürlich kann so eine Gruppe keine Therapie ersetzen, aber sie kann helfen, die Wartezeit zu überbrücken. Und sie kann auch parallel zur Therapie unterstützen.

Wie hat Ihnen die Gruppe konkret geholfen?

Die Begegnung mit anderen Betroffenen hat mir geholfen, die Krankheit zu akzeptieren und mich mit ihr zu arrangieren. Solange ich mich gegen die Krankheit gewehrt habe, konnte es mir überhaupt nicht besser gehen! Das habe ich am eigenen Leib erfahren.

Entscheidend ist auch der Gruppenzusammenhalt – dass man irgendwo dazugehört. Ich habe dadurch mein Selbstvertrauen zurückgewonnen und bin wieder belastbarer geworden.

Durch gemeinsame Aktivitäten kann man außerdem den Weg aus der Einsamkeit finden – und die macht vielen Depressiven schwer zu schaffen. Pizza essen, Spieleabende, gemeinsam Spaziergehen, Konzerte besuchen – sogar einen Ausflug in den Baumkronenlehrpfad haben wir schon gemacht. Manchmal helfen wir auch Mitgliedern bei Garten- oder Reparaturarbeiten. Das Schöne ist, dass wir uns gegenseitig motivieren. Wer unter Depressionen leidet, kann sich nur sehr schwer aufraffen, etwas zu unternehmen – das geht gemeinsam leichter. Und hinterher fühlt man sich besser.

Wie muss ich mir so ein Treffen in der Selbsthilfegruppe vorstellen? Muss da jeder sein Innerstes nach außen kehren?

Nein – niemand ist verpflichtet, etwas zu sagen. Man kann auch einfach nur zuhören. Wir haben einen Gesprächsstein, der die Runde macht. Wer etwas berichten möchte, nimmt den Stein in die Hand, erzählt kurz, wie es ihm seit dem letzten Gruppentreffen ergangen ist: was nicht so gut gelaufen ist, aber auch was schön war. Wenn es jemandem besonders schlecht geht, versuchen wir ihm Trost zu spenden und ihm Wege zu zeigen, wie er aus seinem Tief wieder herauskommt. Oft ist man in seiner Sicht der Dinge gefangen. Dann kann die Gruppe helfen, die Dinge anders zu betrachten und anzugehen. Die Erfahrungen, die wir machen, die Probleme, die wir haben, sind ja oft sehr ähnlich – da können wir einander gute Tipps geben.

Sie engagieren sich sehr für Öffentlichkeitsarbeit.

Es ist wichtig, dass die Menschen besser über Depressionen Bescheid wissen, dann können sie die Betroffenen besser akzeptieren. Mit mehr Informationen ist auch die Hilflosigkeit von Familienmitgliedern, Freunden oder dem Ehepartner nicht mehr so groß. Vor allem aber profitieren wir, Menschen mit Depressionen, von Aufklärung. Ich habe selbst erfahren, dass man mich nicht ernst genommen hat, als ich 2007 / 2008 ganz tief in einer Depression steckte. Das zieht einen runter. Ich habe mich sogar irgendwann dafür geschämt, depressiv zu sein. Das ist nicht richtig. Deshalb organisiere ich Vorträge und Lesungen. Dieses Jahr werde ich zusammen mit dem Autor Marcus Jäck zum ersten Mal Künstlermärkte in verschiedenen deutschen Städten veranstalten, auf denen Menschen mit Depressionen ihre Werke ausstellen können. Der erste Markt findet am 31.05.2014 in Bad Soden, Salmünster statt.

Wie geht es Ihnen inzwischen? Haben Sie Ihre Depression überwunden?

Zumindest kann ich heute mit der Krankheit umgehen. Vor zwei, drei Jahren wäre es für mich undenkbar gewesen, dass wir beide so offen miteinander sprechen oder dass ich die Leitung einer Selbsthilfegruppe übernehme. Ich bin also auf einem sehr guten Weg.

Herr Niebel, ich danke Ihnen für das offene Gespräch.

*Werner Niebel leitet seit 2013 die Selbsthilfegruppe „Angst – Panik – Depression Odenwald“

Mehr Informationen: www.shg-angst-panik-depression.de

War diese Seite für Sie hilfreich?

Ja

Nein

Vielen Dank für Ihre Bewertung.

Das könnte Sie auch interessieren



Gut für die Leber



Krebssymptome, die Frauen nicht ignorieren sollten



Verräterisches Geburtsdatum



Verräterische Augen

Mehr aus dem Web

Anzeige



5 Tipps für eine bessere Konzentration

(NeuroNation)



Alles zur Fußpilz-Ansteckung. Worauf Sie achten...

(behandeln.de)

Sponsored Content empfohlen von

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Der Inhalt von NetDoktor.de kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen.

© Copyright 2015 NetDoktor.de - All rights reserved - NetDoktor.de is a trademark

Nutzungsbasierte Online-Werbung

NetDoktor-Newsletter

- ✓ Neues aus Medizin & Forschung
- ✓ Verständlich für Sie aufbereitet
- ✓ Kostenlos per E-Mail

Jetzt direkt bestellen: