

„Mein Leben war schwarz“

Menschen mit Depression treffen sich wöchentlich zur Selbsthilfe. Gruppengründer lernten sich in der Klinik kennen, heute ist ihr Leben bunter



FOTO: DPA PICTURE-ALLIANCE / JULIAN STRATENSCHULTE

Von Marie Illner

Es gibt etwas, worüber sich Steffi kürzlich sehr gefreut hat: Sie ist Bus gefahren, ausgestiegen und hat nicht geweint. In ihrem Umfeld hätte diese Freude niemand nachvollziehen können – in ihrer Selbsthilfegruppe schon. Es gibt auch etwas, was in Franks Umfeld niemand verstehen wollte: Dass er einfach keine Energie zum Aufstehen hatte. Die Gruppenmitglieder wissen, wovon er spricht.

Ob es die geteilte Freude über Vorwärtsschritte ist, oder das Verständnis für Symptome der Depression: „Die Selbsthilfegruppe gibt mir Halt“, sagt Steffi. Jeden Mittwoch trifft sich die Runde, die aus etwa 15 Mitgliedern besteht. „Ein Großteil hat sich in der LWL Klinik kennengelernt“, sagt Gründer Dietmar. „Um nicht nach der Entlassung in ein Loch im Alltag zu fallen“, wie er erklärt. Denn Depressionen, an denen mehr als fünf Prozent der Deutschen leiden, können jederzeit zurückkehren.

Fass läuft irgendwann über

„Wir haben alle das Gleiche, aber jeder anders“, beschreibt Matthias und erklärt weiter: „Es gibt nicht DIE Depression.“ Bei Bernd, der seine schwerkranke Frau bis zu ihrem Tod pflegte, äußerte sich die Depression durch eine Grundtraurigkeit und das Gefühl der Perspektivlosigkeit. Steffi hat viel geweint, aber außerhalb der Wohnungstür eine lachende Maske aufgesetzt.

SERIE

Selbsthilfe in Bochum

Zuletzt: ADHS

Heute: Depressionen

Demnächst: Alleinerziehende

„Ich hatte auch Konzentrations-schwierigkeiten und körperliche Schmerzen“, berichtet sie. Matthias sagt: „Mein Leben war schwarz, ich hatte keine Gefühle. Nichts hat mehr geklappt.“ Dass er sich total im Kreis drehte, habe er erst gemerkt, als ihn schon Selbstmordabsichten plagten.

Die vielen Gesichter der Depression

Die Depression habe viele Gesichter, hinter jedem aber stecke Leid und sozialer Rückzug. „Mit den Ursachen ist es ähnlich: Stoffwechsel und Traumata spielen ebenso eine Rolle wie Zukunftsangst, Arbeit oder Ernährung“, sagt Dietmar. Oft sei das gestörte Gefühlsleben wie ein Fass, das plötzlich überläuft. „Unten können schwerverdauliche Erfahrungen wie ein Missbrauch liegen, aber zum Überlaufen reicht oft die verlorene Zahnpastatube auf dem Heimweg“, sagt er. „Ich hatte ein Gefühl, das ich nicht beschreiben konnte“, so Dietmar weiter. Viele in der Gruppe nicken.

„Ich muss mich hier nicht erklären. Wir lernen gemeinsam, wie man mit Depressionen leben kann“, betont Bernd. Das passiert in Gesprächen über die vergange-

ne Woche, über Selbstwert oder über schmerzende Sätze wie „Stell dich nicht an, du bist nicht depressiv, sondern hast wohl nur keine Lust zu arbeiten.“

Dazu zählen aber auch Freizeitaktivitäten, Tipps zur Wohnungssuche, Tageslichtlampe und Gedankenübungen. „Ein Geben und Nehmen – Zuhören und Austauschen“, sagt Dietmar. Dennoch sind sich die Mitglieder einig: Die Selbsthilfegruppe ersetzt keine Therapie. „Eine gute erste Anlaufstelle ist immer der Hausarzt“, findet Bernd, kennt aber die Odyssee

von Krankheitseinsicht bis Therapeutensuche.

„Dass so viele Menschen depressiv sind, hängt mit dem Gesellschaftszustand zusammen“, sagt Dietmar und appelliert an die Politik, mehr Geld und Personal zu investieren. „Es fehlt an intensiver Aufklärung“, ergänzt Matthias. Es handle sich um eine Krankheit, zu oft müsse man das immer wieder betonen. Steffi sieht diese mittlerweile als Chance: Für echte Freunde, sich selbst anders kennenzulernen und das eigene Leben umzustrukturieren.

Festgelegte Kriterien stützen die Diagnose

■ Die **Diagnose Depression** wird anhand folgender Kriterien gestellt. Davon müssen die ersten beiden und insgesamt mindestens fünf Symptome zutreffen.

■ Depressive Verstimmung, Verlust von Freude/Interesse, Gewichtsverlust/-zunahme, Schlaflosigkeit/zu viel Schlaf, Trägheit/Bewegungsdrang, Müdigkeit/Energieverlust, Schuldgefühle/Gefühl der Wertlosigkeit,

Konzentrationsprobleme/Entscheidungslosigkeit, Gedanken an den Tod/Suizidgedanken.

■ Das Bochumer Bündnis gegen Depression veranstaltet regelmäßig einen **offenen Stammtisch für Betroffene und Angehörige**.

■ Informationen auch zu **weiteren Selbsthilfegruppen** auf: www.bochumer-buendnis-depression.de

WAZ, Samstag, 28. April 2018