

FREI
RAUM

GEFANGEN IN GEFÜHLEN

WAS HILFT, WENN NICHTS MEHR GEHT?

„Es gibt nicht das eine Depressions-Gen“

Achim Halfmann hat mit drei Menschen, die sich auskennen, über eine häufige Erkrankung gesprochen, die ganz unterschiedlich verlaufen kann.

Alles, was ich habe, vermache ich dem Tierheim.“ Das ist einer der ersten Sätze, die ich von **Toralf** höre. Mein Gesprächspartner ist 61 Jahre alt, kommt aus Berlin und lebt heute im Bergischen Land. Wir treffen uns in einem Altstadt-Café und sprechen bei einem Spaghetti-Eis über Depressionen, die Toralf seit seiner Kindheit erlebt. Einen Termin am Tag schafft er, mehr ist kräftemäßig nicht drin. So freue ich mich, dass *ich* heute dieser Termin bin.

Fehlende Kraft und Energie zum Leben sind eine große Herausforderung für depressiv erkrankte Menschen. Wenn Toralf morgens wach wird, wartet er auf das Hungergefühl. Damit kann er dann aufstehen und sich in der Küche ein Frühstück zubereiten. Ein Termin am Tag geht: manchmal ist das Ergotherapie, manchmal ein Gespräch mit dem gesetzlichen Betreuer oder jemandem vom ambulant betreuten Wohnen. Toralf mag einen festen Wochenrhythmus ohne Überraschungen: „Alles, was gleichmäßig ist, ist wunderbar.“

GOTT STELLT KEINE BEDINGUNGEN

Beziehungen zu seinem früheren Freundeskreis gingen über die Jahre verloren, auch wenn Toralf viele Menschen kennt und auf der Straße kurze Gespräche mit ihnen führt. In seiner Jugend kam er in Kontakt mit einer Baptistengemeinde und zum Glauben an Gott. „Jesus ist heute alles für mich“, sagt Toralf. Und: „Durch meine Depression ist mein Zugang zu Gott abgeschnitten. Das ist nicht die Schuld Gottes, sondern die meiner Krankheit.“ Für Toralf ist wichtig: Gott ist da. Gott liebt mich, so wie ich bin. Und Gott stellt keine Bedingungen.

Einiges an Zeit verbringt mein Gesprächspartner mit Social Media. „Ich darf nicht zu viel nachdenken, muss ständig den Geist beschäftigt halten.“ Sonst drängen sich Suizidgedanken auf. Einen wichtigen Halt geben ihm die Begegnungen mit den Mitarbeitenden des christlichen Anbieters Wendepunkt. „Die leisten Hilfe weit über das Professionelle hinaus.“ Toralf weiter: „Das ist der Grund, warum ich hier noch herumhüpf.“



Toralf



Wendepunkt-Geschäftsführer
Andreas Siewert



Ärztin Dr. Marie-Theres Leetz

WERTSCHÄTZEN, WAS MÖGLICH IST

Andreas Siewert ist Sozialarbeiter und Geschäftsführer beim „Wendepunkt“; Wir treffen uns in seinem Büro in einer alten Villa in Velbert. Andreas weiß, wie wichtig verlässliche Bezugspersonen sind, die Gelassenheit ausstrahlen und ihrem Gegenüber einen Freiraum geben. „Wenn etwas nicht gelingt, darf mein Gegenüber keinen Gesichtsverlust fürchten müssen.“ Wichtig sei es, mit Betroffenen gemeinsam wertzuschätzen, was trotz der Krankheit weiterhin möglich ist.

Gute Phasen geben die Chance, ein aktives Leben einzuüben: etwa regelmäßige Körperpflege und Mahlzeiten oder Gemeinschaft in Vereinen und Kirchen. „Sport und Bewegung helfen ebenso gut wie eine leichte Medikation“, sagt Andreas, der manche Gespräche bei einem Waldspaziergang führt.

In guten Phasen lässt sich ein Krisenplan erstellen: An welchen Frühsymptomen erkenne ich eine Krise? Gibt es bestimmte Jahreszeiten – etwa den Herbst –

oder Jahrestage – etwa Todestage? Welche Aktivitäten helfen mir dann? Wem vertraue ich, wer darf mir etwas sagen?

Ein für viele Helfer herausforderndes Thema ist der Suizid. „Es braucht viel Freiheit, um über Selbsttötungsgedanken zu reden“, sagt Andreas. Mancher versuche einen Suizid nur aus der Angst vor einem möglichen Scheitern nicht. „Die Sehnsucht nach Erlösung von dem, was quält, muss man anerkennen“, so Andreas. Und dann mit dem Gegenüber nach dem suchen, was dem Leben einen Sinn gibt. Und: „Gott hält seine Hand gnädig über Menschen, auch wenn wir selbst ohnmächtig sind.“

FRÖMMIGKEIT IST KEINE LEISTUNG

Der Glaube kann für depressiv erkrankte Menschen eine Chance sein, er kann es ihnen aber auch schwer machen. „Die Bibel ist voll von Zusagen, die uns helfen, zuversichtlich zu sein“, sagt Andreas. Frömmigkeit dürfe aber nicht zu einer Leistung werden oder zu vordergründigen

Lösungsversuchen führen – etwa durch die Erwartung daran, dass ein Gebet unmittelbar entlastend wirke.

Hilfreich für Menschen mit einer depressiven Erkrankung ist eine tragende christliche Gemeinschaft. Andreas Sievert erinnert daran, dass Jesus seine Jünger als Teams ausgesandt hat – und nicht einzeln. Auf eine solche Gemeinschaft sind viele Menschen im Verlauf ihres Lebens angewiesen, denn Depression gehört zu den häufigsten Erkrankungen:

„Etwa jeder fünfte Deutsche macht Erfahrungen mit dieser Krankheit“, sagt **Marie-Theres Leetz**, die als Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie im Münsterland arbeitet. Wir treffen uns in einer Gartenanlage und sprechen an einem hellen Sommernachmittag über dieses dunkle Thema. Marie-Theres erklärt: Wenn mindestens zwei Symptome wie eine depressive Stimmung, Antriebsmangel, Interessenverlust und Freudlosigkeit für mindestens zwei Wochen täglich auftreten, spricht man von einer Depression. Probleme wie Schlafstörungen, Appetitmangel oder Konzentrationsverlust können hinzukommen.

Dass Frauen doppelt so häufig betroffen sind wie Männer, habe mit den hormonellen Bedingungen der Krankheit zu tun. Und: „Der starke Mann gibt so eine Schwäche nicht gerne zu“, sagt die Medizinerin. Wen trifft die Krankheit und wen verschont sie? Marie-Theres: „Es gibt nicht das eine Depressions-Gen.“ Manche Menschen bringen eine ererbte Verletzlichkeit mit; belastende Lebensabschnitte kommen dazu und schließlich

lösen anhaltende Stress-Situationen die Krankheit aus: berufliche Überforderungen, traumatische Erfahrungen oder Beziehungskrisen.

DEPRESSIONEN SIND GUT BEHANDELBAR

Depressive Erkrankungen verlaufen unterschiedlich, und die gute Nachricht ist: Etwa 70% der Erkrankten sprechen auf eine Behandlung an. Auch deshalb sei der Gang zum Arzt wichtig. Bei leichten und mittelschweren Depressionen kann Psychotherapie helfen. Und es kommen Medikamente zum Einsatz, vor denen die Medizinerin die Angst nehmen will: „Antidepressiva machen nicht abhängig.“

Manche Betroffene erleben eine einmalige depressive Episode und die Krankheit kehrt nicht wieder zurück. Andere erleben wiederkehrende depressive Schübe, wobei die symptomfreie Zeit durch eine medikamentöse Behandlung deutlich verlängert werden kann. Zu Rückfällen führen bei manchen Patienten das Absetzen der Medikamente oder schwere Lebensereignisse.

Besonders belastend ist die Krankheit für die etwa 30% der Betroffenen, bei denen die depressiven Symptome für lange Zeiträume bestehen bleiben. Für diese Menschen gehe es besonders darum, einen sozialen Rückzug zu verhindern und den Aktivitätslevel so weit wie möglich aufrecht zu erhalten, sagt Marie-Theres Leetz.

Allen Betroffenen rät die Ärztin, Hilfe in Anspruch zu nehmen: „Aus einer Depression finden nur sehr wenige Menschen allein heraus.“ ◀

Impressum

FREIraum Magazin

Herausgeber:

Gefährdetenhilfe Scheideweg e.V.

Unterscheideweg 1-3

42499 Hückeswagen

Tel: 02192 / 2011

E-Mail: info@scheideweg.nrw

Web: <https://scheideweg.nrw>

Redaktion FREIraum

Unterscheideweg 1-3

42499 Hückeswagen

Tel: 02192 / 201-251

E-Mail: redaktion@FREIraum.news

Web: <https://FREIraum.news>

Verlag:

SCM Bundes-Verlag gGmbH,

Postfach 40 65, 58426 Witten,

Tel: 0 23 02 / 9 30 93-0,

E-Mail: info@bundes-verlag.de

Geschäftsführung:

Dr. Christian Brenner

Verlagsleitung:

Marc Brocksieper

Redaktion:

Achim Halfmann, Rüdiger Joep,

Jörg Podworny

Redaktionsassistentz:

Dana Wessling

Layout & PrePress:

SCM Bundes-Verlag gGmbH,

Witten, Samuel Krüger

Druck und Vertrieb:

WIRmachenDRUCK GmbH,

Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang

Auflage: 10.000

Titelbild: [fethi-benattallah/unsplash.com](https://www.fethi-benattallah.com)



(c) Debeste Jan Kunz

FREIraum GEHT WEITER

Das Magazin FREIraum erscheint künftig regelmäßig zwei Mal im Jahr (das nächste Heft im Frühjahr 2027 beschäftigt sich mit Fragen rund ums Thema Sucht). Und es soll ein Magazin zum Mitmachen werden. Darum: Haben Sie Fragen, Themen, die Sie interessieren, Anregungen, Kritik, Wünsche? Dann schreiben Sie an die Redaktion FREIraum (Adresse links oben).