

November naschen Worte heilen keine Depressionen

Siegen, 12.11.2009, Uli Geis, Steffen Schwab



Der tragische Freitod des Fußball-Nationaltorhüters Robert Enke bewegt die Menschen wie kaum ein vergleichbarer Fall in der Vergangenheit. Denn Enke hat damit unfreiwillig eine Diskussion über eine Krankheit angestoßen, über die bislang nicht oder nur sehr persönlichen Rahmen gesprochen wurde: Depression.

Rainer Damerius weiß, wovon er spricht. „Über Depressionen wird meist nur auf der Ebene eines Smalltalks geredet“, bedauert der Behindertenbeauftragte der Stadt Siegen. Gerade im Nebelmonat November sei das Thema allesdings so ernst, dass ihm mehr Raum in der öffentlichen Diskussion eingeräumt werden müsse.

Angesichts steigender Erkrankungen müsse über Depressionen und ihre Behandlung gezielt informiert werden, pflichtet ihm Bärbel Müller-Späth bei. Der Kreis Siegen-Wittgenstein ist auf diesem Sektor im vergangenen Jahr ein wichtiges Stück weiter gekommen. Eins von inzwischen bundesweit 50 Bündnissen gegen Depressionen wurde in Südwestfalen ins Leben gerufen und hat in den vergangenen zwölf Monaten im Rahmen verschiedener Informations-Veranstaltungen Ursachen und Bilder dieser Krankheit beleuchtet. Bärbel Müller-Späth ist Geschäftsführerin des lokalen Bündnisses, unter dessen Dach Kliniken, Gesundheitsamt, Allgemeinmediziner sowie Senioren- und Behindertenbeiräte zusammenarbeiten.

Im November können viele Betroffene reden

Mit großem Erfolg, denn die Resonanz auf die Informationsveranstaltungen sei stets sehr groß gewesen. Einen weiteren Baustein stellt ein Abend unter dem Titel „November naschen“ dar, in dessen Rahmen sich Rainer Damerius im Verein mit dem Künstler und Literaten Olaf Schwanke dem Nebelmonat und seinen oft negativen Auswirkungen auf die Seele am Freitag, 20. November, ab 19.30 Uhr im Terrassensaal der Weißen Villa in Kreuztal nähern will.

„Wir haben den Titel mit Absicht provokativ gewählt“, erklärt Damerius. Der November sei aber nicht nur Auslöser vieler Depressionen, sondern auch eine Chance für die Betroffenen. In dieser Zeit fühlten sie sich von ihrer Umwelt verstanden. „Viele können gerade in dieser Zeit über ihre gesundheitlichen Probleme reden“, hat er in vielen persönlichen Gesprächen erfahren.

Mit dem „November naschen“ wolle man Betroffenen oder einfach nur an dem Thema Interessierten mit Texten und Gedichten aus der Feder von Dichtern verschiedener Epochen einen heiter-besinnlichen Abend und der Trauer einen öffentlichen Raum bieten. Schwanke wird neben eigenen auch Texte von Erich Kästner und

Heinrich Heine lesen, Rainer Damerius praktische Tipps im Umgang mit depressiven Stimmungen geben. Allerdings soll nicht der Eindruck vermittelt werden, „durch ein paar einfühlsame Worte könnten Depressionen geheilt werden.“

Rechtzeitig medizinische Hilfe annehmen

Es sei wichtig, das Bewusstsein zu schaffen, dass in den meisten Fällen rechtzeitig medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden müsse. „Wir wollen am Freitagabend eine Atmosphäre schaffen, damit sich einige auf den Weg machen, den sie noch nicht gegangen sind.“ Sie sollten sagen: „Ein schöner Abend.“ Und: „Die hatten Recht.“

Hinter Kopfschmerzen und Müdigkeit lauert der Tod

22 000 Menschen in Siegen-Wittgenstein und Olpe sind – hochgerechnet – behandlungsbedürftig depressiv, nur zehn Prozent erfahren eine angemessene Therapie. 15 Prozent der Betroffenen nehmen sich das Leben.

Das war die Ausgangslage, mit dem das regionale „Bündnis gegen Depression“ vor einem Jahr angetreten ist. „Wir arbeiten“, berichtet Geschäftsführerin Bärbel Müller-Späth vom Kreisgesundheitsamt. Das Netzwerk der Ärzte, Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen ist größer geworden, das Interesse an den Veranstaltungen des Bündnisses auch.

„Es tut sich einiges“, sagt Bärbel Müller-Späth. Doch zu spüren sei nach wie vor die Scheu, Hilfe zu suchen oder gar die Erkrankung öffentlich zu machen - eine Scheu, die möglicherweise nach dem Tod des Fußballnationalspielers Robert Enke weiter abnimmt.

Viele Migranten leiden an Depressionen

„Train The Trainer“ heißt ein Programm des Deutschen Bündnisses gegen Depression, das Angehörige verschiedener Berufszweige qualifiziert, das Thema in den eigenen Reihen weiter zu bearbeiten. Angehörige von Feuerwehr und Hilfsdiensten, Lehrer, Mitarbeiter der Telefonseelsorge aus der Region haben daran teilgenommen; die ersten Schulungen und Trainings können jetzt angeboten werden. Pädagogen sind nicht nur aus eigener Betroffenheit Zielgruppe – sie sind auch Ansprechpartner, um Schüler mit Depression zu unterstützen.

„Je früher behandelt wird, desto weniger besteht die Gefahr der Chronifizierung“, sagt Bärbel Müller-Späth. Um das zu erreichen, spricht das Bündnis auch Hausärzte an: Sie sind meist erste Adresse der Hilfesuchenden, die nicht ahnen, welche letztlich todbringende Krankheit sich hinter Kopfschmerz und Erschöpfungsgefühl verbirgt. Auf eine große Betroffenengruppe wurde Bündnis-Mitglied Dr. Wolfgang Bauch bei seiner Sprechstunde als Mitglied des Siegener Seniorenbeirats in der Geisweider Moschee aufmerksam gemacht: Ein extrem hoher Anteil der Migranten leidet an Depressionen. „Das braucht viel mehr an Würdigung“, stellt Bärbel Müller-Späth fest.