

## Wenn die Tage nur noch dunkel sind

**MEDIZIN** Hinrich Nannen war psychisch krank / 41-Jähriger dachte am Ende oft an Selbstmord



Lachen wieder: Hinrich Nannen und seine Frau Franziska. Der 28-Jährigen kam es nie in den Sinn, ihren Mann zu verlassen. „Auch wenn der manchmal ein ziemlicher Stinkstiefel war und tagelang nicht gesprochen hat. Ich hab' immer gehofft, es wird wieder gut.“ FOTO: HERTERICH

Drei Monate war der Mann aus Marienhafener Psychiatrie. Jetzt geht es ihm „von Tag zu Tag besser“. Er macht wieder Pläne.

VON PETRA HERTERICH

**MARIENHAFEN** - Zum Aufstehen hatte Hinrich Nannen gar keine Lust mehr. blieb an vielen Tagen einfach im Bett liegen oder schaffte es gerade bis zum Sofa. Ihm war schlecht, er hatte Bauchweh, Rückenschmerzen. Er verlor rapide an Gewicht und fühlte sich, „als wenn mein Körper voller Ameisen saß“. Er ging nicht mehr aus dem Haus. zog sich zurück von den Freunden, von seiner Frau. Würde aggressiv, erlebte „nur noch dunkle Tage“, Monate lang. Heute

weiß er, was los war: „Ich hatte eine Depression.“

Im letzten Sommer begann die Seelenqual. Schlich sich langsam heran, als für Hinrich Nannen gerade der Himmel voller Geigen hing. Er hatte seine langjährige Freundin Franziska geheiratet. An der Wand im Wohnzimmer ihres Hauses in Marienhafener hängen wunderschöne Hochzeitsfotos, die zwei glückliche, strahlende Menschen zeigen. Die dunklen Wolken, die sich schon damals auf Hinrichs Seele legten, sieht man nicht.

„Das ist ja auch das Fatale an dieser Krankheit: man sieht nichts. Einen gebrochenen Arm kann man sofort erkennen, der Blutdruck lässt sich

messen“, erklärt Nannen. Er selbst habe überhaupt nicht mit einer Depression gerechnet. Dabei hätte er durchaus vorgewarnt sein können. Vor sechs Jahren hatte der 41-Jäh-

rige schon mal eine. „Damals war aber alles nicht so schlimm. Das war so ein Tief von ein paar Wochen, und er ist da relativ schnell rausgekommen“, erinnert sich seine

Frau Franziska.

Als Ursache für die Depression werden die starken Rückenschmerzen vermutet, unter denen Hinrich Nannen seit Jahren leidet. Ihretwegen wurde er mit 34 Jahren Rentner. „Das war so bitter. Man fühlt sich überflüssig. Und immer diese Schmerzen“, erzählt Nannen. Mehrere Klinikauf-

„Ich war in der Psychiatrie – das ist kein leichter Satz“

HINRICH NANNEN

## Ministerin lässt grüßen

wie auf einem ganz normalen Flur mit Küche, Wohnzimmer und mehreren Schlafzimmern“, erzählt er. „Ich weiß nicht, ob ich ohne die Hilfe der Ärzte noch leben würde. Es gab schon Tage, an denen ich dachte: besser, wenn's vorbei ist. Dieser Gedanke kam immer häufiger.“

Hinrich Nannen hat seine Depression überwunden. Macht sogar Pläne für die Zukunft. Plant eine Reise mit seiner Frau und hat sich eine Aufgabe gesucht: Er gründete eine Selbsthilfegruppe für Depressive und ist Mitglied im Bündnis gegen Depression. Jede Woche fährt er zur Gesprächstherapie. „Das tut mir einfach gut.“

Seit er die psychische Erkrankung besiegt hat, geht es ihm auch körperlich besser. „Die Übelkeit ist weg, ich nehme wieder zu, die Rückenschmerzen sind etwas erträglicher.“ Ob die Depression noch mal zurückkommt, weiß der 41-Jährige nicht. „Das können auch die Ärzte nicht sagen.“

Dass er nicht der einzige war, der unter seiner Depression litt, weiß Hinrich Nannen genau. „Meine Frau hat allerdhand Strapazen mitgemacht. Ich bin ja wegen jeder Kleinigkeit aggressiv geworden, habe rumgebrüllt. Ich will auf jeden Fall versuchen, alles wieder gut zu machen.“

**EMDEN** - Rund vier Millionen Menschen leiden in Deutschland an Depressionen. Die Dunkelziffer liegt noch viel höher, mutmaßt Jeannette Böhler, Ärztin in der Psychiatrie des Emders Hans-Susemihl-Krankenhauses. Nur zehn Prozent der Erkrankten werden überhaupt richtig behandelt. Um Früherkennung und Therapien zu verbessern, und um die Vorurteile in der Bevölkerung gegenüber dieser Krankheit abzubauen, hat sie das ostfriesische Bündnis gegen Depression ins Leben gerufen. Gestern wurde es in der Emders Johannes-a-Lasco-Bibliothek offiziell gegründet.

Das Bündnis steht unter der Schirmherrschaft von Landschaftspräsident Helmut Collmann und Niedersachsens Sozialministerin Ursula von der Leyen. Sie schickte ein Grußwort: „Das ostfriesische Bündnis setzt ein positives Signal für eine bessere Versorgung gefährdeter oder depressiv erkrankter Menschen“, lobt sie darin.

Das Bündnis, eine gemeinsame Initiative der Landkreise Leer, Aurich und der Stadt Emden, bietet Fortbildungen und Seminare an. Die erste öffentliche Veranstaltung findet am Freitag, 22. April, bei der Selbsthilfegruppe Schneckenhaus, Große Mühlenwallstraße 21 in Aurich, statt. Thema: Nicht-medikamentöse Behandlung der Depression. Interessenten können sich unter 04941/64911 anmelden.



Landschaftspräsident Helmut Collmann, Dr. Wolfgang Trabert, Peter Reinink und Dr. Hans-Peter Unger aus Hamburg (von links) gestern bei der Auftaktveranstaltung in der A-Lasco-Bibliothek. FOTO: DODEN