

DerWesten - 23.10.2008

<http://www.derwesten.de/nachrichten/nachrichten/staedte/essen/2008/10/23/news-85611507/detail.html>

## Ansturm auf Selbsthilfegruppen "Depression"

**WAZ** Essen, 23.10.2008, Von Liliane Zuuring

**Betroffene stoßen immer noch auf viele Vorurteile. Weg bis zur Diagnose ist lang. Austausch hilft**

Explodiert sei die Nachfrage hinsichtlich der Selbsthilfegruppen zum Thema Depression, sagt Gabriele Becker von der Selbsthilfe-Beratungsstelle Wiese e.V. Über 300 Menschen hätten sich 2007 gemeldet. "Depressionen ist das Thema, das auch 2008 am meisten gefragt ist." Zum Vergleich: "Als ich vor 16 Jahren bei der Selbsthilfe begann, hatten wir keinen Interessenten."

Der Leidensweg von Menschen mit Depressionen ist lang. "Wenn ich ehrlich bin, leide ich seit meiner Kindheit an Depressionen. Aber ich wollte das nicht wahr haben, das passte nicht in mein Weltbild", sagt Margarethe (56). 2003 jedoch ließ sich nach Todesfällen in der Familie die Krankheit nicht mehr verdrängen. Sie ist Mitglied der Selbsthilfegruppe im Krupp-Krankenhaus. Mit zehn weiteren Mitgliedern diverser Gruppen plant sie den Auftritt der Selbsthilfe bei "Depression" auf der Messe "Mode-Heim-Handwerk".

"Wir müssen noch mehr an die Öffentlichkeit", so Michael (56). Denn die Vorurteile seien groß. "Der braucht mal einen Tritt in den Hintern. Oder: Der sieht doch aus, als wäre er gerade drei Wochen auf Teneriffa gewesen, der muss mal an die Schütte. Solche Sprüche habe ich oft gehört." Doch so einfach sei das nicht. Oft wochenlang verschanzen sich Erkrankte in ihrer Wohnung, wollen keinen Kontakt.

"Der Schritt in die Selbsthilfegruppe war für mich der erste Schritt aus der Wohnung, der erste Schritt zurück ins Leben", sagt Margareta (57). In der Gruppe mit maximal zehn Teilnehmern können sich Betroffene austauschen. Lang ist oft der Weg zur Diagnose. Einen Arztmarathon haben viele hinter sich. "Das Problem ist, dass viele Menschen den Unterschied zwischen Psychotherapie und Beratung, zwischen Psychologin und Psychiater gar nicht kennen. Dann kommt noch dazu, dass auf einen Therapieplatz häufig lange gewartet werden muss", so Gabriele Becker. Darum informiert die Wiese z.B. mit dem Sozialpsychiatrischen Zentrum Borbeck darüber, wer wie helfen kann bei psychischen Erkrankungen.

Kontakt: Tel: 20 76 76