

Selbsthilfe - über die Kreisgrenzen hinaus

Was haben Mitglieder hiesiger Depressions-Selbsthilfegruppen auf der Messe „Mode Heim Handwerk“ in Essen zu suchen? Dass der Vernetzungsgedanke nicht an der Kreisgrenze Recklinghausen endet, beweisen die Gruppen „Ich im Spiegel“ aus Gladbeck und „Lebensfreude“ aus Herten. Kontakte zur Essener Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen WIESE e.V. unterhalten beide seit langem. Als diese zu einem Vorbereitungstreffen für einen gemeinsamen Messestand der Depressions-Selbsthilfegruppen einladen, überlegen sie nicht lange und sagen ihre Mitarbeit zu.

In mehreren Vorbereitungstreffen klären etwa 15 Mitglieder der verschiedenen Depressionsgruppen die vielfältigen Fragen zur Gestaltung des Gemeinschaftsstandes, zur Weitergabe von Informationen, zur Organisation der Standdienste und viele andere mehr. Die Koordinatorin des Essener Bündnisses gegen Depression e.V., Regine Schmelzer, ist mit dabei. Eine zum zweiten Treffen eingeladene WAZ-Redakteurin veröffentlicht am 24. Oktober 2008 einen Artikel über die Arbeit der Selbsthilfegruppen und das gemeinsame Projekt. Am Vorabend des Messebeginns wird der Gemeinschaftsstand dekoriert; Bücher, Broschüren, Faltblätter erhalten ihren Platz: Alles ist bereit.

Vom 01. bis 09. November 2008 gibt es

zu den Öffnungszeiten von 10 bis 18 Uhr ein reges Treiben im gesamten Selbsthilfebereich, der in der Galeria untergebracht ist. Am Gemeinschaftsstand Depressionen stehen Gruppenmitglieder bereit, sich um Interessierte zu kümmern. Sie geben Infor-



mationsmaterial aus, beantworten Fragen und führen kurze oder längere Gespräche. Zeitweise ist der Andrang so groß, dass einige warten müssen. Eine vierstündige Schicht ist anstrengend, ein ganzer Tag geht an die eigene Belastungsgrenze. Der Austausch der Mitglieder untereinander und das Bewusstsein, einigen Menschen weiter geholfen zu haben, lässt sie mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Besonders die vielschichtigen Gespräche rühren an eigene Erfahrungen mit der Depression, helfen jedoch sehr, das jeweilige Gegenüber zu verstehen und zu ermutigen. Viele fragen erstaunt und ungläubig: „Sie

sind alle selber erkrankt?“ Am Ende weist die Statistik 520 Kontakte auf. Hinter dieser nüchternen Zahl verbergen sich Frauen und Männer, die reine Informationen oder Informationsmaterial wollten. Darin enthalten sind darüber hinaus viele, mit denen ein Gespräch bis zu fünf Minuten geführt wurde und weiterhin ein nicht unerheblicher Anteil, mit denen das Gespräch weit über fünf Minuten hinausging. Allen Gruppenmitgliedern ist klar: Wir sind unserem Ziel, die Depression aus der Tabuzone herauszuholen, ein Stück näher gekommen. Unsere Arbeit hat sich in vielfältiger Hinsicht gelohnt und bestätigt uns, auf diesem Weg weiter zu machen.

Die nächste Gelegenheit dazu bietet sich am 7. und 8. Februar 2009 auf der Messe „Patienta 2009“, die wieder in den Essener Gruga-Hallen stattfindet.

Margareta Hillebrand

Essener Bündnis gegen Depression e.V.

Geschäftsstelle: Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Suchtmedizin
Henricistraße 92, 45136 Essen
Koordination:
Dipl.-Psych. Regine Schmelzer
Tel. 0201/174-30 834
E-Mail: gegen-Depression@web.de
www.buendnis-depression.de