

Ostfriesen-Zeitung



Ostfriesland  
30.05.2007

## Wenn die Tage nur noch düster sind

Von Petra Herterich

**MEDIZIN** Betroffene gründen ostfriesischen Verein gegen Depressionen

Vor zweieinhalb Jahren rief Hinrich Nannen eine Selbsthilfegruppe ins Leben. Der große Zulauf hat ihn selbst überrascht.

Emden - Eine kleine Selbsthilfegruppe war es, die Hinrich Nannen vor rund zweieinhalb Jahren gegründet hatte. Eine für Menschen, deren Tage oft genauso dunkel wie seine sind, selbst wenn die Sonne scheint und einem das Glück direkt ins Gesicht lacht. Egal, man steckt im Loch fest, kommt nicht raus und wäre am liebsten gar nicht da. Depressionen sind längst eine Art Volkskrankheit. Und so ist aus der kleinen Selbsthilfegruppe ein „Ostfriesischer Verein gegen Depressionen“ geworden.

Rund 80 Mitglieder treffen sich regelmäßig in Gruppen in Emden, Leer, Mönkeboe und demnächst auch in Norden. „Mich hat das schon überrascht, wie viel Zulauf wir hatten“, sagt Nannen. „Es liegt wohl daran, dass Depressionen immer mehr als Krankheit anerkannt werden, es wird mehr darüber geredet. Man muss sich nicht mehr dafür schämen, gilt nicht mehr gleich als komplett plempeln und weiß, dass man nicht allein ist.“

Nannen leidet seit zehn Jahren an Depressionen. Seit er mit 34 Jahren wegen eines Rückenleidens in Rente gehen musste und permanent Schmerzen hat. „Man fühlt sich überflüssig, alles ist trist und öde, man verkriecht sich ins Bett, hat zu nichts mehr Lust. Und manchmal reicht dann der kleinste Auslöser, um seinem Leben ein Ende zu setzen“, erklärt er.

Seinen letzten Selbstmordversuch machte er am 23. Dezember 2005. „Ich hatte nur Schmerzen und habq die Tabletten einfach nur noch in mich reingestopft. Ich wollte nur, dass das vorbei ist.“ Seine Frau fand ihn rechtzeitig. Nannen kam ein halbes Jahr in die geschlossene Abteilung der Psychiatrie. „Da fühlt man sich wirklich eingesperrt, das ist furchtbar.“

Jetzt hat er nur noch die Tabletten zur Verfügung, die er für einen Tag braucht. „Ich war ja über mich selbst erschrocken. Zum Glück hat meine Ehe das Ganze gut überstanden.“ Ob er wieder versuchen wird, sich das Leben zu nehmen? „Das weiß man ja nie, aber ich will das natürlich nicht und werde alles versuchen.“

Aber Depressionen seien unberechenbar. So erzählt Brita Jacobsen, die mit Nannen in der Emdener Selbsthilfegruppe ist, von dem Mann, der noch am Abend beim Treffen war und am nächsten Tag von der Jann-Berghaus-Brücke in Leer sprang. „Das ist auch für uns ganz furchtbar“, sagt sie.

Und es ist Mahnung: Diese Krankheit ist nicht zu unterschätzen. Über Brita Jacobsen brach sie herein, als sie nach 30 Jahren Ehe erfuhr, dass ihr Mann bereits seit vier Jahren eine Freundin hatte. „Ich weiß nicht, ob ich die Depressionen je wieder los werde. Manche Tage sind gut, und dann bricht es wieder über mich herein und alles ist düster“, erzählt sie. „Man kann das überhaupt nicht steuern.“