

Mut haben, auf sich selber zu achten

Was tun, wenn ein Angehöriger an Depression erkrankt? Wie mit der eigenen Ohnmacht umgehen? Ein Bericht aus einer Selbsthilfe-Veranstaltung

Anne Wohland

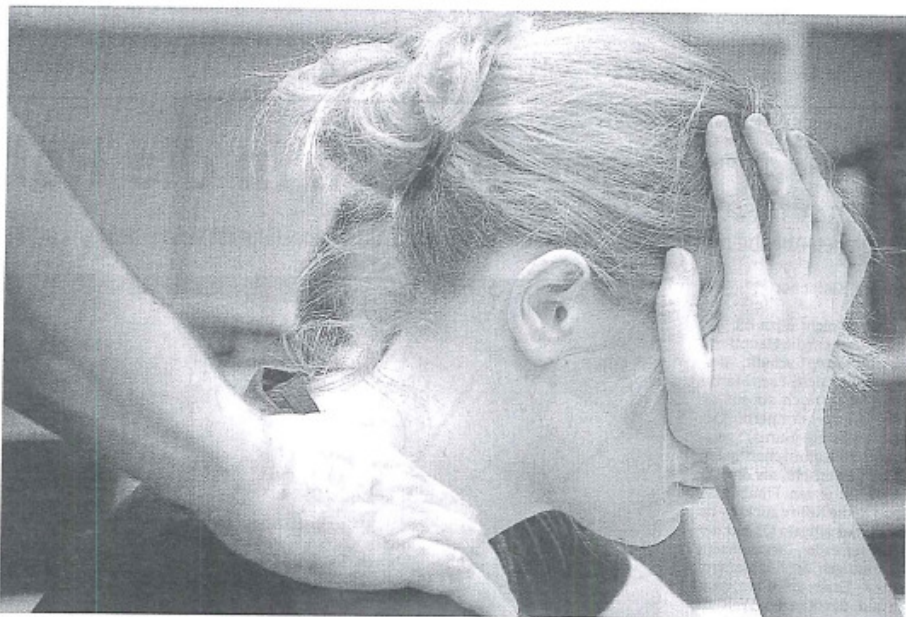
Als Jane Splett-Bambynek zum Mikrofon greift, ist der Stuhlkreis im Saal voll besetzt: „Mir ist es richtig schwer gefallen, als ich drüber nachgedacht habe, was ich Ihnen heute sagen soll“, setzt sie an, blickt um sich in jedes einzelne Gesicht und fährt fort, „Ich bin selber an Depression erkrankt, aber ich bin zugleich auch Angehörige. Meine Mutter war schon depressiv.“

Während die kaufmännische Direktorin des LVR-Klinikums erzählt, blicken viele der über 60 Zuhörer auf den Boden im Katernberger Bürgerzentrum „Kon-takt“. Nicht aus Scham. Es sind heute eben nicht der Blickkontakt oder ein freundliches Lächeln, das zählen. Es sind die Worte, die darin versteckten Gefühle die bei der dritten Veranstaltung aus der Reihe „Depression – wir reden drüber“ – organisiert vom „Essener Bündnis gegen Depression“, vielen Selbsthilfegruppen und dem dazugehörigen Dachverein „Wiese“ – zählen. Manche im Stuhlkreis nicken, andere hören das Gesagte regungslos.

Floskeln helfen nicht

Und Splett-Bambynek erzählt. Denn was tut man mit aufgetauter Wut – Wut über den erkrankten Ehemann etwa, der sich auf einmal so anders verhält? Wie streift man die eigene Hilflosigkeit ab, angesichts der psychischen Erkrankung?

„So eine Situation als Angehöriger kann der Auslöser sein, selber zu erkranken. Darum muss man sehr gut auf sich selber achten“, sagt die 51-Jährige. Es geht darum, eigene



Angehörige depressiver Menschen leiden oft unter Gefühl, nicht helfen zu können.

Foto: Remo Tietz

Gefühle zulassen und zugleich die erlebte Ablehnung, oder gar Beschimpfungen nicht auf sich zu beziehen. Vor vier Jahren initiierte sie das „Essener Bündnis gegen Depression“ mit. Seitdem gibt die dreifache Mutter und Mathematikerin regelmäßig ihre eigenen Erfahrungen weiter – für das Expertenetzwerks aus Kliniken, psychosozialen Trägern und dem Gesundheitsamt.

Gesprochen wird über alles: Also meldet sich auch Splett-Bambynek immer wieder zu Wort. „Wenn jemand Suizidgedanken äußert, werde ich immer sofort den Notarzt ru-

fen und den Fachmann entscheiden lassen“, wirft sie in die Runde, „da gehe ich kein Risiko ein.“ Vor Splett-Bambynek haben zwei aus der Runde erzählt, wie es sich anfühlt, sein eigenes Kind in die Klinik einzuweisen. „Das hat mich fertig gemacht“, sagt einer, „Seitdem will mein Kind keinen Kontakt mehr zu mir haben.“ Für die Angehörigen fühlt sich das nicht mehr nach Fürsorge an, sondern nach bedrückender Grenzüberschreitung. Das Gefühl für jemand anderes zu entscheiden bleibt, auch bei erwachsenen Erkrankten: „Ich weiß nicht, ob

ich meinen Partner lassen oder Druck Richtung Therapie ausüben soll – ich fühle mich hilflos.“

Auch nach diesem Satz, verstummt die Gruppe nicht. Mit jeder Minuten, jeder Wortmeldung wird das Reden leichter. Immer mehr Angehörige – Eltern wie Partner – aber auch anwesende Depressionserkrankte, heben ihre Hand und sprechen in die Runde. „Wer mir hilflos begegnet, den brauche ich nicht“, sagt eine Erkrankte, die mit ihrem Partner vorbeigekommen ist.

Doch was hilft? „Bei mir selber war das so: Eine Freundin

hat sich vor dem Bett niedergeliegt, aus dem ich nicht mehr aufstehen wollte. Und sie hat auf Augenhöhe zu mir gesagt, wir machen jetzt das, das, das“, erinnert sich Splett-Bambynek. Das klappte. Was noch? Die zig Bücher über Depression aus der Stadtbibliothek durchlesen. Interesse zeigen, miteinander am Gesundwerden zu arbeiten. Auf keinen Fall in Floskeln verfallen wie „Du brauchst einfach nur mal Urlaub“ verfallen. Und wenn es ein Betroffener möchte, bietet sich ein gemeinsames Gespräch mit dem Therapeuten oder vorab dem Hausarzt an.

VOLKSKRANKHEIT

Depression

Depressive Menschen sind oft nicht in der Lage, kleinste Entscheidungen zu treffen, haben die Fähigkeit verloren, Freude zu empfinden. Es bestehen Konzentrationsstörungen, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle, meist auch eine alles begleitende Angst. Fünf Prozent der Bevölkerung, etwa vier Millionen Menschen, in Deutschland erfüllen aktuell die Kriterien einer depressiven Störung. Zehn Prozent der Bundesbürger erkranken einmal oder mehrmals in ihrem Leben schwer. Weitere Informationen im Internet unter: www.buendnis-depression.de. Kontakt zu Selbsthilfegruppen für Betroffene oder Angehörige über die Wiese, Tel: 207676.

SELBSTHILFE

Kostenfreier Infotag

Der nächste Workshop „Depression – Wege aus dem Tief“ findet im Rahmen des Frauen-Gesundheitstag am Donnerstag, 7. Juli, um 13 Uhr. Der kostenfreie Infotag, veranstaltet vom Elisabeth-Krankenhaus, der Ehrenamt Agentur, dem Sportverein VGSU und dem Selbsthilfedachverband WIESE, geht von 9.30 – 17.30 Uhr. Alle Frauen sind herzlich ins Kloster der Barmherzigen Schwestern von der Hl. Elisabeth, Schuirweg 107, eingeladen. Das vollständige Programm finden Sie unter www.wiesnetz.de/pdf/Flyer_Frauen-tag.pdf.