

„Ich will den Kreislauf durchbrechen“

BERATUNG Ein junger Mann mit Depression startet in Nürnberg unter der Regie des Vereins Kiss Mittelfranken ein Treffen für junge Betroffene.

VON SABINE EBINGER

NÜRNBERG - Er hat Freunde und einen guten Beruf, liest und spielt gern Computer, geht joggen und macht Yoga - und dennoch gibt es immer wieder dunkle Phasen in seinem Leben, wo er nicht aufstehen möchte und ohne Energie ist. Benedikt, 27 Jahre alt, leidet an einer Depression.

Der junge Mann, der in Nürnberg lebt, schildert offen seine Lebensgeschichte - und will doch anonym bleiben. Doch er möchte sich mit Betroffenen zusammen schließen und gründet nun seine Selbsthilfegruppe „Depression und Angst für junge Erwachsene“.

Die Erkrankung tauchte schon früh in seinem Leben auf. In der Ausbildung hat er sich von Freunden und Familie zurückgezogen, empfand keine Freude mehr: „Wenn die anderen etwas lustig gefunden haben, dann habe ich nur meine Mundwinkel nach oben gezogen - ich konnte nicht mehr lachen.“ Er vertraute sich seiner Mutter an, die ging mit ihm zum Arzt. Mit 18 Jahren wurde die Diagnose Depression gestellt. Relativ bald bekam er einen Therapieplatz und Medikamente. Es ging ihm wieder besser.

Doch Benedikt verhielt sich so, wie so mancher Betroffener es macht: Er fühlte sich gut, setzte die Medikamente ab - die Depression war nach einiger Zeit wieder da. Ein ganz eigener Kreislauf, wie er sagt.

Laut Stiftung Deutsche Depressionshilfe beeinflusst diese ernste Erkrankung das Denken, Fühlen und Handeln stark: Studien zufolge erkrankt etwa jeder fünfte bis sechste Erwachsene einmal daran. Doch es gibt effektive Möglichkeiten der medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung.

Depression kann sich unterschiedlich äußern. Betroffene sind oft niedergeschlagen, fühlen sich leer und wie versteinert. Sie ziehen sich von nahestehenden Menschen zurück, sind freudlos - und haben kein Interesse mehr am sonst so wichtigen Hobby oder an Unternehmungen mit Familie oder Freunden. Mitunter



Foto: imago images/Thomas Eisenhuth, NN

Die Depression überwinden - die Selbsthilfegruppe kann ein wichtiger Baustein dafür sein. Der Verein Kiss Mittelfranken berät hier.

sind alltägliche Dinge wie Einkaufen oder Aufräumen kaum zu schaffen, auch die Konzentration oder Aufmerksamkeit kann leiden. Manche haben ein Gefühl von Schuld und Wertlosigkeit.

„Ich bin nicht allein damit“

So ging es auch Benedikt: „In meinen schlechten Phasen habe ich mir die Schuld dafür gegeben.“ Anfang dieses Jahres etwa hatte er eine schwere depressive Phase, er war antriebslos und erzählte einem Freund davon: Dieser ging mit ihm in eine Klinik, nach einer Wartezeit wurde Benedikt dort mehrere Wochen lang behandelt. Die Gruppentherapie habe ihm dabei sehr geholfen: „Ich habe gemerkt: Es tut gut, mit anderen darüber zu sprechen. Und: Ich bin nicht allein mit der Depression.“

Nach dem Klinikaufenthalt wollte

Benedikt diese Erkenntnis nutzen: Er fragte beim gemeinnützigen Verein „Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen Mittelfranken“ (Kiss), ob man ihm einen Platz in einer Selbsthilfegruppe vermitteln könne. Alle Plätze seien belegt, wurde ihm gesagt. Und dann wurde er von Kiss gefragt, ob er nicht selbst eine Gruppe gründen möchte.

Benedikt sagte zu und startet nun den Gesprächskreis „Hilfe zur Selbsthilfe bei Depression und Angst für junge Erwachsene“. Er möchte Menschen von 18 bis 35 Jahren ansprechen: Bei den Treffen sollen Betroffene ihre Erfahrungen und Erfolgserlebnisse teilen und Feedback von anderen bekommen.

Kiss Mittelfranken unterstützt ihn beim Aufbau. Der gemeinnützige Verein ist Ansprechpartner für über 900 Selbsthilfegruppen in Mittelfranken.

„Selbsthilfegruppen gibt es im Prinzip zu jedem Thema, das Menschen beschäftigt“, sagt Kiss-Mitarbeiterin Franziska Heurung.

Kiss ist für alle da

Suchtkranke, Angehörige von schwerkranken Menschen, Eltern von Kindern mit Behinderung, Trauernde - die Liste der Gruppen ist lang. „Es treffen sich hier Gleichgesinnte oder Menschen, die dasselbe Ziel verfolgen.“ Der Schwerpunkt liegt auf dem gesundheitlichen und sozialen Bereich - doch es gibt auch Entspannungs- oder Rohkost-Gruppen. Kiss Mittelfranken ist für alle da.

Das Team stellt Räume für Treffen, vernetzt Akteure, bietet Fortbildungen, berät Interessierte, die eine Gruppe suchen, und unterstützt Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten. „Wir geben unser

Wissen weiter“, so Franziska Heurung. Mitunter sind es vermeintlich kleine Aspekte, die doch zählen: So sei es unerlässlich, Gesprächsregeln bei den Treffen abzusprechen.

Darauf zu achten ist auch, dass nicht die komplette Arbeit beim Gruppengründer hängen bleibt: „Die Aufgaben sollten auf mehrere Personen verteilt werden.“ Und man begleitet die Gruppen in der Startphase. Benedikt ist dankbar dafür und freut sich auf das erste Treffen: „Ich möchte mit anderen Betroffenen diesen Depressions-Kreislauf durchbrechen.“

INFO

Infos unter kiss-mfr.de - die Gruppe startet am 16. Oktober um 19.30 Uhr in Nürnberg, Anmeldung bei Kiss unter der Mail-Adresse nuernberg@kiss-mfr.de und unter Telefon 0911/2349494.