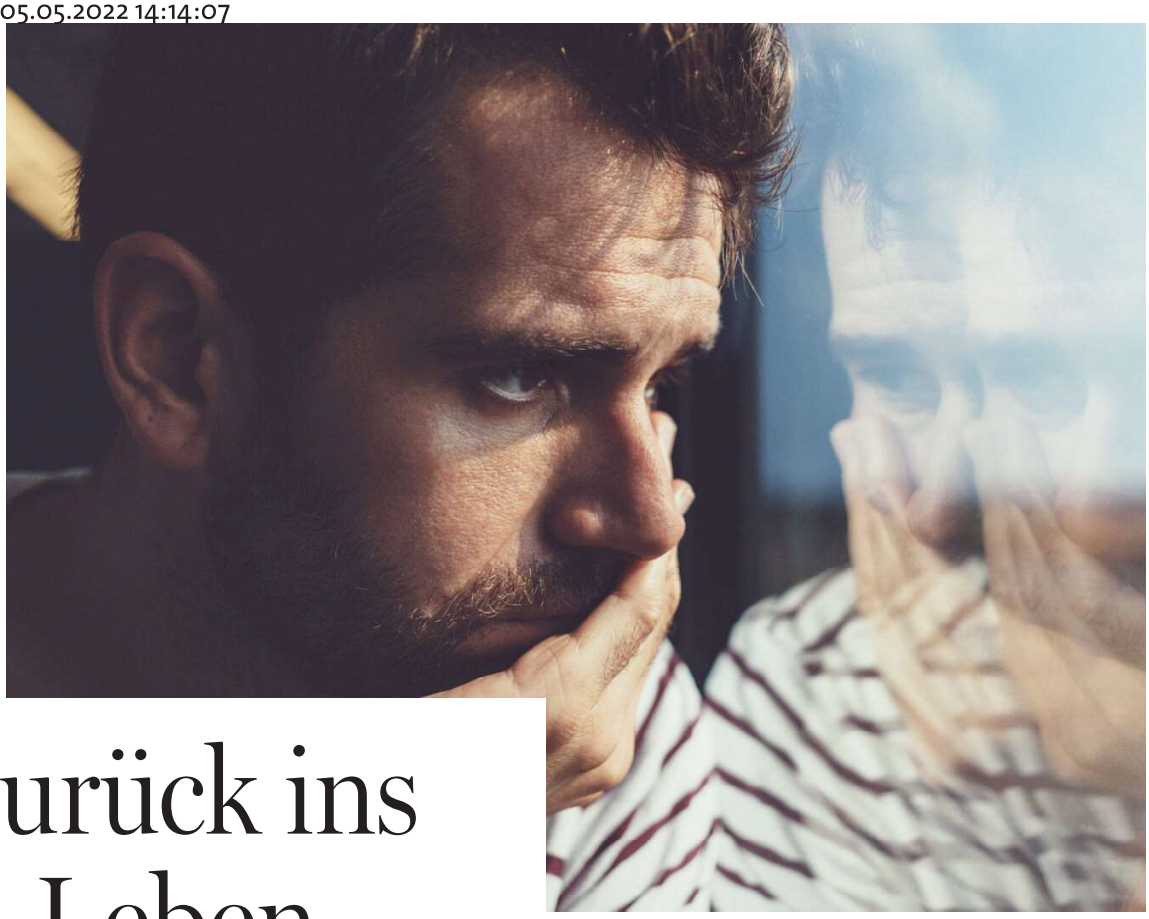
Artikelname: depression_selbsthilfe **Ausgabe:** c **Ressort:** lok **ET:** 31.10.2022 **Gepl. Seite:**
Autor: babuckek **Ausdruckzeit:** 05.05.2022 14:14:07

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED **KARSTEN BABUCKE**



Burnout kann jeden treffen Foto: Getty Images - Symbolbild

Zurück ins Leben

GESUNDHEIT Lustlosigkeit, Erschöpfung und Schlaflosigkeit. Burnout hat viele Gesichter. In Herzogenaurach wird eine neue Selbsthilfegruppe gegründet.

Herzogenaurach – „Nachts lag ich wach, Schweißgebadet mit Herzrasen. Es war an einem Urlaubstag. Ich plante am nächsten Tag mit meinen Freunden eine Fahrradtour. Mein Atem spielte verrückt und meine Hände zitterten. Als ich irgendwann mein Handy wieder bedienen konnte, rief ich den Notdienst. Nach dieser Panikattacke war nichts mehr wie davor, erzählt W. Abbas über seine schlimmste Attacke (seinen vollen Namen möchte er nicht nennen). Er leidet seit 2018 unter Burnout.

Burnout hat viele Gesichter. Laut dem Ärzteblatt fühlt sich jeder Zweite von Burnout bedroht und von 100 Menschen erkranken bis zu 20 mindestens einmal im Leben an einer Depression. Burnout ist offiziell kein Krankheitsbegriff. In der Medizin spricht man dann von einer depressiven Verstimmung.

Abbas ist Initiator einer Selbsthilfegruppe zu diesem Thema. Sie ist für depressive Menschen, die an Burnout erkranken. Ab dem 6. Mai treffen sich unter dem Namen „Zurück ins Leben“ Betroffene in Herzogenaurach. Abbas liebte seinen Job und machte ihn gerne. Bis er psychisch krank wurde. Seine Stelle hat er inzwischen verloren.

Ersetzt keine Therapie

„Jedoch empfiehlt sich eine Selbsthilfegruppe für Menschen nach einer stationären Behandlung oder einem Therapeuten“, erklärt Daniela Schloemer von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS). Dieses Treffen ist eines von vielen, die der Verein für Betroffene aus der Region Nürnberg, Fürth und Erlangen vermittelt. KISS arbeitet eng mit Ärzten und psychiatrischen Kliniken zusammen. Der Verein übermittelt die Kontakte stets anonym weiter.

Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen suchen verzweifelt einen Therapieplatz. Jedoch ist eine Selbsthilfegruppe zu Beginn der Krankheit noch keine Lösung, erklärt Daniela Schloemer von KISS: „Eine Selbsthilfegruppe empfiehlt sich erst nach einer Behandlung in einer stationären Einrichtung oder durch einen Therapeuten“, erklärt die Verwaltungsangestellte. „Eine Selbsthilfegruppe ersetzt nicht den Therapieplatz.“

In der Region gibt es über hundert Selbsthilfegruppen, unter anderem zu den Themen: Toxische Beziehungen, für Blinde, für Angehörige von Querdenkern und für Depressionen. „Normalerweise sind die Gruppen für alle Betroffenen offen“, erklärt Schloemer. Man solle jedoch nicht als Student zu einer Gruppe über Altersdepression. Und trotzdem gibt es bei vielen Gruppen lange Wartelisten.

Genauso ging es Abbas, bevor er die Selbsthilfegruppe gründete. Er hatte 2018 seine erste Burnout-Attacke. „Ich bin damals aus dem Stand umgefallen“, erinnert er sich. Im Krankheitsverlauf kam es bei ihm zu Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen und Nervenproblemen, die sich auch auf den Sehnerv ausgewirkt haben und zu einer Erblindung führten. Er bezeichnet sich selbst als genesen, denn durch seinen Aufenthalt in einer Rehaklinik hat er viel über die Krankheit gelernt.

„Eine Selbsthilfegruppe empfiehlt sich nur nach einer stationären Behandlung oder durch einen Therapeuten.“

DANIELA SCHLOEMER
KISS e.V.

Seitdem ist ihm bewusst, wie er sein Leben gestallten muss, damit es nicht mehr zu einem Rückfall kommt. Er ist noch weiterhin in Therapie, und weil sich die alten Gewohnheiten schnell wieder einschleichen, suchte er eine Selbsthilfegruppe. In der Heimatstadt von Abbas gab es keine Gruppe und so gründete er selbst eine.

„Der persönliche Austausch und der Kontakt zu Gleichgesinnten ist für viele Betroffene sehr wichtig“, erklärt Nina Eichmüller, die Standortleitung in Erlangen. Die Teilnehmer tauschen sich über das gemeinsame Thema aus, dabei gibt es keine leitende Person und auch keinen Therapeuten, der das Gespräch führt. „Es gibt Gruppen, die gehen gemeinsam spazieren oder Picknick machen“, erinnert sich Eichmüller. Dabei hilft der Verein auch bei der Organisation und Entwicklung einer neuen Gruppe. So war es auch bei Abbas.

Die Pandemie als Katalysator

Für Betroffene psychischer Krankheiten war gerade die Zeit der Pandemie schwer. „Die Einsamkeit führt für viele zu Rückfällen“, erklärt Eichmüller. „Die Ungewissheit im Homeoffice und das Homeschooling der Kinder sorgte oft für Überbelastung.“ Die Krankheit führt zu depressiven Verstimmungen und Erschöpfungs- und Überlastungserscheinungen. Die körperlichen Symptome fallen jeweils von Person zu Person unterschiedlich aus. Es kann unter anderem zu Gewichtsverlust oder Schlaflosigkeit kommen, erklärt Eichmüller.

Abbas sieht ein großes Problem: Burnout sei in vielen Bereichen noch sehr stigmatisiert. Bis zur Diagnose verging viel Zeit. „Ich war bei vielen Fachärzten, die mein Blut untersuchten, weil ich nicht schlafen konnte“, erinnert sich Abbas. Nach vielen Untersuchungen diagnostizierte dann endlich meine Hausärztin Burnout. „Wer Burnout erleidet, wird als schwach angesehen, das muss sich ändern“, erklärt der erfolgreiche Vertriebler. Doch auch in seinem Freundeskreis muss er um Akzeptanz kämpfen.

„Der persönliche Austausch und Kontakt zu Gleichgesinnten ist für Betroffene sehr wichtig.“

NINA EICHMÜLLER
Dipl.-Sozialpädagogin bei KISS

Selbsthilfegruppe

Erstes Treffen 6. Mai ab 18 Uhr
Ort Generationen-Zentrum, Erlangerstraße 16, 91074 Herzogenaurach
Kontakt KISS Erlangen. Telefon 09131/8117880