

Depressionen: Selbsthilfegruppe ein Baustein bei der Therapie

NRWZ-Redaktion Schramberg

1. November 2024



Vor einigen Wochen meldete die AOK erschreckende Zahlen. Fast zehn Millionen Menschen bundesweit haben mit Depressionen zu schaffen. Im Kreis Rottweil sei die Zahl sogar besonders hoch, so die AOK.

Schramberg. In einem Beitrag der Kasse wiesen Fachleute auf eine Reihe von Hilfsangeboten hin, etwa durch das Vinzenz-von-Paul-Hospital in Rottweil. Stefan Plaaß, der selbst jahrelang unter Depressionen gelitten hat, findet gut, dass in der Öffentlichkeit mehr über diese Krankheit gesprochen wird.

Selbsthilfegruppen können unterstützen

Er möchte auf eine weitere Hilfemöglichkeit für Betroffene aufmerksam machen: „Ich leite seit Dezember 2023 zusammen mit meiner Stellvertreterin Gaby Liebermann die Selbsthilfegruppe Depression in Schramberg.“ Bevor er nach Schramberg gekommen war, hatte Plaaß die SHG Depressionen St. Georgen gegründet und zehn Jahre geleitet. „Ich bin seit 2007 selbst Betroffener und gehe sehr offen mit dem Thema um.“

Beim Treffen in einem Schramberger Café berichtet Plaaß, ihm habe die Gruppe sehr geholfen. Natürlich seien die Kliniken und die Psychiater und Psychotherapeuten entscheidend bei der Behandlung von Depressionen. Nur sie können eine sichere Diagnose stellen und gegebenenfalls Medikamente verschreiben. Dennoch findet Plaaß: „Der Selbsthilfe wird zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt.“

In der Behandlung von Depressionen gebe es viele Bausteine, „und die Selbsthilfe gehört dazu“. Wenn man aus einer akuten Phase aus einer Klinik entlassen wird, sei es für viele wichtig, einen Gesprächskreis von ebenfalls Betroffenen zu haben, bevor man wieder in ein „Loch“ fällt.

Für von Depressionen Betroffene gebe es nicht das eine Medikament oder den einen Baustein, der zur Heilung führt, ist Plaaß Erfahrung. Jede und jeder müsse ausprobieren, was für ihn oder sie passt. „Ich habe damals versucht, meine Bausteine zusammenzusuchen“, erzählt er bei Himbeertorte und Cappuccino, „in der Gruppe habe ich gemerkt, die Probleme der anderen waren ja auch meine.“ Ihm habe das sehr geholfen.

Was hilft, ist individuell verschieden

Das müsse aber nicht allen so gehen. In seiner Selbsthilfegruppe forderte er Erkrankte auf: „Sucht euch die Dinge, die Euch Heilung geben.“ Das kann Musik sein, der Glaube, Wandern, das kann Sport sein oder eine Mischung aus allem. Und natürlich Psychotherapeutische Begleitung.

Für ihn habe es geklappt. „Ich bin seit zwei Jahren in der Lage, auch ohne Antidepressiva zu leben.“ Das habe er aber immer mit seinem Therapeuten abgestimmt. Plaaß warnt ausdrücklich davor, verordnete Medikamente ohne Unterstützung des Psychiaters oder der Psychiaterin eigenmächtig abzusetzen.

Die Schramberger Selbsthilfegruppe trifft sich einmal im Monat in den Räumen des JUKS. Regelmäßig kommt auch eine Ärztin dazu und berichtet beispielsweise über neue Medikamente. Informieren können sich Betroffene oder Angehörige über die Website der Gruppe.

In der Gruppe von etwa 15 Leuten tausche man sich aus über die einzelnen Krankengeschichten, höre einander zu und suche nach Lösungen. „Was hat mir gutgetan?“ Dabei ergäben sich intensive Gespräche über das eigene Leben, die Familie, die Partnerschaft, den Beruf. Oft helfe das Gefühl, ich bin nicht allein.

Fortbildung ist wichtig

Plaaß und seine Stellvertreterin bilden sich regelmäßig fort, besuchen Kongresse und Vorträge wie „Erste Hilfe bei psychischen Erkrankungen“. Für sein eigenes Wohlergehen sei Supervision, also die Möglichkeit mit einem Fachmann über in der Gruppe Erfahrenes zu sprechen, sehr wichtig.

Ein Treffen alle vier Wochen könne natürlich nichts bewirken, wenn ein depressiver Mensch spürt, da kommt etwas. Dafür habe die Gruppe eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet. So könne man sich rasch Tipps holen. „Geh in den Wald“ - „Lass uns telefonieren“ - „Wir treffen uns“. Plaaß Erfahrung: Mit jemandem reden hilft auf jeden Fall.“

Der Hausarzt oder die Hausärztin sind die ersten Ansprechpartner

Menschen, die bisher keine Erfahrungen mit der Krankheit hatten, sollten, wenn sie Anzeichen für eine Depression spüren, zu ihrem Hausarzt gehen. Er sollte entscheiden, ob man zu einem Psychiater oder Psychotherapeuten gehen sollte - oder ob es akut so schlimm ist, dass man in eine Klinik gehen sollte. In solchen Fällen biete Rottenmünster Akutsprechstunden an, so Plaaß.

Um auf dem Laufenden zu bleiben, arbeiten Plaaß und Liebermann mit verschiedenen anderen Institutionen wie der deutschen Depressions-Liga oder der Selbsthilfekontaktstelle VS und dem Pflegestützpunkt RW zusammen.

Plaaß macht die Zahl von fast zehn Millionen Menschen, die an Depressionen leiden, betroffen. „Kaum war Corona vorbei, kam der Krieg gegen die Ukraine und der Krieg im Nahen Osten. Und jetzt die Wirtschaftskrise.“

Da steige wohl die Zahl der Menschen mit psychischen Problemen. Für ihn sei wichtig, offen mit dem Thema umzugehen - und ein Weg seien die Selbsthilfegruppen.

Info: <https://www.shgdepressionschramberg.de/>