

Wege aus einem tiefen Loch

Von Patrick Moebis

BOCHOLT. „Es ist, als ob man im Krieg mit sich selbst ist“, sagt Natalie. „Man bestimmt sein Leben nicht mehr“, erklärt Günter, und: „Niemand ist davor gefeit, eine Depression zu bekommen.“ Die beiden sind Mitglieder des Gesprächskreises Depression. Der war bislang eine geschlossene Gruppe und will sich jetzt für weitere Betroffene öffnen. Unterstützung bekommt die Gruppe dabei

Informationen

Der Gesprächskreis Depression trifft sich künftig jeden zweiten Mittwoch im Monat beim SKF. Betroffene können sich unter

☎ 02871/2518210 oder per E-Mail an info@skf-bocholt.de bei Sandra Engenhorst melden und einen Termin für ein Vorgespräch vereinbaren.



In der dunklen Jahreszeit neigen viele Menschen zur Depression.

Foto: dpa

vom Sozialdienst katholischer Frauen (SKF).

„Wir waren in Rhede auf derselben Station in stationärer Behandlung und haben uns dort kennengelernt“, schildert Günter die Ursprünge des Gesprächskreises. Sie hätten schnell gemerkt, dass ihnen die Gruppentherapie, die Gespräche untereinander fehlten, sagt er. „In unserem Umfeld – Frau, Familie, Bekannte – konnten sich viele nicht in das Thema Depression hineinendenken“, sagt Alfons. ein weiteres Mitglied des Ge-

sprächskreises.

Die Betroffenen nahmen Kontakt zum SKF auf. Seit rund einem Jahr haben sich die Teilnehmer – es sind zwischen vier und sechs – im Bela in der Osterstraße getroffen. Alfons: „Die Gespräche helfen sehr, besonders weil man weiß, dass einen die anderen verstehen.“ Es tue gut, zu den Treffen zu kommen, sagt Natalie.

Aber wie ist es, an einer Depression zu erkranken? „Es ist, als ob man in ein Loch fällt“, beschreiben es die Mitglieder des Ge-

sprächskreises mehrfach. „Ich dachte, ich bin ein stabiler Mensch. Aber die Diagnose eines Gehirntumors hat mich völlig aus der Bahn geworfen“, sagt Natalie. „Ich konnte gerade noch die Reißleine ziehen.“ Günter beschreibt die Depression als ein „Chaos von Gefühlen, Gedanken und Situationen“. Eine Depression müsse man akzeptieren, meint Alfons. Einig sind sich die drei, dass Depression eine Volkskrankheit ist.

Der – nun offene – Gesprächskreis ist für Betroffene

gedacht, die eine bereits absolvierte oder begonnene ambulante oder stationäre gruppentherapeutische Maßnahme gemacht haben oder machen. Die Gruppengespräche sollen daran an-

Verschwiegenheit

knüpfen und darauf aufbauen. Eine unabdingbare Voraussetzung ist außerdem die absolute Verschwiegenheit gegenüber Dritten.

Die Treffen sollen künftig jeden zweiten Mittwoch im Monat in der Geschäftsstelle des SKF, Langenbergstraße

18, stattfinden. Mit dabei ist als pädagogische Fachkraft auch Sandra Engenhorst vom SKF. Sie ist auch Ansprechpartnerin für Interessierte. „Da es ein sehr sensibler Bereich ist, findet zunächst erst einmal ein Vorgespräch statt“, sagt sie.

„Wir helfen uns selber“, sagt Günter zum Gesprächskreis. „Jetzt wollen wir das auch an andere Betroffene weitergeben.“ Schließlich würden von Psychologen als Mittel gegen Depression oft Licht, Bewegung und Kontakte genannt.