

Depression – wie erkennen, wie (sich selbst) helfen?

Regionaltagung der Grünen Damen Herren in Niedersachsen

„Depression kann jeden treffen“ – so die durchgängige Aussage der Referenten und auch die Erfahrung der meisten Anwesenden bei der Regionaltagung im Herbst 2023 der Grünen Damen und Herren in Niedersachsen und Bremen.

Doch Depressionen sind kein Stigma und kein Versagen, sondern eine echte Krankheit, die behandelbar ist.

Die große Zahl von an die 100 ehrenamtlichen Grünen Damen und Herren konnten die beiden Landesbeauftragten der evangelischen Kranken- und Altenhilfe e.V., kurz eKH, für Niedersachsen und Bremen, Susanne Zschätzsch und Beate Exner, in Hannover-Mühlenberg begrüßen – weil das Thema interessierte und weil die Tagung immer wieder eine gute Möglichkeit der Begegnung untereinander bietet.

Das Thema scheint bei den Anwesenden einen Nerv getroffen zu haben. Die beiden Referenten, Dr. Florian Gal, Chefarzt im HKK Walsrode und Helmut Platte, Oberarzt in den Paracelsus-Kliniken Bad Gandersheim und Mitglied im Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen, hatten in ihren Vorträgen die Erkrankung sowohl unter medizinischem als auch unter gesellschaftlichem Aspekt beleuchtet. In der anschließenden Frage- und Diskussionsrunde wurde die Betroffenheit vieler Anwesender deutlich, die entweder eigene Erfahrungen, Erfahrung mit der Krankheit bei Angehörigen oder auch bei Patienten im Krankenhaus hatten. Ist Depression heilbar, wie verhalte ich mich am Krankenbett in der Begegnung mit Betroffenen, wie verhalte ich mich bei Verdacht auf Suizidgefahr? Diese und viele weitere Fragen wurden ausführlich und klar verständlich von den beiden Referenten beantwortet.

Die Gespräche in den Pausen bestätigten die Dankbarkeit für die Kompetenz und die Offenheit der beiden Experten. Gleichzeitig war deutlich zu spüren, wie wichtig die Aufklärungsarbeit zur Depression ist, die immer noch häufig nicht ernst genommen oder gar versteckt wird.

„Psychotherapie sollte genauso selbstverständlich sein wie Physiotherapie: Jemand hilft mir dabei, langfristig mit meinem Körper besser umzugehen. Warum sollte das mit unserer Psyche ohne fremde Hilfe funktionieren, wenn es bei unserem Körper doch auch nicht ohne Weiteres geht?“, so die Schriftstellerin Zoe Beck in ihrem Buch über eigene Erfahrungen mit Depression.

Eine spannende Tagung, die Lust macht auf mehr Information und Begegnung untereinander.