

Selbsthilfegruppe soll Mut und Halt geben

DEPRESSION Kontaktstelle will Gruppen im Landkreis gründen – Erfahrungsaustausch für Betroffene

VON INA FRERICHS

WITTMUND – Immer mehr Menschen sind von Depressionen und Ängsten betroffen. Das geht aus Berichten des Bundesministeriums für Bildung und Forschung hervor. Psychische Erkrankungen sind seit einigen Jahren zunehmend im Blickfeld der Gesellschaft. Um Menschen zu helfen, bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Wittmund und Wilhelmshaven Selbsthilfegruppen an. Cordula Franke, seit 2022 geschäftsführende Leiterin, und ihr Team sehen auch im Landkreis Wittmund einen hohen Bedarf, deshalb ist es ihnen ein großes Anliegen, auch im Landkreis Gruppen zu gründen. Ihr Team und sie erreichen immer mehr Anfragen von Betroffenen.

In Friedeburg wird nun am 27. Mai eine Gruppe gegründet, und auch auf Langeoog ist eine geplant. In Esens gibt es bereits eine Gruppe, die voll ist. In Wittmund gibt es zudem Überlegungen, dass eine Gruppe im Sniederhus gestartet werden kann. Dort hat auch die Kontaktstelle Räume. Weitere Angebote richten sich nach Bedarf und Wohnort der Menschen. In der ländlichen Region sei es schwieriger abzuschätzen, wie viele, gerade junge Menschen, erkrankt sein können, sagt Franke.

Erster Schritt

Das kostenlose Angebot richtet sich an Erwachsene jeden Alters und Geschlecht, auch an junge Erwachsene ab 18 Jahren. Der Fokus soll auf Depressionen liegen. Franke weiß, dass die erste Kontaktaufnahme oft eine Hürde ist. Die Ängste der Betroffenen nimmt sie ernst, und möchte sie zugleich auffangen: „Wer den ersten Schritt gemacht hat, kann ein Licht am Ende des Tunnels sehen.“ Die Gruppen sind eine Begleitung zur ärztlichen und psychotherapeutischen Behandlung.



Psychische Erkrankungen wie Depressionen zeigen sich bei jedem Menschen unterschiedlich, manche Symptome sind jedoch ähnlich. Selbsthilfegruppen können Betroffenen helfen.

SYMBOLBILD: MARIJAN MURAT/DPA

Das niedrigschwellige Angebot richtet sich unter anderem an Menschen, die bereits in ambulanter Therapie sind und sich einen Austausch wünschen. „Der Sinn ist es, Tipps und Erfahrungen weiterzugeben, um und selbst aktiv werden zu können“, verdeutlicht Franke. Manche Menschen hätten eine Reha gemacht oder waren in einer Klinik. „Wir möchten Interessierte ermutigen, sich zu melden“, sagt Franke über die Kontaktstelle. Ist eine Gruppe voll, gibt es eine Warteliste.

Hoffnung schenken

Der Besuch einer Gruppe sei ein erster Schritt aus der Vereinsamung und Isolation. Betroffene seien dankbar, wie Franke aus ihrer Erfahrung anderer Gruppen, die es auch in Wilhelmshaven gibt, erfährt. „Wenn sich Menschen öffnen, sprechen sie über ihr Innerstes“, sagt die geschäftsführen-

de Leiterin. Auch daher bleibt alles, was bei diesem sensiblen Thema besprochen wird, in der Gruppe. „Wenn Betroffene das Gefühl bekommen, dass sie nicht alleine sind, gibt das Mut und Halt.“

Befinde sich ein Betroffener in einer Krise, fühlt sich traurig und wertlos, könne ihm das helfen. Aufmuntern und positive Worte zu hö-

ren, sich ernst genommen zu fühlen, könne Hoffnung schenken. Ebenso zu erkennen, welchen Weg andere gehen und dass sie stabiler werden. Auch könne es um weitere Hilfen gehen, etwa Entspannungstechniken und Yoga.

Unterstützung

Die Treffen laufen zunächst

HINTERGRUND

Depressionen sind laut der Deutschen Depressionshilfe eine ernste Erkrankung, die erhebliches Leiden verursacht. Sie gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. 8,2 Prozent, 5,3 Mio. der erwachsenen Deutschen (18 bis 79 Jahre), sind im Laufe eines Jahres betroffen. Die Krankheit ist

wie jede andere behandlungsbedürftig, etwa mit Medikamenten oder psychotherapeutische Behandlung.

Zu den Symptomen gehören Verlust von Freude und eine gedrückte Stimmung sowie Schuldgefühle, vermindertes Selbstwertgefühl und Hoffnungslosigkeit. Cordula Franke von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Witt-



Cordula Franke ist seit 2022 geschäftsführende Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Wittmund und Wilhelmshaven.

BILD: INA FRERICHS

so ab, dass eine Kollegin oder Cordula Franke die Gruppe am Anfang begleiten, bis sie selbstständig wird und unabhängig agiert. „Sie werden von uns unterstützt, wir geben den fachlichen Rahmen“, sagt sie. Es gibt eine Ansprechperson, die auch betroffen ist. „Man traut sich eher, sich Menschen gegenüber zu öffnen, die ähnliche Probleme

haben“, findet Franke. Und es komme darauf an, dass es zwischenmenschlich passt.

Die Treffen finden jede Woche, alle zwei Wochen oder ein Mal im Monat statt. Im Bereich seelischer Gesundheit empfiehlt das Team eine Größe von nicht mehr als zwölf Personen. Cordula Franke ist froh, dass der Landkreis Wittmund, die Stadt Wittmund und das Land Niedersachsen die Selbsthilfe-Kontaktstelle finanziell und mit Räumen unterstützen.

Wer darüber hinaus im Landkreis Räumlichkeiten für weitere Gruppen zur Verfügung stellen kann, kann sich laut der Geschäftsführerin an die Kontaktstelle wenden. Kontakt: In Wittmund, Am Kirchplatz 5, unter info@seko-wtm-whv.de oder Tel. 04462 / 9238420. Öffnungszeiten: Di., Mi. und Do., 9 bis 12 Uhr, und Mi. von 14 bis 17 Uhr. Mehr unter selbsthilfekontaktstelle-whv.de.