

STUTTGARTER ZEITUNG

StZPlus Depression und Ehrenamt

Sie ist Helferin in Lebenskrisen – und Überlebende

15.03.2023 - 18:00 Uhr

Es hat gedauert, bis die Mutter dreier Kinder realisierte, dass sie eine Depression hat. Die Episode hat sie fast nicht überlebt. Aber sie liegt hinter ihr. Die Mitte 50-Jährige ist heute ehrenamtliche Krisenbegleiterin. Ihre Botschaft: „Es geht vorbei.“



Viola Volland

Mit Schlafstörungen ging es los. Konnte sie endlich einschlafen, wachte sie schnell wieder auf. Sind das etwa schon die Wechseljahre, fragte sich Verena G. Dass sie eine Depression haben könnte, darauf kam sie nicht. Sie, die gesellige, optimistische, zupackende, die sportliche und starke Verena? „Ich dachte, dafür bin ich nicht der Typ“, erinnert sich die Mitte 50-Jährige an die Zeit vor elf Jahren, die fast ihr Leben kosten sollte. Damals wusste sie noch nicht, dass sich eine Depression sehr unterschiedlich zeigt und nicht immer mit den klassischen Symptomen Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit, Mutlosigkeit einhergeht.

Es gab bei ihr nicht den einen Grund, warum sie erkrankte, aber einen Auslöser, der das „Fass zum Überlaufen“ brachte. Ihr ältester Sohn stand vorm Abitur, als er plötzlich lebensgefährlich erkrankte. Er musste notoperiert werden. Seine Überlebenschancen standen fünfzig zu fünfzig. Dass er sterben könnte, diesen Gedanken habe sie im Warteraum der Klinik gar nicht zugelassen. Ihr Gefühl war richtig: Er schaffte es. Und sie selbst? Verena G. ließ sich damals keine Zeit, das Ganze zu verarbeiten.

Sie hat versucht, die Unruhe wegzulaufen

Sie funktionierte weiter, und zunächst klappte das auch. „Es geht, es geht noch – bis es irgendwann nicht mehr geht“, so beschreibt es Verena G. Sie heißt eigentlich anders, bittet wegen ihrer Familie aber um Anonymität. Etwa drei Monate später setzten die Schlafstörungen ein. Oft schlief sie nur ein oder zwei Stunden in der Nacht. Auch tagsüber verspürte sie eine ständige Unruhe, die mit einem extremen Bewegungsdrang einherging. Sie habe versucht, die Unruhe „wegzulaufen“, und sei von einem Tag auf den nächsten zur exzessiven Joggerin geworden. „Es war eine extreme Anspannung“, sagt sie. Inzwischen weiß sie, woran sie litt: an einer agitierten Depression. Diese geht mit einem Gefühl der Getriebenheit, Bewegungsunruhe und oft mit Angstzuständen einher. Der Leidensdruck und auch die Suizidgefahr sind hoch.

Verena G. musste sehr viel weinen in dieser Zeit. Als sie drei Tage am Stück gar nicht geschlafen habe, spitzte es sich zu. Sie sei überdreht gewesen und „wie ferngesteuert“ durch die Gegend gelaufen. Eine befreundete Ärztin traf sie in dem Zustand – und handelte. Verena G. würde sich wünschen, mehr Menschen hätten den Mut, ihre kranken Freunde oder Verwandten das zu fragen, was ihre Freundin damals tat: „Soll ich etwas für dich in die Wege leiten, dass du in eine Klinik kommst?“

Sie habe gar nicht sterben wollen, aber ihren Zustand nicht ertragen

Verena G. kam damals für acht Wochen als Notfall in die Psychiatrie. Es sollte nicht der letzte Aufenthalt bleiben in den eineinhalb Jahren, in denen sie schwer erkrankt war. Drei Suizidversuche hat sie unternommen. Nicht etwa weil sie sterben wollte. Sondern weil sie dachte: „So kann ich nicht leben.“ Sie habe den Zustand, in dem sie war, nicht mehr ertragen und einen Ausweg gesucht. Heute weiß sie, dass auch die Zeit etwas bewirkt. „Es ist eine depressive Episode. Das geht vorbei.“ Dieser Satz hat für sie etwas Tröstliches. Und das ist auch eine Botschaft, die sie heute weitergibt.

Seit sieben Jahren ist Verena G. beim Arbeitskreis Leben (AKL) Stuttgart ehrenamtliche Krisenbegleiterin. Sie ist Zuhörerin und Mutmacherin. „Du kannst alles! Das geht wieder weg!“ Diese Worte hat Verena G. erst kürzlich wieder zu der jungen Frau gesagt, die sie gerade begleitet – und die Angst hat, aufgrund ihrer psychischen Probleme vielleicht nie eine Familie gründen zu können. Auch vor einem Aufenthalt in der Psychiatrie habe die Klientin Angst. Diese Angst könne sie ihr aber durch ihre eigenen Erfahrungen nehmen.

Die meisten Ehrenamtlichen haben einen persönlichen Bezug

Über eine Internetsuche war Verena G. 2015 auf den Arbeitskreis Leben gestoßen. Sie hat dort eine fast einjährige Ausbildung durchlaufen, in der sie Gesprächstechniken erlernt und viel über psychische Erkrankungen gelernt hat. Sie ist eine von rund 40 Ehrenamtlichen, die sich beim AKL in der Krisenbegleitung engagieren. „Bei den meisten gibt es einen Bezug zu einer persönlichen Geschichte“, sagt die Sozialarbeiterin und systemische Therapeutin Christa Wenzelburger vom Arbeitskreis Leben – oft sei zum Beispiel ein Angehöriger, ein Freund oder eine Freundin erkrankt.

„Jeder Mensch kann in eine Krisensituation kommen“, betont Wenzelburger. Viele, die die ehrenamtliche Begleitung in Anspruch nehmen, hätten zwar Suizidgedanken, aber der Drang weiterzuleben sei erfahrungsgemäß größer. Im Vorgespräch werde ermittelt, wie stabil jemand sei.

Sie sei immer Perfektionistin gewesen – das war Teil des Problems

„Die Hauptamtlichen machen das toll, sie spüren, wer zueinander passt“, ist die Erfahrung von Verena G. Fünf Frauen verschiedenen Alters hat sie bisher begleitet, durch sehr unterschiedliche Krisen und über einen längeren Zeitraum. Eine zum Beispiel litt an einem extremen Liebeskummer. Einmal die Woche treffe man sich, gehe spazieren oder trinke gemeinsam einen Kaffee. Den Ehrenamtlichen könne man alles erzählen. Das eigene Umfeld werde nicht belastet, darüber seien die Menschen sehr dankbar. Doch auch Verena G. gibt diese Aufgabe viel: zu merken, dass die Gespräche helfen.

Die Ehrenamtliche fragt sich heute, ob es vielleicht bei ihr selbst nicht so eskaliert wäre, wenn sie sich früher Hilfe geholt hätte. Vielleicht wäre es schon anders gekommen, wenn sie sich mal einige Wochen rausgezogen hätte aus dem Familienalltag mit drei Kindern, als Hausfrau mit perfektionistischem Anspruch.

Erst das zwölfte Medikament hat gewirkt

Nachdem es aber eskaliert war, war viel vonnöten. Es ging auch nicht ohne Medikamente. Was man wissen sollte: Die Nebenwirkungen merke man sofort, ob ein Mittel das richtige sei, aber erst mit der Zeit. Das zwölfte Mittel half bei ihr. Endlich. Sie wurde ruhig, konnte schlafen, ohne lethargisch zu sein. In einer Tagesklinik lernte sie verhaltenstherapeutische Techniken, um rechtzeitig gegenzusteuern. Nach zwei Jahren konnte sie die Medikamente absetzen.

Verena G. hat aus ihrer depressiven Episode gelernt, dass sie achtsam mit sich selbst umgehen muss. Man habe viel selbst in der Hand, ist ihre Erfahrung. Sie lebt anders als früher. So hat sie ihren „Perfektionismus runtergeschraubt“, achtet auf ihre Grenzen, auch in ihrem neuen Beruf, der sie erfüllt. Sie mache zu Hause nicht mehr so viel im Garten, putze weniger. Sie sitzt inzwischen ohne schlechtes Gewissen auf dem Sofa und liest viel, gönnt sich Ruhe. Joggen geht sie auch. Aber nicht mehr aus Zwang. Die Zeit, in der sie vor ihrem Leben davonlaufen wollte, ist vorbei.

Sie haben suizidale Gedanken? Hilfe bietet die Telefonseelsorge. Sie ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr unter [0800 / 111 0 111](tel:08001110111) und [0800 / 111 0 222](tel:08001110222) erreichbar. Auch der AKL bietet Hilfe unter Telefon [0711 / 600620](tel:0711600620). Eine Liste mit Angeboten findet sich hier: www.suizidprophylaxe.de .

Weitere Ehrenamtliche gesucht

Zahlen

In Deutschland sterben jedes Jahr deutlich mehr Menschen an einem Suizid als durch Verkehrsunfälle oder illegale Drogen. 9212 Suizide (6809 von Männern und 2410 von Frauen) verzeichnet die Statistik allein für 2021. 1248 Menschen aus Baden-Württemberg und 49 aus Stuttgart haben laut AKL einen Suizid begangen.

Kontakt

Der Arbeitskreis Leben, der Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr bietet, ist auf der Suche nach weiteren Ehrenamtlichen für die Krisenbegleitung. Diese sollten Interesse an psychologischen Themen mitbringen, mindestens 25 Jahre alt sein und rund zwölf Stunden im Monat an Zeit mitbringen. Die regelmäßige Teilnahme an einer Supervision (alle zwei Wochen) ist verbindlich. Am 12. Mai findet ein Informationstag statt. Mehr Informationen gibt es telefonisch unter 07 11 / 600620 oder unter www.ak-leben.de.