

Hallo!

Wir sind Johanna (27) und Carsten (30), beste Freunde und seit November 2022 besuchen wir die **Selbsthilfegruppe der Diakonie für Angehörige von depressionserkrankten Menschen**.

In unserem Fall ist einer unserer engsten Freunde erkrankt und als seine Hauptbezugspersonen unterstützen wir ihn, so gut wir können. Gemeinsam mit ihm gegen die Krankheit anzukämpfen, nach Hilfsangeboten zu suchen und die ständige Sorge um ihn in akut-schlechten Phasen, ist auch für uns Kräfte zehrend. Nach einer besonders anstrengenden Woche haben wir uns zusammengesetzt und mussten feststellen, dass wir ihm nur weiterhelfen können, wenn wir uns auch selber Hilfe suchen.

Wir riefen bei der Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Leer an, wurden an Sonja Specht von der Diakonie verwiesen und sie teilte uns mit, dass das nächste Treffen der Gruppe schon morgen ist. **Immer am zweiten Dienstag im Monat, um 18:30 Uhr im Paulushaus in Filsum**. Sie sagte uns wir wären herzlich willkommen, ganz egal ob wir selber über unsere Sorgen und Erfahrungen berichten oder erstmal nur zu hören wollen.

Am nächsten Tag sind wir zu unserem ersten Treffen gefahren und waren gespannt wie es wohl abläuft und was auf uns zu kommt. Dort angekommen trafen wir auf eine bunt durchmischte Gruppe von Leuten aller Altersklassen und wurden direkt herzlich begrüßt. Es gab (wie jedes Mal) Tee und Kuchen und es wurde mit einer Runde um den Tisch begonnen, bei der jeder zu Wort kommt, der etwas berichten möchte. Da es unser erstes Mal war bekamen wir viel Zeit ausführlich zu berichten und es fühlte sich sofort gut und richtig an, anderen Betroffenen von unserer Situation zu erzählen. Wir bekamen offene, ehrliche und interessierte Rückmeldungen und es entstand ein reger Austausch darüber was bisher so passiert war und was weitere Schritte sein könnten. Gefühlt waren die anderthalb Stunden viel zu schnell vorbei, aber hinterher fühlten wir uns erleichtert. Es tat und tut uns wahnsinnig gut zu wissen, dass man nicht alleine mit der Situation und Krankheit ist.

Wir wurden direkt zur Weihnachtsfeier in die Hengstforder Mühle eingeladen und von jetzt auf gleich wie selbstverständlich als Teil der Gruppe angenommen. Oft wird nicht nur einfach erzählt, sondern bestimmte Situationen diskutiert. Man erhält andere Blickwinkel und neue Denkansätze, kann gemeinsam nachdenken, trauern oder sich über kleine und große Fortschritte freuen. Die Situationen stehen auch nicht immer in Bezug zu der erkrankten Person oder dem Thema Depression. Besonders schön ist für uns, dass auch gefragt wird: „Und wie geht es dir?“. Dass man kurzzeitig auch mal über die eigenen Gefühle spricht, sich derer bewusst wird und nicht nur für die erkrankte Person funktioniert. Meistens schließen wir mit einer positiven Runde ab, in der jeder etwas sagen kann, was gut lief oder worauf er sich freut, sodass man mit einem guten Gefühl nach Hause fährt.

Neben den regulären Treffen einmal im Monat und der Weihnachtsfeier gibt es auch noch weitere Möglichkeiten zum Austausch. Beispielsweise beim gemeinsamen Pizza und Eis essen im Sommer bei Bruno in Rhaudefehn oder bei anderen Unternehmungen, wie dem Besuch in Diddens Garten oder dem Sommerfest der Diakonie. Wir persönlich haben uns in einer Notsituation außerhalb der Treffen auch an ein Mitglied der Gruppe gewandt und um Rat gefragt. Mit seiner Erfahrung stand er uns zur Seite und hat uns Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, als wir überfordert und ratlos waren.

Von Mal zu Mal ist es leichter über gewisse Punkte zu reden, weil man weiß, dass die anderen Betroffenen einen tiefergehend verstehen. Viele der Diskussionen haben uns hilfreiche Tipps an die Hand gegeben und uns und unseren Freund weitergebracht. Der schönste Moment, der sich bei uns beiden eingebrannt hat, war jedoch als wir einstimmig aus der Gruppe zu hören bekamen: „Ihr habt das gut gemacht. Danke!“ Die gegenseitige Unterstützung und das Ermutigen haben uns durchhalten lassen und wir werden auf jeden Fall weiterhin zu den Treffen gehen. Wir wären froh, vielleicht auch anderen Betroffenen mit unseren Erfahrungen eines Tages helfen zu können.