Aufgespießt

Gruselspaß und milder November

Dem heutigen Gruselfest konnten wir uns in dieser Woche natürlich auch nicht entziehen. Großes Gelächter gab es bei der Frage nach der richtigen Schreibweise der amerikanischen Tradition. Damit wir uns diese besser merken konnten, stellte eine Kollegin fest: „Nicht Hallo Stuttgart, sondern Hallo Wien, mit e statt i.“

Auch über weitere sprachliche Besonderheiten durften wir uns wundern. Dabei lernten wir, dass man den Satz „Er brach in eine Wohnung ein und stahl einige Dinge“, auch viel kürzer formulieren kann: „Er beging Wohnungseinbruchsdiebstahl.“

Die Gemeinde Knüllwald hat ganz bestimmt keinen an der Waffel, sondern den absoluten Überblick, vor allem über den Kalender. Morgen beginnt der November, also warnt sie: „Bei schlechten Witterungsverhältnissen wie Eis und Schnee kann das Müllauto nicht in höher gelegene Gebiete fahren.“ Äh: Leute, ihr seid viiiiiel zu früh dran! Vielleicht hat der November früher mal für Schnee gesorgt, heutzutage sorgt er eher für Sonne. Alles schön: Aber wie soll man da in Weihnachtsstimmung kommen, fragen sich verdattert die

Die Johannismänner

Gegen das Grau

57-jährige Frau erzählt von ihrem Umgang mit der Depression

Das Thema

Trübes Wetter, trübe Laune: Wenn das Licht weniger wird, sinkt bei vielen die Stimmung. Wir haben mit einer Frielendorferin gesprochen, die an einer Depression leidet. Sie ist in der Selbsthilfegruppe Antrieb aktiv, deren Teilnehmer sich regelmäßig in Frielendorf treffen.

Leer und ausgebrannt: Vor 13 Jahren ging es der inzwischen 57-jährigen Frielendorferin extrem schlecht. Inzwischen fühlt sie sich gefestigt. Foto: dpa

Von Sylke Grede

FRIELENDORF. „Inzwischen bin ich gefestigt, fühle mich im Reinen“, sagt die 57-Jährige, die ihren Namen nicht in der Zeitung sehen will. Schon immer machte der Frielendorferin die Herbst- und Winterzeit zu schaffen. Meist begann der depressive Schub schon Mitte/Ende September und erreichte zu Weihnachten seinen Höhepunkt.

Im Dezember 2002 war sie schließlich kurz davor zusammenzubrechen. Es ging einfach nichts mehr, erinnert sie sich. Alles ging nur noch mühsam, der Antrieb fehlte. Oft saß sie einfach nur da und weinte. Leer und ausgebrannt fühlte sie sich. An schlafen war kaum noch zu denken. Selbst Schlafmittel halfen nichts. Die Frielendorferin suchte nach Gründen. Da waren Krankheit und Tod der Eltern, deren Pflege sie anderthalb Jahre kaum zur Ruhe kommen ließen, hinzu kamen die Anforderungen durch ein Kleinkind und einen pubertierenden Teenager und „da war das Gefühl von großer Leere“. Und immer mehr habe sie sich abgeschottet. Unter Menschen war sie irgendwann gar nicht mehr gegangen, selbst das Abholen der Tochter von der Bushaltestelle war ihr schwer gefallen.

Reißleine gezogen

Rückblickend meint sie, habe sie gerade noch rechtzeitig die Reißleine gezogen. In dieser Zeit wurde mehrfach über die Depash-Gruppen und deren Gründerin berichtet, die das Thema Depression in den Fokus rückte. Sie gab sich einen Ruck und suchte die Depash-Gruppe in Homberg auf. Dies sei der Wendepunkt gewesen, sagt sie heute. Schon nach wenigen Wochen dachte sie: „Wenn du andere hörst, geht es dir gar nicht so schlecht.“ Dieses Umdenken war für die Frielendorferin ein Anfang der Wende. In Gesprächen wurde ihr auch bewusst, dass die meisten Probleme, die ihr Erwachsenenalter bestimmen, in der Kindheit ihren Ursprung haben.

Vom Hausarzt bekam sie ein Antidepressivum verordnet: „Aber auch das ist nur eine Krücke, laufen lernen musst man selbst.“ Das Medikament empfindet die 57-Jährige heute als Mäuerchen, das eine Art Schutz bietet. Es versetze aber keineswegs auf eine rosarote Wolke oder in eine problemfreie Welt. Wie die Medikamente nur eine Hilfe darstellen, seien auch Selbsthilfegruppen nur ein kleiner Teil und nur Hilfe zur Selbsthilfe, sagt sie. Ersetzt werde damit keine ärztliche Behandlung und keine Therapie.

ARTIKEL RECHTS

Die Gruppe

Die Selbsthilfegruppe Antrieb in Frielendorf ist insbesondere in den Herbst- und Wintermonaten aktiv. Die Gruppe spricht Menschen mit psychischen Problemen oder Erkrankungen sowie in schwierigen Lebenssituationen an. Die Gruppenstunden finden mittwochs in der Zeit von 19 bis 21 Uhr im Dietrich-Bonhoeffer-Haus in Frielendorf statt.
• **Kontakt:** Tel. 05684/1781 oder 06693/8520

Licht tanken und viel Bewegung

Wir fragten einen Experten zum Thema Winterdepression: „Ein grundlegender Aspekt dieser Erkrankung ist der Zusammenhang mit der veränderten Lichtsituation und der damit einhergehenden **hormonellen Veränderung** in Bezug auf den Hirnstoffwechsel, zum Beispiel auf das so genannte Glückshormon Serotonin“, erklärt Dr. Achim Bäcker, Chefarzt der Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Hephata-Klinik.

Dr. Achim Bäcker

Einer Winterdepression sei mit möglichst **viel Licht** zu begegnen. „Es empfiehlt sich, viel Zeit im Freien zu verbringen, am besten in der Mittagszeit, wenn die Lichtintensität am höchsten ist“, rät der Experte. Auch der Einsatz spezieller Lampen zur **Lichttherapie**, die man am frühen Morgen in der Dämmerung einsetzen kann, sei in Erwägung zu ziehen. „Weiterhin empfiehlt sich **Bewegung**, die sich nicht nur positiv auf die Stimmung auswirkt, sondern auch einer Gewichtszunahme entgegen wirkt“, so Bäcker. „Wichtig ist, dass bei schwereren Symptomen **fachlicher Rat** eingeholt wird und möglicherweise eine psychotherapeutische beziehungsweise medikamentöse Therapie erwogen werden kann.“ (syg)