

Über die Schamgrenze hinaus treten und Mut machen

Handreichungen für Depressionspatienten: Neues Selbsthilfeprojekt „Lebensumwege“ wird von Betroffenen in Weimar bestürmt

■ Von Anke Sommerfeld

Weimar. (tlz) „Dass ich meine Geschichte erzähle, soll anderen Betroffenen und deren Angehörigen Mut machen, sich mit einer psychischen Erkrankung nicht allein gelassen zu fühlen, sondern aktiv nach Hilfe zu suchen, bevor nur noch der Suizid die letzte Möglichkeit scheint.“

Es ist die Geschichte von Olaf Lindenlaub, der mit dem Verein „Lebensumwege“ Menschen in Weimar seine Unterstützung anbietet. Ein engagierter Mann, der seine Töchter nach erster Ehe alleine großzog, sich um seine pflegebedürftigen Eltern kümmerte, ein Haus baute und sich selbst nie zu wichtig nahm. 2004 gründete er mit Unterstützung seiner zweiten Frau ein eigenes Computer-

Service-Unternehmen, das bis zuletzt gut lief. Bis irgendwann alles zu viel wurde und er sogar seine Selbstständigkeit aufgeben musste. Viele Jahre hatte der heute 46-Jährige an immer stärker werdenden Stimmungsschwankungen, extremen Tiefs, Mut- und Antriebslosigkeit gelitten und sich zunehmend aus seinem sozialen Umfeld zurückgezogen.

Depression lautete 2006 die Diagnose – eine Stoffwechselerkrankung im Gehirn, die den normalen Gemütszustand durch Verminderung des Transportes von Botenstoffen völlig aus dem Gleichgewicht bringen kann. „Damals hatte ich keine Ahnung von der Erkrankung und ihren Auswirkungen auf das alltägliche Leben“, berichtete Lindenlaub. Seit einem Kli-

nikaufenthalt im selben Jahr, der richtigen Medikation und regelmäßiger ärztlicher Betreuung geht es ihm besser. Er habe gelernt, mit der Erkrankung umzugehen und sein Leben wieder in die Hand zu nehmen. Seine Frau und die beiden Töchter fangen ihn mit aller Liebe und allem Verständnis auf.

Durch seine eigene Erkrankung hat der 46-Jährige auch erkannt, wie wichtig es ist, sich mit anderen Betroffenen austauschen zu können. In Ermangelung an derartigen Angeboten kam ihm 2008 die Idee, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Seither bietet er unter dem Namen „Lebensumwege“ im Sömmerdaer Pfarrhaus gemeinsam mit Hans-Christoph Richter, einem Leidensgenossen, Einzelgespräche und Gruppensit-



Olaf Lindenlaub ist zweiter Vorstandsvorsitzender des Vereins „Lebensumwege“.

zungen für genau diese Menschen an. Mittlerweile sogar als eingetragener mildtätiger Verein. 30 Mitglieder besuchen die wöchentlichen Sit-

zungen. Auch Betroffene aus Weimar waren stets gekommen, um in Notlagen Hilfe zu erfahren, ein Umstand, der den Verein bewog, in Weimar Anfang Januar eine zweite Anlaufstelle einzurichten. Schon beim ersten „Probelauf“ kamen viel mehr Leute als erwartet. „Da ist uns richtig bewusst geworden, wie groß der Bedarf nach einem derartigen Hilfsangebot ist“, so Lindenlaub. Prompt wurden die Sprechstunden um eine wöchentliche Gruppensitzung erweitert, in der Betroffene gemeinsam nach Wegen suchen, trotz psychischer Erkrankung ein glückliches Leben führen zu können. „Wir verstehen uns keineswegs als Therapeuten oder Ärzte, sondern waren selbst betroffen“, erklärt der Vorsitzende der „Lebensumwege“,

Hans-Christoph Richter. Sie wollen Mut machen, sich nicht für die Erkrankung zu schämen, an deren Zustandekommen man keinerlei Mitverantwortung trägt. Ihre Erfahrung im Umgang mit der unsichtbaren, aber keineswegs weniger ernsthaften Erkrankung weitergeben, den wiedererlangten Optimismus teilen und sich in Krisensituationen gegenseitig stützen. Hilfe zur Selbsthilfe also, die dort anknüpft, wo ärztliches Engagement an Grenzen stößt. „Depressiven fehlt krankheitsbedingt der nötige Antrieb für die alltäglichsten Dinge“, verrät Richter. „Genau da setzen wir als Selbsthilfegruppe an.“ Man helfe bei der Suche nach geeigneten Therapiemöglichkeiten, Behördengängen, der Wohnungsfindung oder beim Aus-

füllen von Anträgen. Regelmäßig kommen zudem Experten in die Gruppensitzungen und referieren, wie aus ihrer Sicht mit der Krankheit umgegangen werden kann. „Lebensumwege“ bietet aber nicht nur ein Forum für all jene, die unter Depressionen leiden, sondern auch für deren Angehörige, die oft nicht wissen, wie sie mit der Erkrankung umgehen sollen. In den Gruppen- und Einzelgesprächen eröffnen sich ihnen Wege, ihre Probleme zu bewältigen.

i Jeden Mittwoch 18-19 Uhr finden die Gruppensitzungen sowie jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat 15-16 Uhr die Sprechstunden in der Praxis „ergo.bravo“, Marktstraße 14 statt. Mehr unter www.lebensumwege-ev.de