

Gib Depressionen ein Gesicht

www.gib-depressionen-ein-gesicht.de

Ein Projekt von
DIRK LUDWIG fotografie

D-31008 Elze, Am Schierkamp 11,
Tel: 0172 4675301, www.dirk-ludwig.de
email: dirk.ludwig.elze@t-online.de



Gesunde vs. Depressionen?

Diesen Artikel habe ich geschrieben, weil ich es richtig und wichtig finde und es für mich eine wirkliche Herzensangelegenheit ist, mal meine Meinung und meine Gedanken zu diesem Thema niederzuschreiben.

Birgit Ramlow sagte einst in einem ihrer Zitate:

Depressionen sind das berühmte „Schwarze Loch“, das alle Freude, jedes Glück verschlingt.

Ja, es gibt dieses berühmt berühmte „Schwarze Loch“ wirklich für Betroffene, die an Depressionen erkrankt sind und es verschlingt all ihre Energie, Kraft und den Lebensmut, den sie hatten. Seelisch sowie körperlich und somit auch, alles andere, was die Lebensqualität bis dahin im Positiven herzugeben hatte und auch lebenswert machte.

Den Mut, mit denen sie an bisher da gewesene Probleme herangegangen sind oder sich auf unbekannte Wege begeben haben, um ihr Leben neu und positiv zu gestalten. Die Hoffnung, die sie innehatten, um für das zu kämpfen, was ihnen lieb und wichtig war oder dafür einzustehen. Ihr Selbstwertgefühl und ihr Selbstbewusstsein, mit denen sie Tag ein, Tag aus, vor die Tür gegangen sind. Ihren Elan, mit denen sie Dinge in Angriff genommen haben. Die Motivation und die Konzentration, mit denen sie morgens aufgestanden sind, um zu ihren Arbeitsplätzen zu fahren, weil sie ihn geliebt und auch gerne ausgeübt haben. Die Lebensfreude, wo sie gerne lachten und Späße machten, sich auf Treffen und Unternehmungen mit ihren Familienangehörigen und dem Freundeskreis freuten und wo sie sich herzlich anderen gegenüber öffnen und erzählen konnten, wenn sie etwas bedrückte, um so Hilfe annehmen zu können.

Dieses „Schwarze Loch“ namens Depressionen reißt sie Stück für Stück immer weiter runter und sie versuchen sich mit aller Kraft dagegen zu wehren, doch das meist leider ohne den Erfolg, der erwünscht ist. So nimmt also diese Erkrankung schleichend immer mehr Platz in ihrem Leben ein.

Sie ziehen sich immer mehr zurück und fühlen sich alleine am wohlsten, wenn man das überhaupt so nennen kann, denn selbst das nagt sehr an ihnen und ihrer Seele. Das Gefühl und die Selbstzweifel inne zu haben, nichts mehr an eigenen Werten zu besitzen und das gedanklich für sich selbst, seinen Freunden und sogar der Familie gegenüber, weil man es eh sehr oft keinem mehr Recht machen kann und zu nichts mehr zu gebrauchen ist.

Voller Angst betrachten sie ihr Leben, denn sie bauen in ihrem Selbstbewusstsein und ihrem Selbstwertgefühl sehr stark ab. Kraft, Stärke, Konzentration, Spontaneität und Lebensfreude, all das sind Charakterzüge und Eigenschaften, die sich beginnen ins Gegenteil umzuwandeln. Das Gefühl an Allem schuld zu sein, obwohl es nicht der Fall ist und in einer Art der andauernden Traurigkeit festzustecken, die sie nicht, bis selten, ablegen können. Das Vertrauen schwindet immer mehr dahin, weil sie denken, dass keiner sie verstehen kann. Sie verschließen sich dadurch zunehmend immer mehr, bis sie endgültig nur noch schweigen, um niemanden mehr mit ihren ach so kleinen Problemen belasten zu müssen.

So kommt es, dass sie damit beginnen, ihre ebenfalls sehr berühmt berüchtigte durchsichtige Maske aufzusetzen, die ihnen einen gewissen Schutz gewährt. Sie versuchen sich in ihrem alltäglichen Leben so normal wie möglich zu geben, denn keiner soll bemerken, wie es tief in ihnen drin aussieht, denn das Erklären und Rechtfertigen müssen, kostet sie Kraft und vor allem den nötigen Mut, den sie nicht mehr besitzen. Sprüche wie „Ach komm, stell Dich mal nicht so an, das wird schon wieder“ oder „es gibt Schlimmeres als das“, bringt sie dazu, sich nicht mehr mitteilen zu wollen und zu können, weil keiner sie anscheinend ernst nehmen kann, geschweige denn, vielleicht gar nicht erst jemand verstehen will, wie es einem Betroffenen mit dieser Erkrankung „Depression“ geht.

Dies alles sind Sätze und Aussagen, die Betroffene, die an Depressionen leiden, höchstens noch mehr runter ziehen und sich dadurch überhaupt keinem mehr anvertrauen, weil sie sich in ihrem Denken von keinem Verständnis zu bekommen, stark bestätigt fühlen. Doch genau genommen fangen doch da die Probleme schon an, denn immer wieder gibt es viele Betroffene, die von Menschen, die sie lieben, verlassen werden, weil Freunde sowie Familienangehörige mit dieser starken Wesensveränderung nicht klarkommen oder sie so darstellen, als ob sie sich nur anstellen würden.

Wenn ich solche Situationen von Betroffenen erneut immer wieder lesen muss, tut sich bei mir jedesmal eine bestimmte Frage auf.

Muss man jemanden wirklich so fallen lassen und verletzen, in dem man ihn verlässt?

Nein, das muss man nicht und das sollte man auch nicht tun, denn nur, weil man als gesunder Mensch Depressionen nicht nach außen hin sehen kann, heißt dies nicht, dass dieser Mensch nicht darunter leidet. Manch einer ist sogar im schlimmsten Fall der Meinung, dass es diese Erkrankung nicht einmal wirklich gibt. Es gibt diese Erkrankung sehr wohl und die Statistiken, wenn man sich diese dann mal genauer dazu anschaut, sagen mehr als genug dazu aus und die Zahlen sprechen ganz für sich allein. Ich selbst bin nicht an Depressionen erkrankt, habe aber 2 Menschen in der Familie, die daran erkrankt sind.

Einer meiner Charakterstärken ist es, eine große Empathie-Fähigkeit zu besitzen, weswegen ich auch frei den Beruf der Pflegehelferin und der Demenzbetreuerin gewählt habe. So habe ich das große Glück, mir annähernd vorstellen und mitfühlen zu können, wie sich die Betroffenen fühlen müssen und das Tag ein, Tag aus. Ich übe Rücksicht, was Gedanken und Gefühle angeht und überlege daher sehr genau, was ich ihnen, wie in welcher Form auch immer, mitteilen kann. Jeder macht mal schlimme Phasen in seinem Leben als Gesunder mit, das steht komplett außer Frage, doch wir können uns unseren Liebsten öffnen, erzählen und somit auch jene Unterstützung erhalten, die uns hilft, das es uns - mal mehr oder mal weniger schnell - besser geht.

Genau da beginnt mein Einfühlungsvermögen, weil ich nie vergessen werde, wie schlecht es mir in meinen schlimmsten Phasen ging und wie viel Kraft und Mut es mich so manches Mal auch schon gekostet hat, mich meinen engsten Vertrauten zu öffnen. Bei dem einen oder anderen war vielleicht auch mal so eine schlimme Phase dabei, wo er sehr froh war, Hilfe zu bekommen oder einfach ein Ohr, was da war und zuhörte. Diese Gefühle und Gedanken, die Ihr dabei hattet, müsst Ihr Euch mal konstant und um ein Vielfaches verstärkter vorstellen.

Wie würdet ihr Euch fühlen, wenn was Schlimmes passieren würde und dann keiner da wäre, der Euch Hilfe und Unterstützung bieten könnte? Ihr komplett in dieser schlimmen Situation alleine seid und auch somit alleine daraus kommen müsstest, aber es nicht schafft? Nein, das ist wahrlich alles andere als ein schöner Gedanke! Nun stellt Euch mal vor, wie sich ein betroffener Mensch erst fühlen muss, der genau weiß, dass nicht er seine Gedanken und Gefühle täglich steuern kann und darf, sondern diese Erkrankung Depression alles übernimmt und all ihr Handeln, Denken und Fühlen ins Negative zieht und so schleichend immer mehr die Überhand gewinnt. Diese Menschen haben sich diese Erkrankung am allerwenigsten selber ausgesucht, wollen so nicht denken und fühlen. Im Gegenteil, sie würden alles dafür geben, um aus diesen Depressionen wieder raus zukommen, doch dieses Glück, bleibt ihnen leider manchmal verwehrt.

Wir Gesunden sind es doch, die stärker sind, mehr Kraft in uns haben und daher auch schlauer sein sollten. Wir können auffangen, wenn wir gebraucht werden, unsere Schulter anbieten, wenn sie benötigt wird. Ja, oftmals reicht es schon einfach nur da zu sein und den Liebsten unser Ohr zu leihen, ohne etwas zu sagen. Wir können nicht alles abfangen, das ist vollkommen logisch, denn wir können uns nicht in alle Gefühle und Gedanken eines Betroffenen hinein versetzen. Kein Tag ähnelt dem vorhergehenden, ebenso wie keine Situation eines Betroffenen einer anderen nahekommt und so kommt es, das wir uns immer wieder neuen Situationen und Begebenheiten anpassen müssen. Das ist auch vollkommen normal, denn Betroffene leben in einer anderen Welt, was dieses angeht und so kann es uns schon mal schwerfallen, es nachzuvollziehen.

Was wir jedoch sehr wohl können, ist uns für unsere Liebsten noch stärker zu machen, in dem wir uns ihnen zuliebe über diese Erkrankung informieren, um so Einblicke zu erhalten, worum es dabei genau geht und umso besser akzeptieren zu können, was Depressionen mit einem Menschen und aus einem Menschen machen. Und Rücksicht auf die Gefühlswelt nehmen, weil wir das Wissen erreicht haben, das wir uns jeden Tag neu darauf eventuell einstellen müssen, dass es dem Betroffenen

ganz anders und vielleicht viel schlechter geht als beim letzten Treffen, wo man sich gesehen und anvertraut hat.

Vorwürfe sind komplett fehl am Platz und sie dennoch zu machen, wäre total falsch und egoistisch. Manche werfen ihnen oftmals vor, dass sie dieses oder jenes nicht können, weil ihnen der Antrieb und die Konzentration dazu komplett fehlen. Sie stellen sie, weil es ihnen anscheinend einfacher erscheint, als gesund und faul da. Bedenkt bitte, dass sie oftmals schon mit den kleinsten alltäglichen Situationen schon maßlos überfordert sind. Lasst solche Vorwürfe bleiben, ihr zieht diese Menschen noch mehr in dieses „Schwarze Loch“ als es die Depressionen ohnehin schon tun. Wir müssen wollend akzeptieren, dass sie sehr oft auch schlechte Tage haben. Wo sie vielleicht lieber drinnen bleiben wollen, weil sie Zweifel, Ängste, Panikattacken und Traurigkeit überkommen. Sie haben zu der Zeit überhaupt keinen Kopf dafür, mit Euch raus zugehen und möchten in dieser Phase vielleicht lieber allein sein und niemanden sehen.

Oft plagt sie auch ein gewisser Selbsthass, weil sie so sind, wie sie sind und es nicht schaffen dort raus zu kommen. Sie dazu zu zwingen, trotzdem mitzugehen, wäre in solch einer Phase eine Katastrophe. Macht ihnen auch keinen Vorwurf, dass sie angeblich total langweilig geworden sind. Stellt Euch einfach mal vor, Ihr leidet unter Platzangst und habt vielleicht dazu parallel auch noch generell Angst in einen Aufzug zu steigen und man würde Euch mit dem Wissen, trotzdem dazu zwingen, in einen einzusteigen. Richtig, das ist absolut kein tolles Gefühl, wenn man sich, das vorstellt und ich denke, Ihr würdet Euch mit Händen und Füßen, dagegen wehren, in diesen Aufzug einzusteigen! Also lasst sie lieber in diesen Situationen in Ruhe, denn sie kennen sich selbst am besten und wissen, was ihnen am besten hilft.

Achtet also bitte auf Veränderungen im Charakter und ihrem Wesen, gerade wenn man sich schon länger kennt, sich mag und schätzt. Ihr kennt diese Menschen oft sehr gut, sodass es auffallen kann und sollte, dass sich ein Betroffener zunehmend immer mehr aus dem alltäglichen Leben zurückzieht und sich dieser Mensch auch auf seinen Charakter bezogen, den Ihr sonst kanntet, verändert hat. Er lacht vielleicht weniger, ist stiller, was Gespräche angeht oder er erzählt generell nicht mehr so vertraute Dinge - wie bisher - und spricht sie notfalls darauf an, wenn Euch etwas auffallen sollte. Es ist besser, wenn man einmal zu viel fragt, als einmal zu wenig.

Doch bitte vergeßt vor allem eines nicht. Diese Menschen haben - wie wir Gesunden - eine Vorgeschichte, im positiven sowie auch im negativen Sinne und nicht immer geben Betroffene sofort preis, dass sie an Depressionen leiden.

Gebt ihnen einfach so gut es geht, das Gefühl, das sie sich Euch anvertrauen können, wenn sie jemanden zum Reden brauchen. Bietet Euch immer wieder zwischendurch an, aber erzwingt keine Gespräche, denn das setzt sie unter Druck, den sie schwer verarbeitet bekommen. Gebt ihnen Zeit für bestimmte Dinge und habt keine zu hohen Ansprüche und Erwartungen an die Betroffenen. Sollte sich der Betroffene sich Euch gegenüber öffnen und von seinen Depressionen erzählen, so informiert Euch bitte über dieses Krankheitsbild und Ihr werdet feststellen, das depressive Menschen, Gefangene in ihrem eigenen Körper sind, aus dem sie nicht mehr ausbrechen können, es aber so gerne wollen.

Erlangt endlich das Wissen, das es nicht die Schuld der Betroffenen ist, das sie sich so sehr verändert haben, sondern das diese Schuld ganz alleine bei dieser Erkrankung liegt. Sie schämen sich deswegen eh schon sehr und fühlen sich auch gedemütigt von und durch diese Erkrankung.

Wir bekommen das meiste Negative in einem guten Rahmen verarbeitet und kommen damit im Alltag zurecht, doch ihre Vorgeschichte ist eine andere. Depressionen haben immer einen Auslöser und dessen solltet ihr Euch vollkommen bewusst sein. Sie haben vielleicht in den unterschiedlichsten Situationen starke Verluste erlitten, hatten vielleicht bereits seit ihrer Kindheit ein mehr als nur schlechtes Elternhaus, einen schwerwiegenden Unfall oder eine andere Erkrankung, woraus die Depressionen hervor gingen. Es gibt etliche Gründe, was eine Depression auslösen kann.

Überlegt Euch daher bitte sehr gut, ob Ihr jemanden fallen lasst, der sowieso schon auf dem Boden liegt und nicht mehr aufstehen kann. Nehmt Euch lieber selber zwischendurch eine Auszeit, wenn Ihr bemerkt, dass es Euch zu viel wird und es an der eigenen Kraft beginnt zu zehren, denn damit ist weder Euch, noch den Betroffenen geholfen. Ihr seid ein wichtiger Rückhalt für sie, den sie brauchen, denn sie fühlen sich durch die Erkrankung schon so allein und im Stich gelassen. Die engsten Vertrauten von ihnen, das seid Ihr, und wenn dieses alles weg fällt, zerstört es viele, tief im Inneren, noch mehr als es ohnehin schon ist. Zeigt Ihnen in ihren guten Momenten wie bunt und schön das Leben sein kann, lenkt sie ab, wenn sie dazu in der Lage sind und lasst sie das „Schwarze Loch“, so gut es geht, zumindest für eine gewisse Zeit vergessen. Gebt sie bitte nicht auf, sondern glaubt weiter an sie und seid für sie da, wenn sie Euch brauchen.

Nadine Wagner

Ein paar Worte zur Autorin Nadine Wagner:

Nadine Wagner ist 37 Jahre alt und wohnt in Chemnitz. Beruflich ist sie in der Pflege und der Demenzbetreuung zu Hause. Sie unterstützt das Projekt „Gib Depressionen ein Gesicht“ von Dirk Ludwig Fotografie von Beginn an mit viel Herzblut und bringt sich in den organisatorischen Bereich mit ein. Sie administriert die Webseite www.gib-depressionen-ein-gesicht.de sowie die Facebook-Seite und die Facebook-Gruppe, schreibt Gedichte, Spruch-Karten und erstellt die Video-Tagebücher.

ZIEL des Projektes ist es, DEPRESSIONEN ALS KRANKHEIT bekannter zu machen. MEHR VERSTÄNDNIS für Betroffene in der Bevölkerung zu erreichen, indem durch emotionale Bilder und Worte Botschaften transportiert werden, wie sich ein depressiver Mensch fühlt. BETROFFENEN MUT ZUZUSPRECHEN, zu Ihrer Krankheit offen zu stehen. Die Krankheit aus der - nach wie vor teilweise bestehenden - TABUZONE HERAUS ZU BEKOMMEN. An diesem Projekt wirken sowohl BETROFFENE Personen als auch NICHT VON DER KRANKHEIT BETROFFENE Personen mit.

Über die

Facebook-SEITE: <https://www.facebook.com/gibdepressioneneingesicht/?fref=ts>

mit zur Zeit ca. 1100 Follower wird durch emotionale Bilder und berührende Worte versucht, ein Verständnis für depressive Menschen und deren Gefühle zu erreichen.

Darüber hinaus gibt es eine Online-Selbsthilfegruppe des Projektes „Gib Depressionen ein Gesicht“ für depressive Menschen sowie Angehörige und Freunde auf facebook:

Facebook-GRUPPE <https://www.facebook.com/groups/690561464418519/?fref=ts>

mit z.Zt. ca. 500 Mitgliedern.

Das Projekt verfügt auch schon über einen

Youtube-Kanal: <https://www.youtube.com/watch?v=mo9L7mGSmnk>,

auf dem zum einen virtuelle „Tagebücher“ eines fiktiven depressiven Menschen gepostet werden und der Videoclip von **Timmi, dem Teddybären als Maskottchen** des Projektes gezeigt wird, der seine Reise durch das Internet antritt, um **Depressionen** als Krankheit bekannter zu machen.

Auf der **projekteigenen Website** www.gib-depressionen-ein-gesicht.de sind alle bisherigen Veröffentlichungen zu finden: Gedichte und Artikel, Spruch-Karten und Mut-Mach-Karten sowie Videos und die Bildkampagne „Timmi“. Dort findet man auch Presse-Infos und Veranstaltungen.