

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



Hilfe bei Depression

Es ist kein Zufall, dass ich gerade JETZT oft über Depression schreibe, denn ich habe meinen Frieden mit dieser Krankheit gemacht.

Gerade heute war ich bei meinem Therapeuten, um eine fast zweijährige Behandlung zum Abschluss zu bringen. Ich bin unendlich erleichtert, meinen "düsteren Begleiter" nun als Freund sehen zu können, der mir durch die Krankheit etwas sagen wollte.

Der "schwarze Hund", wie er von vielen Personen auch genannt wird, hat nun Leinenzwang und darf mich zwar immer wieder mit seiner Nase anstupfen, mich aber nicht mehr in die Knie zwingen... Auch wenn es mir gut geht, ich meine chemischen Helferlein verbannt habe und nun ein nahezu beschwerdefreies Leben führe, weiß ich nur zu gut, wie es in den akuten Zeiten war. In dieser Zeit ist Hilfe von außen - neben Selbsthilfemaßnahmen - sehr wichtig!

Krankheit mit vielen Facetten

Doch ist es wirklich so einfach, besondere Aspekte zu pauschalisieren, bei einer Krankheit mit vielen Facetten? Nein, das ist es nicht.

Ich möchte auch keine "to-do-Liste" schreiben, keine klugen Ratschläge formulieren oder mit erhobenem Zeigefinger auf die Personen zeigen, die Depressiven mit Unverständnis oder Hilflosigkeit entgegentreten. Ich schreibe aus meiner Sicht! Was mir geholfen hat, kann vielleicht auch einem anderen Menschen helfen.

Gefangen sein

Depressiv erkrankte Personen sind Gefangene ihrer Gefühle und kehren der Außenwelt oftmals den Rücken. Viele wollen mit sich allein sein, die Decke über den Kopf ziehen und sich verstecken. Manche tun dies wortwörtlich - ich selbst habe mich hinter einer Fassade versteckt. Eine Mauer sozusagen, die niemand erklimmen

oder zum Einstürzen bringen konnte. Es gibt nicht die EINE Art, sich mit der Depression auseinanderzusetzen, sie anzunehmen oder zu verleugnen. Es gibt viele! Schwierig wird es dadurch für Außenstehende: Freunde, Familie, Nachbarn, Kollegen... Symptome sind multidimensional und manchmal nicht so einfach zu erkennen. Ob Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit, Kraftlosigkeit, sozialer Rückzug oder aber das genaue Gegenteil von extremer Arbeitswut, aufgedreht sein oder starker Reizbarkeit - alles kann vorkommen und doch ist dann nicht gleich von Depression zu sprechen.

Schluss mit der Selbstlüge

Wer als erkrankte Person mit der Selbstlüge aufhört und bewusst etwas tun möchte - im Verborgenen oder mit Hilfe, der hat viele Möglichkeiten.

Folgendes hat mir geholfen:

- * Literatur: "Das Monster, die Hoffnung und ich!" von Sally Brampton;
"Mein schwarzer Hund - wie ich meine Depression an die Leine legte" von Matthew Johnstone, "Robert Enke" von Ronald Reng, "Ratgeber Depression" von Martin Hautzinger sowie weitere Fachliteratur zu ausgewählten Themen
 - * Internet: Seite der deutschen Depressionshilfe, verschiedene Foren, frnd/depression usw.
 - * Kontakte: Depressionsgruppen, Netzwerke
 - * Gespräche
 - * Freunde: Die besten Freunde, die mir geholfen haben, waren Gleichgesinnte (die es geschafft haben)
 - * Achtsamkeit: verschiedene Übungen oder Achtsamkeitsspaziergänge
 - * Bewegung an der Luft
 - * Tanzen, Musik
 - * Kreatives Gestalten (wertfrei)
- usw...

Unterstützung durch das Umfeld

Ganz besonders wichtig ist aber das Umfeld! Ohne ein Netzwerk, das sich mit der Krankheit auseinandersetzen möchte, der erkrankten Person beisteht und sie ggf. auch mal in den Allerwertesten tritt (Stichwort: zum Glück zwingen), wird es für jeden Depressiven schwer, dem festen Griff der schwarzen Klaue zu entkommen. Deswegen richten sich die kommenden Zeilen vornehmlich an Angehörige. Habt Mut, genauer hinzusehen, anzusprechen, zu hinterfragen und schaut nicht weg! Auch wenn Erkrankte euch vielleicht auch ablehnen, so brauchen sie euch in dieser Zeit am nötigsten...

Was kann ich als Angehöriger für Depressive tun?

- Zuspruch tut gut, ganz besonders depressiv erkrankten Menschen!
Nehmt die Menschen, die euch lieb sind so an, wie sie sind. Sie können nichts für ihr Befinden - sie wollen nicht leiden, können aber nicht anders! Sie benötigen keine

Bespaßungsmaschine, sondern gute Zuhörer. Eine Umarmung oder eine Berührung tut gut, aber nur, wenn sie nicht als zu beengend empfunden wird.

- Da Bewegung Spannungen abbaut und ein gemeinsamer Spaziergang auch den Kopf etwas "freipusten" kann, nehmt eure Lieben an die Hand und geht gemeinsam vor die Tür! Manchmal muss man etwas nachdrücklich darauf bestehen (aber bitte kein Zwang), denn der Depressive hat keinen Antrieb, keinen Elan und schlichtweg keine Lust zu irgendwas. Dranbleiben lohnt sich aber!

- Baut keinen Druck auf. Phrasen wie "du musst jetzt aber", "reiß dich doch zusammen" oder ähnliche (hilflose) Äußerungen erwirken nur das Gegenteil.

- Nehmt das Empfinden eurer Lieben ernst, auch wenn der Weltschmerz aus eurer Sicht unbegründet ist. Die hormonelle Zusammensetzung, die für das Empfinden von Depressiven verantwortlich ist, ist keineswegs gesund. Ergo darf ein emotional gesunder Mensch nicht mit vermeintlich klugen Ratschlägen á la "Mach dir mal keinen Kopf um solche Dinge, das wird schon wieder" aufwarten. Depressive Menschen können nicht rational mit solchen Informationen umgehen - dafür sorgen die falsch gepolten Hormone. Nicht umsonst gibt es hier entsprechende Medikamente, die diese Hormondefizite ausgleichen sollten (Achtung: AD sind keine Wundermittel und auch nicht ohne, aber manchmal sind sie enorm hilfreich, um den Depressiven psychotherapeutisch behandeln zu können.). Macht euch das immer wieder klar, wenn ihr mit depressiven Menschen zu tun habt und freut euch, dass ihr gesund sein dürft. Eine gesunde psychische Stabilität hilft euren kranken Lieben ungemein. Lasst euch auch bitte nicht vom Weltschmerz anstecken, ihr könnt euch abschirmen. Denn der kranke Mensch braucht eure Kraft!

- Humorist etwas, das den Depressiven in Teilbereichen verloren gegangen ist. Versucht, in der Erinnerung des kranken Menschen zu graben und besondere Ereignisse lebendig zu erzählen. Manchmal bekommt ihr einen kurzen Zugang, der wahre Wunder bewirken kann, um überhaupt Ansatzpunkte zum Inneren zu bekommen.

- Holt euch selbst Hilfe zur Hilfe! Es gibt auch hier gute Literatur für Angehörige oder spezielle Gruppen, in denen sich Angehörige gegenseitig Mut machen. Auch eure psychische Stabilität ist wichtig! Seid mutig und beständig! Ein Kampf ist allemal besser als die Selbstaufgabe! Alles hat seine Zeit und ist für irgendwas gut - davon bin ich überzeugt! Meine Depression hat mich gelehrt, bewusster mit dem Geschenk des Lebens umzugehen.

Depression ist keine Stimmungsschwankung

Es ist eben keine Stimmungsschwankung, sondern ein Schicksal, das angenommen und bewältigt werden kann. Bei manchen dauert es länger und bei manchen geht es schnell vorüber. Jeder Mensch ist unterschiedlich und kann aufgrund unterschiedlicher Resilienzenerfahrungen besser oder schlechter mit dieser Krankheit umgehen.

Seid mutig, öffnet euch und nehmt die Herausforderung an - ich wünsche euch alles

Glück der Welt! Auch wenn viele Steine euren Weg erschweren, ihn zu gehen ist aller Mühe Lohn!

Über Limalisoy

Hinter Limalisoy steckt ein Mensch, der nicht so leicht in eine Schublade zu stecken ist. Die einen sagen, sie wäre extrovertiert, voller Begeisterung und immer für ein Lachen gut - die anderen sehen in ihr die reservierte und unterkühlte Person. Im Grunde ist sie alles - es kommt nur auf die Maske an, die sie trägt... Seit einiger Zeit beschäftigt sie sich auch schreibend mit ihrer Depression, die vor zwei Jahren sehr akut war und nur durch einen Klinikaufenthalt in den Griff zu bekommen war. Dies zeigt sie u.a. auch in ihrem gleichnamigen Blog <http://limalisoy.de>. Als berufstätige Mutter junger Kinder ist ihr dies besonders wichtig, denn auch Mütter können in ein tiefes Loch fallen. Dazu lässt sie einen Blick in ihren Alltag zu und beschreibt teils schonungslos und ehrlich, was die Depression mit der Liebe zur Familie und den Gefühlen macht und wie Angehörige hier unterstützen können. Die Zeiten des Versteckspiels sind vorbei. Deshalb steht sie dazu und unterstützt mit zahlreichen Beiträgen die wichtige Aufklärungsarbeit im Zusammenhang mit dem Projekt "Gib Depressionen ein Gesicht".

Gib Depressionen ein Gesicht – Ein Projekt von Dirk Ludwig Fotografie

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. 1200 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. 600 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