

# Über Probleme reden - das hilft

Bodf. 26g  
19.12.17

**PSYCHISCH ERKRANKTE** SVS-Besucher erzählen von dunkelsten Stunden und neu gewonnener Lebensfreude

Von Ann-Kathrin Schweers

Reinbek. Nur sprechenden Menschen kann geholfen werden. Ein Satz, vielmehr ein Leitspruch, der in der Frühstücksrunde der Südstormarner Vereinigung für Sozialarbeit (SVS) in Reinbek regelmäßig fällt. Trübsal blasen steht hier nicht auf der Tagesordnung. Die Besucher plaudern frei von der Seele, ermutigen sich gegenseitig, lachen aus vollem Herzen. Es sind Frauen und Männer verschiedenen Alters, verschiedener Herkunft, die jeden Mittwoch um 9.30 Uhr zusammenkommen. Eines verbindet sie: Sie alle tragen eine schwere Last mit sich. Denn sie haben mit psychischen Problemen zu kämpfen, leiden an Angststörungen, Antriebs- und Kraftlosigkeit, Traurigkeit und innerer Leere.

Und damit sind sie nicht allein: Fehltag wegen psychischer Erkrankungen haben sich laut dem DAK Gesundheitsreport 2016 im Vergleich zu 1997 verdreifacht. Eine alarmierende Entwicklung, der auch steigender Leistungsdruck und die Angst vor einer unsicheren Zukunft zugrunde liegt.

## Gespräch mit anderen Betroffenen hilft oft sofort

Was können Betroffene also tun? Sich zurückziehen und die Probleme zu verdrängen, ist laut Sozialpädagogin Gundula Buchholz von der SVS jedenfalls keine Option. Sie legt die Angebote der Beratungsstelle ans Herz. Auch aus folgendem Grund: „Teilweise müssen Menschen bis zu ein Jahr lang auf einen Therapieplatz warten“, weiß sie aus Erfahrung.

Eine Therapie kann die Frühstücksrunde zwar nicht ersetzen. Doch die Besucher fühlen sich in Buchholz' Runde gut aufgehoben: „Wir therapieren uns auch selbst durch unsere Gespräche. Jeder weiß,



Zu Gundula Buchholz Frühstückstreff kommen in jeder Woche gut 20 Männer und Frauen. Bei Kaffee, Tee und belegten Brötchen werden sie in gemütlicher Runde ihre Sorgen los. Oder genießen einfach mal ganz sorglos die tolle Gemeinschaft.

Foto: Schweers

wovon man redet. Man fühlt sich verstanden“, sagt eine 69-Jährige, die die Beratungsstelle bereits seit zehn Jahren aufsucht. Sie und die anderen Gäste möchten namentlich nicht genannt werden. Zu groß ist die Angst, erkannt zu werden und dann abgestempelt zu sein. Offen zu psychischen Problemen zu stehen, ist immer noch nicht leicht.

Verständnis – daran mangelte es oftmals im Freundes- und Bekanntenkreis. Sprüche wie „Reiß dich zusammen!“ seien keine Seltenheit. „Das sind die schlimmsten Sätze“, meint eine 63-Jährige und nickt entschlossen. Die allgemeine Erfahrung: Psychische Erkrankungen werden oft nicht ernst genommen. „Gerade da liegt das Problem“, sagt Gundula Buchholz. Denn wer den Frauen und Männern an der langen Frühstückstafel zuhört, der weiß, wie ernst die Krankheit ist, mit der sie täglich ringen.

Eine Besucherin spricht von regelmäßigen Panikattacken, Schwierigkeiten mit dem Alleinsein. Vor Jahren habe sie gar die Lebensfreude gänzlich verloren. Zehn Jahre lang versuchte sie, allein mit ihren Problemen klarzukommen, stark zu sein. Bis es nicht mehr ging. „Als es anfang, war ich 50 Jahre alt. Der Job war weg, ich kam in die Wechseljahre, bekam psychische Probleme, und dann zog auch noch mein Kind aus. Ich bin irgendwann in ein schwarzes Loch gefallen“, berichtet sie. Durch die Hilfe von Gundula Buchholz und der Gemeinschaft von Gleichgesinnten verspüre sie nun wieder die Freude am Leben, die die Krankheit ihr nahm.

## Erkrankte bleiben oft mit ihren Problemen allein

Dass Erkrankte oft jahrelang mit ihren Problemen allein bleiben, zeigt auch das Beispiel einer 63-Jährigen, die seit

ihrem 18. Lebensjahr mit psychischen Problemen lebt. Sie beschreibt den Fortschritt ihrer Krankheit als schleichend: „Ich hatte früher gedacht, es ist eine Verstimmung.“ Erst mit 40 Jahren vertraute sie sich ihrer Hausärztin an, ließ ihre diagnostizierte bipolare Störung therapieren.

Aber woher erkenne ich eigentlich, dass etwas mit mir nicht stimmt? Diese Frage versuchte die Reinbekerin Silke K. (49) zu beantworten: „Schwierig zu beschreiben. Ich merke es bei mir erst, wenn ich bei anderen sehe, dass sie viel besser drauf sind als ich. Sie wirken lebendiger. Viel meiner Leichtigkeit ging verloren durch meine Krankheit.“ Der Auslöser für ihre Depression: 2010 erkrankte sie zum ersten Mal an Krebs. „Nach der Behandlung bin ich 2011 in ein schwarzes Loch gefallen und wusste nicht warum.“ 2014 erkrankte sie erneut, auch

in diesem Jahr gab es einen Rückschlag. „Ich wollte immer, dass es wieder so wird wie vorher. Aber hier habe ich jetzt Halt. Es tut unheimlich gut“, sagt sie über die Beratungsstelle.

„Viel mehr Menschen als man denkt, tragen psychische Probleme mit sich herum“, bestätigt auch eine weitere Teilnehmerin. Die häufigsten Gründe seien laut Gundula Buchholz Todesfälle, Arbeitsplatzverlust und schwere Erkrankungen. „Zu uns kommen auch immer mehr junge Menschen, die nicht wissen, wie es beruflich weitergeht.“ Unter den Hilfesuchenden sind vor allem Frauen: „Männer haben das Gefühl, härter und stärker sein zu müssen.“

► Angebote der SVS, Scholtzstraße 13b: Kunstgruppe montags 14-16 Uhr, Bewegungsgruppe dienstags 13.30-14.30 Uhr, Frühstückstreff mittwochs 9.30-11 Uhr, Offene Teestube donnerstags 16-18 Uhr, Angehörigengruppe dienstags 19-20.30 Uhr.