

# Heilsamer, wertvoller Austausch Quelle: HNA v. 04.01.2019

## Neues Angebot der Selbsthilfegruppe Depression in Räumen der Diakonie Hann. Münden

VON MARGARETE LEISSA

**Hann. Münden** – Es gab Momente im Leben von Edgar Müller, in denen er sich nur auf dem heimischen Sofa zusammenkauerte. Er wurde lustlos, hatte kein Interesse mehr an sozialen Kontakten, an seinen Freunden, an seiner Familie.

Edgar Müller hat Depressionen und weiß, wie es sich anfühlt, wenn eine unergründbare Traurigkeit einen alltäglich begleitet. Schlimmer noch: „Es ist nicht so, dass man nur traurig ist. Man empfindet nicht unbedingt Traurigkeit, aber man ist auch nicht glücklich“, beschreibt es Müller. Man fühle sich zunehmend betäubt und leer. Für ihn war es wichtig, neben einer Therapie auch den Austausch zu anderen Betroffenen zu haben – deswegen ruft er mithilfe von Pastor Andreas Risse und des Diakonischen Werks des Evangelisch-lutherischen Kirchenkreises Hann. Münden eine offene Selbsthilfegruppe ins Leben.

Ab Mitte Januar sollen an jeden dritten Dienstag eines Monats Treffen in den Räumen der Diakonie an der Welfenstraße in Münden



**Neue Selbsthilfegruppe Depression startet am 15. Januar:** Ansprechpartner für die Gruppe ist Edgar Müller (rechts), er wird in den ersten Sitzungen von Pastor Andreas Risse (links) und Barbara Jankowski (Diakonie Hann. Münden) unterstützt. FOTO: MARGARETE LEISSA

stattfinden. Das erste Treffen ist am 15. Januar, 18 Uhr.

Das kostenlose Angebot richtet sich sowohl an Menschen, bei denen Depressionen bereits diagnostiziert wurden als auch an solche, die mit Depressionen in Berührung gekommen sind oder sich verdächtigen, depressiv zu sein. Denn der Aus-

tausch von Erfahrungen sei wichtig und wertvoll, erklärt Barbara Jankowski, Geschäftsführerin der Münder Diakonie. „Eine Selbsthilfegruppe ist eine wichtige und wertvolle Ergänzung zur medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung. Sie soll Mut geben.“ Aus ihren Beratungsgesprächen

habe sie erfahren, dass die Abgrenzung von Depression und Traurigkeit oft nicht einfach ist. Noch immer sei das Thema eher ein Tabu, auch wenn bereits ein Umbruch bei der Wahrnehmung und im Umgang mit Depressionen erkennbar sei.

Selbsthilfegruppen seien eine Möglichkeit, dieses Tabu

zu brechen, meint Pastor Andreas Risse, der sofort hinter Müllers Idee stand, eine solche Gruppe zu gründen. „Auch Traurigkeit gehört zum Menschen. Die Selbsthilfegruppe soll helfen, den ganzen Menschen sichtbar zu machen.“

„Für mich hat sich die Depression wie Schneeschieben angefühlt: Man schiebt den Schnee vor sich her, und wenn man ihn nicht mal seitlich wegdrückt, dann türmt sich ein Berg auf, den man irgendwann nicht mehr bewegen kann und an dem man nicht vorbei kommt“, beschreibt Müller seine Depression.

Offen mit den eigenen, auch negativen Empfindungen umzugehen – das habe ihm gut getan und diese Erfahrung will er künftig auch anderen Depressivkranken ermöglichen.

**Selbsthilfegruppe Depression:** ab Januar 2019 jeden dritten Dienstag im Montag, von 18 bis 19.30 Uhr, in den Räumen des Diakonischen Werks Münden, Welfenstraße 5, 3. Etage. Kontakt: Diak. Werk Münden – Kirchenkreissozialarbeit, Tel. 0 55 41/98 19 15, E-Mail: dw.muenden@evlka.de

[www.diakonie-muenden.de](http://www.diakonie-muenden.de)

» ARTIKEL RECHTS