

Tausend Wege aus der Depression



In Bayern würde man ihn ein „gstandenes Mannsbild“ nennen: Glatze, Tattoos auf den Unterarmen, kräftige Figur. Und doch plagen Stefan Plaaß seit bald 15 Jahren immer wieder schwere Depressionen. „Ich war mindestens fünf Mal in Akutkliniken deshalb, habe drei Reha-Aufenthalte in Psychosomatischen Kliniken hinter mir“, erzählt der 60-Jährige, der in einem größeren Betrieb im Raum St. Georgen arbeitet. Hinzu kamen mehrere schwere Herzerkrankungen: „Ich habe Glück gehabt, dass ich noch lebe.“

Nun möchte der 60-Jährige in Schramberg einen Gesprächskreis für Menschen anbieten, denen es ähnlich geht wie ihm. Menschen, die unter einer seelischen Erkrankung wie einer Depression leiden.

Corona-Pandemie belastet die Seele

Gerade in der heutigen Zeit mit Lock down litten deutlich mehr Menschen unter Depressionen als zu „normalen“ Zeiten. Das ergab auch eine ARD-Umfrage im Februar. Danach haben gut 70 Prozent der Bundesbürger erklärt, sie empfänden den zweiten Lock down als bedrückend. Der mögliche Arbeitsplatzverlust, die Kurzarbeit, Ärger in der Familie, das allein Sein, all das belaste die Seele, so

Tausend Wege aus der Depression

Plaaß.

Für ihn selbst sei nach einem seiner Klinikaufenthalte klar geworden, dass er auch selbst etwas tun müsse, um aus seinen Depressionen heraus zu finden. "Es gibt tausend Wege." Für ihn war einer, eine Selbsthilfegruppe in St. Georgen zu gründen. Zunächst hatte er sich einer bestehenden Gruppe angeschlossen.

Als diese dann endete, habe er vor sieben Jahren selbst zur Gründung einer Gruppe aufgerufen. Seither trafen sich etwa ein Dutzend Betroffene in der St. Georgener „Wirkstatt“. Dabei gebe es keine Verpflichtungen - außer einigen Regeln wie, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Für ihn war ein wichtiger Schritt „offen mit seiner Krankheit umzugehen“. Er habe etliche Lesungen organisiert, Ärztinnen und Ärzte zu Fachvorträgen eingeladen.



Stefan Plaaß stellte seine Selbsthilfegruppenpläne im Albert-Schweitzer-Saal vor.

„Sich einfach mal auskotzen...“

Nach seinem Umzug nach Schramberg im vergangenen Jahr möchte Plaaß nun auch hier eine solche Selbsthilfegruppe ins Leben rufen. Zum Start denkt er an einen „Gesprächskreis für psychisch belastete Menschen“, bei dem sich Betroffene „auch mal einfach auskotzen können“, so Plaaß. Er

Tausend Wege aus der Depression

möchte ihnen helfe, „nicht noch tiefer in die Krise zu rutschen“.

Diesen Gesprächskreis möchte er drei oder vier Mal anbieten. Wenn sich dann ergebe, dass eine festere Gruppe gewünscht werde, könne aus dem Gesprächskreis auch eine Selbsthilfegruppe werden.

Plaaß weist aber auch darauf hin, dass er kein Therapie-Profi sei und sich das auch nicht anmaßen wolle. Aber mit anderen darüber sprechen, was einem selbst geholfen hat, sei oft hilfreich. „Mit anderen Menschen ins Gespräch kommen, ist auf jeden Fall besser, als zu Hause vor sich hinzudümpeln“, weiß Plaaß aus eigener leidvoller Erfahrung. Dass das für Menschen mit einer Depression keine leichte Aufgabe ist, ist klar: „Ich musste es auch erst lernen in den letzten 15 Jahren.“

Info: Der erste Gesprächskreis wird am Freitag, 9. April von 17 bis 19 Uhr im Albert-Schweitzer-Saal im evangelischen Gemeindehaus in Schramberg stattfinden. Solche Treffen sind unter Coronabedingungen erlaubt, das bedeutet unter anderem: Hände desinfizieren, Maske tragen, Abstand halten. Weitere Informationen gibt Stefan Plaaß über Telefon: 07422 25112 oder per E-Mail: plaassburger@t-online.de.