

«Und du so?!» – ein Ort für offene Gespräche

Vor bald zwei Jahren hat Michael Zemp in Neudorf eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die an Depressionen leiden ins Leben gerufen. Sie heisst «Und du so?!», sie trifft sich zweimal monatlich und steht auch weiteren Personen offen.

(mars) Wer sich das Knie aufschürft bekommt einen Verband, wer unter Arthrose leidet, dem steht vielleicht sogar eine Gelenkoperation bevor. Anders ist das bei Menschen, die an Depressionen leiden. Während eine Bandage oder Krücken Mitmenschen auf den ersten Blick zeigen was Sache ist, stossen Menschen die mit Depressionen kämpfen gerne auf Unverständnis. Sie müssen sich gerade dann erklären, wenn die Energie fehlt und die Welt grau und dunkel ist. Während sie möglicherweise damit hadern, sich selber ihre Krankheit einzugestehen. Auch deshalb, weil über Depressionen zu sprechen nach wie vor ein Tabu ist. Wer bereit ist sich helfen zu lassen, steht vor der nächsten Hürde. Fachleute sind notorisch ausgebucht, wenn ein Termin möglich wird, hilft psychologische Unterstützung sich selber zu reflektieren um besser mit sich umgehen zu können. Gleichzeitig bleiben Menschen oft dennoch allein. Ein Ort, wo sie sich mit Freunden treffen und sich auf persönliche Weise öffnen und austauschen können, fehlt. Aus all diesen Gründen hat Michael Zemp vor bald zwei Jahren einen Rettungsring ausgeworfen. Seit dann trifft sich eine Gruppe von Betroffenen und



Die Selbsthilfegruppe «Und du so?!» steht Menschen offen, die in schwierigen Lebenssituationen stehen oder an Depressionen leiden. Bild: mars

fragt sich gegenseitig «Und du so?!». Man trifft sich mit Menschen, denen man vieles nicht erst erklären muss und stösst auf offene Ohren. Wo man über Probleme reden und den Frust rauslassen kann. Im vertrauensvollen Gespräch miteinander ist es möglich, von Erfahrungen der anderen zu lernen. Natürlich wird auch immer wieder gelacht und sich gegenseitig ermuntert und über positive Entwicklungen gesprochen. Das schützt davor

in dunkle Gruben zu fallen und dass die Gedankenwelt in den Tumbler gerät. Das hilft ein «Frühwarnsystem» zu entwickeln um schlechten «Vibes» aus dem Weg zu gehen oder schwierigen Situation konstruktiv zu begegnen. Die Gruppe empfängt auch Menschen, die in schwierigen Lebenssituationen stecken, in einer Scheidung, wenn eine Kündigung Zukunftsängste auslöst oder mit Long Covid kämpfen.

Da merkte einer der Männer schon im Teenageralter, dass er «anders ist als die anderen». Bald kam der erste von drei Selbstmordversuchen und auch noch ein schlimmer Unfall. Heute kann er in dieser Runde offen darüber sprechen. Ein anderer hat nach langwieriger Krankheit mit depressiven Zukunftsaussichten endliche eine Rente zugesprochen erhalten, was erneut Zukunftsfragen aufwirft. Ein weiterer erlebt im Beruf jene Kur-

ve hautnah, welche in der Statistik zeigt, dass psychische Erkrankungen besorgniserregend ansteigen, womit er einst selber zu kämpfen hatte. Michael Zemp selber stellte als junger Mann erst nach und nach fest, dass Unzufriedenheit, die Welt dunkel zu sehen und «schlecht drauf» zu sein, nicht normal ist. Der Start auf einen langen Weg. Erst vor wenigen Jahren fand er schliesslich auch die Kraft, offen mit seiner Depression umzugehen. «Seither habe ich viele gute Leute kennengelernt, die mich immer wieder einen Schritt weitergebracht haben.» In einer Selbsthilfegruppe stellte er fest, dass es ihm guttut darüber zu sprechen und seine Situation mit anderen zu teilen. Das veranlasst ihn vor Ort selber eine solche Gruppe zu gründen. «In der Gruppe musste ich mich nie erklären. Das Verständnis der anderen ist immer sofort da, weil sie ähnliches erleben.» berichtet Zemp.

Einen Satz hört man in ähnlicher Art immer wieder: «Seit ich mich meiner Depression stelle, habe ich mich selber sehr gut kennengelernt, ich bin reifer geworden, kenne meine Grenzen und kann für mich selber besser einstehen.» Jedes Mal folgt aber auch der Satz: «Obwohl das so ist, bin ich nicht dankbar, eine Depression zu haben, es wäre schöner ohne.» Man trifft sich zweimal monatlich. Wer Interesse hat, meldet sich via E-Mail auf: unduso@bluewin.ch. Infos können auch unter www.triibguet.ch/du-so aufgerufen werden.