

Sorgentelefon für Menschen mit Angst und Depressionen

- von Betroffenen für Betroffene

Mit dem Corona-Virus ist die Welt aus den Fugen geraten. Besonders belastend ist diese Situation für Menschen, die ohnehin allein sind, sich oft einsam fühlen und für die unsere Welt manchmal sowieso schon weniger einladend erscheint:

Für depressive Menschen kann das plötzliche Wegfallen von Alltagsroutinen zu sozialem Rückzug führen. Für Angstpatienten stellen aktuelle Katastrophen-Nachrichten quasi ein Sprungbrett in Gedankenkreisen, Traurigkeit oder Gereiztheit dar. Für Menschen mit Zwangserkrankungen oder einer Neigung zu zwanghaftem Verhalten sind die permanenten Aufforderungen zu penibler Händehygiene guter Nährboden für Wasch- oder Kontrollzwänge.

Durch Corona bricht für psychisch erkrankte Menschen die gewohnte Tagesstruktur weg: Schulen und Unis sind geschlossen, berufliche Aufgaben fallen oft wegen Kurzarbeit weg, der Partner arbeitet vielleicht nun von zu Hause aus und die Kinder wissen nichts mit sich anzufangen. Oft fällt es Betroffenen dann noch schwerer, morgens aufzustehen und es wird immer mühsamer, Freunde und Verwandte anzurufen. Die TelefonSeelsorge berichtet über eine wachsende Zahl der Anrufe – auch schon dadurch, dass sozialpsychiatrische Angebote wegfallen: Keine offenen Treffs, keine regelmäßigen Gruppentreffen, keine gemeinsamen Ausflüge und Aktivitäten mehr.

Auch Selbsthilfe-Treffen sind in dieser schwierigen Zeit wegen Ansteckungsgefahr auf unbestimmte Zeit ausgesetzt und einige Gruppen haben andere Formate organisiert, um per Telefon oder online in Kontakt zu bleiben. So wurde auch der Gruppenleiter der Mindener Angst- und Depressionsgruppe kreativ und hat sich überlegt, ein eigenes 'Sorgentelefon' für die Gruppenmitglieder wie auch für betroffene Bürger*innen aus Minden und Umgebung anzubieten. "Viele psychisch erkrankte Menschen neigen dazu, durch eine eher negative Brille nur noch die Sorgen und Ängste zu sehen. Wir versuchen, diese Menschen zu motivieren, wieder etwas aus diesem Blickwinkel herauszukommen und sich zu fragen: Was geht unter diesen Umständen noch gut? Wie können wir uns selber helfen und uns Unterstützung organisieren? Auch das kann betroffenen Menschen helfen," sagt der Mindener Gruppensprecher.

Er hat eine eigene Telefonnummer eingerichtet: Unter Tel. **0571 50924444** bietet der Ansprechpartner der Gruppe jeweils montags und donnerstags zwischen 18 und 20 Uhr (auch an Feiertagen) eine telefonische Beratung von Betroffenen für Betroffene an:

Interessierte Betroffene sind also herzlich eingeladen, dieses Angebot zu nutzen!

Sollten Sie allerdings in einer akuten emotionalen Krise stecken und/oder suizidale Gedanken haben, zögern Sie nicht, sich professionelle Hilfe zu suchen. In unserer Region finden Sie schnell Hilfe bei den sozialpsychiatrischen Diensten des Gesundheitsamtes und bei der Telefonseelsorge unter den kostenfreien Nummern 0800/111 0 111 (evangelisch) und -222 (katholisch).

Weitere Infos zum Thema finden Sie auch auf der Internetseite www.ratgeber-angst-depressionen.de