

HarzKlusiv – Der Teilhabe-Podcast aus dem Landkreis Harz

Folge1: Gespräch mit Christian über Depression, Hilfesuche und Genesung

Die Hosts der ersten Folge sind:

Michael Reichel, systemischer Therapeut und Sachgebietsleiter für das Sachgebiet Integration und Inklusion im Sozialamt des Landkreises Harz, und Esther Jödecke, Sozialarbeiterin mit Erfahrung im Sozialpsychiatrischen Dienst sowie Teilhabemanagerin Gesundheit im Örtlichen Teilhabemanagement.

Intro:

Herzlich willkommen bei HarzKlusiv, dem Teilhabe-Podcast aus dem Landkreis Harz. Wir sprechen über Inklusion, Barrierefreiheit, Unterstützungsangebote und Menschen, die sich für eine vielfältige Gesellschaft stark machen. Ob Betroffene, Fachkräfte oder Interessierte – hier kommen Stimmen zu Wort, die Teilhabe leben. Schön, dass ihr dabei seid.

Triggerwarnung:

In unseren Podcastfolgen sprechen wir offen über psychische Erkrankungen, deren mögliche Ursachen und Folgen. Einige Inhalte können belastend oder retraumatisierend wirken. Bitte höre nur weiter, wenn du dich dazu in der Lage fühlst. Solltest du Hilfe benötigen, wende dich bitte an Hilfsorganisationen oder Ärztinnen und Ärzte in deiner Region.

Folge 1 Gespräch:

Michael:

Heute haben wir Christian bei uns zu Gast, der im vergangenen Jahr eine Depression erlebt hat. Wir wollen uns mit ihm gemeinsam darüber unterhalten, wie er den Weg aus der Depression herausgeschafft hat und welche Hilfsangebote er in Anspruch genommen hat.

Christian:

Ja, hallo erst mal. Vielen Dank für die Einladung zu eurem Podcast.

Esther:

Christian, wie fühlst du dich jetzt in diesem Moment auf einer Skala von 1 bis 10, wenn 10 der höchste Wert ist?

Christian:

Heute würde ich sagen: Von der Energie her eine Vier, vom Emotionalen her eine Sieben bis Acht.

Michael:

Was bräuchtest du denn für dich, um eine Zehn daraus zu machen?

Christian:

Beim Emotionalen oder bei der Energie?

Michael:

Beim Emotionalen.

Christian:

Vielleicht bräuchte ich noch ein bisschen mehr Ruhe in meinem Alltag, ein bisschen mehr Aufgeräumtheit. Dass der Alltag wieder ein bisschen berechenbarer wird.

Michael:

Ordnung.

Christian:

Ordnung, ja, Ordnung.

Michael:

Das ist ganz gut, dass du das sagst, denn damit kommen wir schon in den inhaltlicheren Teil. Möchtest du uns davon berichten, was dir im letzten Jahr passiert ist und was es mit dir gemacht hat?

Christian:

Okay, ja, das ist viel gewesen. Ich versuche, das mal ein bisschen zusammenzufassen. Also vor ungefähr einem Jahr bin ich in ein ziemliches Loch gefallen. Habe das am Anfang selbst gar nicht so wirklich wahrgenommen. Mir ging es aber irgendwie immer schlechter, und ich wusste gar nicht so genau, warum. Hatte wenig Energie, Antriebslosigkeit, hatte gar nicht mehr so viel Spaß an Dingen, die mir sonst Freude gemacht haben, zum Beispiel Musik machen oder mich mit Freunden treffen. Das war irgendwie alles anstrengend.

Das hat so ungefähr vor einem Jahr begonnen, und ich habe das erst mal so laufen lassen. Also habe ich mir erst mal nichts dabei gedacht und gedacht: Jetzt kommt der Herbst, der ist eh so ein bisschen Herbstblues, das ist ganz normal, und ich kannte das auch schon ein bisschen von früher, und das ist dann immer wieder weggegangen. Aber das ging nicht weg und hat sich immer mehr gesteigert und ist intensiver geworden, vor allem diese Antriebslosigkeit.

Und dann kam letztendlich noch ein persönlicher Schicksalsschlag obendrauf, dass ich Probleme in meiner Beziehung hatte. Ich bin verheiratet, noch, und genau zu dem Zeitpunkt vor ungefähr einem Jahr hat sich diese Beziehung quasi aufgelöst – oder besser gesagt: Meine damalige Frau hat sich von mir getrennt. Und das war dann der Auslöser für eine ziemlich dunkle und ziemlich schwierige Episode in meinem Leben.

Michael:

Wir reden von einer Depression.

Christian:

Genau.

Michael:

Du hast diese Diagnose dann auch bekommen in diesem Zusammenhang oder gab es die vorher schon?

Christian:

Nein, es gab vorher keinerlei Diagnosen oder irgendwelche psychologischen Sachen. Die Diagnose habe ich dann irgendwann bekommen, als ich es geschafft habe, jemanden zu finden, der sich das anhört und mit mir daran arbeitet.

Michael:

Das ist spannend, dass du das so beschreibst. Ich glaube, da bekommt man auch ein Gefühl dafür, was du erlebt hast. Du sagtest, Dunkelheit war ein Thema. Also ich höre da so eine Schwere raus und dass es dich wie ein Blitzschlag erwischt hat.

Christian:

Ja, das war relativ von fast jetzt auf gleich, dass ich letztendlich eine Art Zusammenbruch hatte und von jetzt auf gleich völlig neben mir stand und alles um mich herum zusammengebrochen ist, so hatte ich das Gefühl. Ich habe mich völlig verloren gefühlt.

Michael:

Und du hast eben schon was angeteasert, nämlich diesen langen Weg bis zur Diagnose. Welche Hilfen und Angebote hast du in der Zeit in Anspruch genommen, vielleicht auch jetzt noch? Und welche Barrieren gab es dabei für dich? Also wo waren die Stolpersteine, die Hindernisse, die dir den Weg ins Hilfesystem erschwert haben?

Christian:

Ich muss dazu sagen, ich komme selbst aus einem beruflichen Umfeld, wo psychische Probleme ein Thema sind, so als Arbeitsthema. Und deshalb war ich da schon relativ gut drin: Wo kann ich Hilfe bekommen? Wo muss ich hingehen? Was kann ich tun? Die größte Schwierigkeit war in dem Moment erst mal nur, mich dahin zu bewegen.

Michael:

Also als innere Barriere?

Christian:

Genau, einfach, weil keine Kraft da war. Das war eine reine körperliche Erschöpfung. Man kann das so beschreiben, als hätte man keine Kraft mehr, als wäre man den ganzen Marathon gelaufen und müsste danach noch einen Marathon laufen.

Michael:

Du warst also nicht in der Lage zu sagen: Heute gehe ich zum Hausarzt? Oder heute nehme ich das Telefon in die Hand und bitte um medizinische Unterstützung oder einen Termin?

Christian:

Doch, das habe ich geschafft. Also das habe ich gemacht. Das hat mich super viel Überwindung gekostet, diesen Schritt zu gehen. Das habe ich hingekriegt und bin dann erst mal über den Hausarzt gegangen. Da hat das alles sozusagen angefangen. Und ich habe dann versucht, mit dem Hausarzt zu schauen: Okay, wie kannst du jetzt weitergehen, was können wir machen?

Das ist natürlich so: Wenn man zum Hausarzt geht, sagt der erst mal Medikation, damit man erst mal runterkommt. Schlafen war ein großes Thema. Ich habe

wochenlang nicht drei, vier Stunden pro Nacht geschlafen. Das zieht ja auch Energie, dass man dann einfach nie ausgeruht ist.

Michael:

Konntest du gar nicht schlafen?

Christian:

Ich habe immer nur phasenweise geschlafen. Ich konnte immer gut einschlafen. Am Ende des Tages war ich so fertig, dass ich sofort eingeschlafen bin. Ich habe dann so eine Stunde geschlafen, bin wach geworden, und dann drehen sich die Gedanken, dann denkt man über tausend Dinge nach. Zwischendurch war es dann auch körperlich fühlbar. Das waren körperliche Schmerzen, das hat wehgetan. Und dann war die Nacht immer so durchbrochen. Dann war ich beim Hausarzt, und er hat mir erst mal etwas gegeben, damit ich ein bisschen schlafen kann. Das hat am Anfang auch ganz gut gewirkt.

Dann war die große Schwierigkeit: Okay, wie machen wir weiter? Wie komme ich an weitere Hilfen? Ich wusste aus meinem beruflichen Kontext, wo ich hingehen muss, wen ich anrufen muss, wen ich anschreiben kann, wie die Wege sind. Das habe ich auch gemacht.

Das Problem ist nur: Da war ich zum ersten Mal an dem Punkt, wo ich dachte, das ist überhaupt nicht so einfach, auch wenn man weiß, was man tun muss. Man bekommt einfach keine Termine. Also außer, man zieht die Suizidkarte und sagt: Ich springe gleich von der Brücke. Dann ist es akut. Aber das war nie ein Thema bei mir.

Michael:

Auch innerlich nicht? Gab es Momente, wo du darüber nachgedacht hast, wo es einfacher wäre, wenn du nicht mehr da wärst?

Christian:

Nein, einfacher nicht. Der einzige Gedanke in diese Richtung war eher so Ruhe. Wie schlafen. Ich würde gerne einfach mal zehn Stunden am Stück schlafen, wache danach auf und bin wieder fit.

Dieses alles ausschalten, um einfach Ruhe, so einen inneren Frieden wiederzufinden, das ist mir durch den Kopf gegangen. Aber nicht dieser Gedanke: Wenn ich weg bin, ist alles besser. Darüber habe ich überhaupt nicht nachgedacht.

Michael:

Glaubst du, dass Kinder, Familie und Freunde eine Ressource sein können, um Motivation zu entwickeln und sich nicht so sehr in dunklen Gedanken zu verlieren, die vielleicht auch in einen Suizid einmünden könnten?

Christian:

Da würde ich fast sagen, es ist egal, wer diese Rolle einnimmt. Ob das Familie ist, Eltern, Geschwister, Freunde – wichtig ist nur, dass man jemanden hat, dem man vertrauen kann und dem man sich anvertrauen kann.

Das war bei mir am Anfang das Schwerste überhaupt: jemandem zu sagen, mir geht es so schlecht, dass es kaum noch geht.

Natürlich ist es total wertvoll, wenn man Familie und Freunde hat, die einen auffangen. In meinem Fall war das so. Ich hatte großes Glück und bin sehr dankbar, dass ich Menschen in meinem Umfeld hatte, die mir wirklich zur Seite standen.

Sei es, dass ich zu jemandem fahren konnte und dort eine Woche einfach sein durfte, ohne Fragen, ohne Druck – nur dieses Angebot: „Ich bin da, du kannst hierherkommen, wir helfen dir.“ Das war sehr hilfreich.

Michael:

Du hast mir im Vorgespräch erzählt, dass du stationär in die Psychiatrie gegangen bist. Kannst du kurz berichten, wie du dorthin gekommen bist?

Christian:

Am Anfang habe ich nach dem Hausarzt wie ein Bekloppter nach therapeutischer Unterstützung gesucht. Und es ist quasi nicht möglich – außer man ist privat versichert oder bezahlt es selbst. Und die wenigsten können sich das privat leisten. Ich bin dann über eine Institutsambulanz einer Klinik gegangen. Die hatten relativ schnell einen Termin für mich.

Michael:

Eine PIA.

Christian:

Genau, eine Psychiatrische Institutsambulanz. Das war mein erster Anlaufpunkt in diesem ganzen psychiatrisch-psychotherapeutischen Setting. Ich habe immer parallel geschaut, wo ich noch Anbindung finden kann.

Michael:

Hat dich das viel Kraft gekostet?

Christian:

Super viel. Allein das Telefonieren, wie viele Menschen ich angerufen habe, um Hilfe zu bekommen, um einen Platz zu kriegen. Und sei es nur einmal wöchentlich mit jemandem sprechen zu können. Einfach eine Psychotherapie zu beginnen, um diese akute Krise abzumildern. Das war extrem anstrengend.

Ich bin froh, dass es dann in der PIA geklappt hat und dass ich eine, wie ich finde, gute Therapeutin bekommen habe. Ich hatte anfangs ein- bis zweimal pro Woche Gespräche. Das ist medizinisch begleitet, also mit Psychiater und medikamentöser Begleitung.

Michael:

Wie haben die Medikamente bei dir gewirkt?

Christian:

Am Anfang war es schlimm. Man hat mir gesagt, dass es sein kann, dass sich die Symptomatik zunächst verschlechtert, bis sich ein Wirkspiegel aufbaut. Und genau das ist bei mir passiert.

Nach einer Woche dachte ich: Ich kann gar nichts mehr. Nicht, weil ich gedämpft war, sondern weil es mir noch schlechter ging.

Das war dann der Punkt, an dem meine Therapeutin überlegt hat, ob die medikamentöse Einstellung stationär erfolgen sollte. Ich habe gesagt: Macht irgendwas, Hauptsache, es hört auf.

Und da hatte ich Glück, dass sie einen guten Draht zur Klinik hatte und innerhalb von anderthalb Wochen einen Platz für mich organisiert hat.

Michael:

Wie wurdest du denn dort empfangen? Wie ist das, wenn man mit seinen Taschen ankommt?

Christian:

Ich stand da mit meinem Koffer. Meine Eltern haben mich hingefahren. Ich habe gesagt: „Ihr fahrt jetzt weg, ich gehe da allein rein.“ Es war surreal. Ich stand mit meinem Koffer vor dem Schwesternzimmer und sagte: „Guten Tag, hier ist ein Bett für mich frei.“

Aber was ich gemerkt habe: Für die war das alles normal. Und die haben das auch so vermittelt.

Michael:

Wie kann ich mir das vorstellen?

Christian:

Krankenhaus ist ja immer so: Erst mal dieser Aufnahmeprozess, Formulare, Untersuchungen. Dann habe ich eine Stationsnummer bekommen: „Fahrstuhl da rechts, zweiter Stock.“

Dann fährt man hoch, landet direkt auf der Station. Da saß jemand im Dienstzimmer und hat mich in Empfang genommen. Die üblichen Fragen: Drogen, Waffen und so weiter. Das ging relativ schnell. Dann wurde mir das Zimmer gezeigt, und danach haben sie mich erst mal in Ruhe gelassen. Kurz das Organisatorische: Schrank, Sachen einräumen. Und dann war ich erst mal da.

Michael:

Darf ich kurz nachfragen? Wie hast du dieses Ankommen rückblickend empfunden? Kann das vielleicht eine Erleichterung sein für Menschen, die vor dieser Tür stehen und überlegen umzukehren?

Christian:

Dieser Schritt durch die Tür hat mich sehr viel Kraft und Überwindung gekostet. Aber als ich dann drin war und gemerkt habe, dass das für alle anderen dort völlig normal ist, war das eine Erleichterung.

Ich habe gedacht: Okay, ich bin jetzt hier, ich muss mich gerade um nichts kümmern. Es wird alles geregelt. Ich kann mich auf mein Bett legen.

Dieser Druck – „Oh Gott, wie geht es weiter, was muss ich tun?“ – der war plötzlich weg. Ich wusste: Ich bin jetzt an einem Ort, an dem mir geholfen werden kann.

Michael:

So eine Art Drucklosigkeit?

Christian:

Ja, eine völlige Drucklosigkeit. Und auch ein geschützter Rahmen. Es kann nichts passieren, alles andere ist egal, außer man selbst.

Michael:

Also hast du dich sicher gefühlt?

Christian:

Ja, ich habe mich sicher gefühlt. Jedenfalls in den ersten ein, zwei Tagen. Da

passiert ja auch noch nicht viel: ankommen, schlafen, essen. Essen ging dann langsam auch wieder besser.

Michael:

Was ist dann passiert? Welche Angebote gab es?

Christian:

Man unterschreibt einen Behandlungsvertrag, und in den Gesprächen mit Ärzten und Therapeuten wird festgelegt, an welchen Angeboten man teilnimmt: Ergotherapie, Depressionsgruppe, Angstgruppe, Einzelgespräche und so weiter.

Michael:

Hat der Umgang mit den anderen Patienten Einfluss auf deine Genesung gehabt?

Christian:

Ich war anderthalb Wochen dort, also nicht sehr lange. Ich hatte mit den Mitpatienten gar nicht so viel zu tun, das wollte ich auch nicht.

Ich hatte oft den Eindruck, dass es anderen viel schlechter ging als mir. Ich wollte mich davon nicht noch mehr runterziehen lassen.

Wenn man länger dort ist, über mehrere Monate, dann ist der Austausch mit anderen sicher auch eine Chance. So ähnlich wie in einer Selbsthilfegruppe.

Michael:

Eine Frage, die viele interessieren dürfte: Wie war der Umgang mit Handy und Kontakt nach außen?

Christian:

Das war alles kein Problem. Es war eine offene Station. Klar gab es Regeln: zu den Mahlzeiten da sein, ab etwa 22.30 Uhr wieder auf Station. Aber sonst konnte man sich frei bewegen. Ich war viel spazieren, auch in der Stadt. Am Anfang musste ich mich abmelden, später nicht mehr. Handy, Fernsehen, alles war möglich.

Michael:

Mit welchem Gefühl bist du aus der Klinik gegangen?

Christian:

Ich habe gemerkt, dass es für mich erst mal reicht. Das lag an den vielen guten Gesprächen – nicht nur mit Therapeuten, sondern auch mit dem Pflegepersonal. Die waren oft sogar hilfreicher.

Sie waren ansprechbar, geschult, haben zugehört, haben mich ernst genommen. Sie haben mir Zuversicht gegeben. Das war etwas, das mir völlig abhandengekommen war.

Und auch die Medikation hat bei mir etwas verändert. Ich habe besser geschlafen, hatte weniger Angst. Die Angst war nicht weg, aber sie war aushaltbar.

Michael:

Du hast dein soziales Umfeld angesprochen. Wer hat dich begleitet?

Christian:

In erster Linie meine Eltern. Ohne sie hätte ich am Anfang nicht gewusst, was ich tun soll. Meine Kernfamilie war ja nicht mehr da, meine Frau hatte sich getrennt.

Meine Eltern waren der sichere Ort. Da wurde für mich gesorgt. Dazu kamen Freunde. In so einer Zeit merkt man, wie wichtig Freunde sind. Allein, dass sie gefragt haben, wie es mir geht, dass sie sich gemeldet haben – das war enorm wertvoll.

Esther:

Wie lange ist das alles her, und wie geht es dir aktuell?

Christian:

Das hat letztes Jahr angefangen. Ich war bis kurz vor Weihnachten in der Klinik und bin dann Weihnachten 2024 wieder zurück nach Hause gegangen – zu meinen Kindern und meiner noch Frau.

Wir wollten den Kindern so viel Normalität wie möglich geben, deshalb haben wir Weihnachten gemeinsam gefeiert. Das war schwer, sehr schwer, aber es hat funktioniert.

Ich war insgesamt etwa drei Monate krankgeschrieben. Arbeiten wäre in der Zeit nicht möglich gewesen.

Christian:

Parallel habe ich versucht, eine ambulante Psychotherapie zu bekommen. Die Wartezeiten sind extrem lang. Ich habe mich dann irgendwann entschieden, die Therapie selbst zu bezahlen.

Michael:

Was heißt das konkret?

Christian:

Ich zahle aktuell 93 Euro pro Sitzung, 50 Minuten. Am Anfang jede Woche, inzwischen alle zwei bis drei Wochen.

Michael:

Und du trägst das privat?

Christian:

Ja.

Michael:

Du hast ein durchschnittliches Einkommen. Was würdest du Menschen raten, die sich das nicht leisten können?

Christian:

Es ist wirklich schwierig. Aber ich würde sagen: auf alle Wartelisten setzen lassen, Selbsthilfegruppen, sozialpsychiatrischer Dienst, PIA.

In der PIA bekommt man oft schneller Termine und kann dort auch länger begleitet werden.

Michael:

Auch der Sozialdienst der Klinik kann unterstützen.

Christian:

Ja, absolut. Die helfen bei vielem: Therapie, Arbeit, Geld, Wohnung. Das kann ich sehr empfehlen.

Esther:

Hast du digitale Angebote oder Apps genutzt?

Christian:

Ja, meine Krankenkasse hat mir eine App empfohlen. Für mich war das zu oberflächlich. Online-Therapie kann für manche funktionieren, aber der persönliche Kontakt ist oft entscheidend.

Esther:

Was möchtest du unseren Zuhörerinnen und Zuhörern mitgeben?

Christian:

Redet darüber. Geht zum Hausarzt. Holt euch Hilfe.

Und: Es wird besser. Vor einem halben Jahr dachte ich noch, die Welt geht unter. Heute merke ich: Es kann besser werden.

Esther:

Das sind sehr starke Worte zum Schluss.

Michael:

Ja, wirklich.

Michael:

Christian, vielen Dank, dass du da warst und so offen gesprochen hast.

Esther:

Alles, was wir zu Hilfsangeboten im Landkreis Harz besprochen haben, packen wir in die Shownotes.

Michael:

Danke.

Esther:

Vielen Dank.

Christian:

Sehr gern.

Outro:

Das war HarzKlusiv, der Teilhabe-Podcast aus dem Landkreis Harz. Der Podcast ist eine Produktion des örtlichen Teilhabemanagements des Sozialamtes des Landkreises Harz. Wenn euch diese Folge gefallen hat, abonniert uns, teilt den Podcast und erzählt es weiter. Für Fragen, Feedback oder Themenwünsche meldet euch gern bei uns. Gemeinsam Barrieren überwinden – bis zur nächsten Folge.