

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 über Menschen, die sich für eine vielfältige Gesellschaft einsetzen. 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 Unterstützung benötigen, wende dich bitte an Ärztinnen und Ärzte oder Hilfsangebote in deiner Region.

Gespräch

Einführung

Michael:

Heute ist Christian bei uns zu Gast. Er hat im vergangenen Jahr eine Depression erlebt. Wir möchten mit ihm darüber sprechen, wie er den Weg herausgefunden hat und welche Unterstützungsangebote er genutzt hat.

Christian:

Hallo, vielen Dank für die Einladung.

Esther:

Christian, wie fühlst du dich gerade – auf einer Skala von 1 bis 10?

Christian:

Von der Energie her etwa eine 4, emotional eher eine 7 bis 8.

Der Beginn der Depression

Christian beschreibt, dass sich sein Zustand schleichend verschlechtert hat: Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Verlust an Freude und Rückzug von Dingen, die ihm früher wichtig waren. Zunächst hielt er es für eine vorübergehende Phase, doch die Symptome verstärkten sich. Die Trennung von seiner Ehefrau wurde schließlich zum Auslöser einer schweren Krise. Später erhielt er die Diagnose Depression.

Der Weg zur Hilfe

Christian berichtet, dass selbst mit beruflichem Vorwissen über Hilfesysteme der erste Schritt extrem schwer war. Der Hausarzt war die erste Anlaufstelle, insbesondere wegen massiver Schlafstörungen. Die größte Hürde: Termine bei Therapeutinnen und Therapeuten sind kaum verfügbar. Er schildert deutlich die strukturellen Probleme im Versorgungssystem.

Suizidgedanken

Christian beschreibt, dass er keine suizidalen Gedanken hatte. Stattdessen habe sich alles um den Wunsch nach Ruhe und Schlaf gedreht – ein wichtiger Unterschied, den er selbst sehr klar benennt.

Bedeutung von Beziehungen

Ein zentrales Thema im Gespräch ist die Rolle des sozialen Umfelds. Christian betont, wie wichtig es ist, Menschen zu haben, denen man sich anvertrauen kann – unabhängig davon, ob es Familie, Freunde oder andere Bezugspersonen sind. Unterstützung, Zuhören und einfaches Dasein haben ihm entscheidend geholfen.

Stationärer Aufenthalt

Christian berichtet offen über seinen Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik. Der Weg dorthin war schwer, aber rückblickend beschreibt er die Aufnahme als entlastend: Strukturen, Sicherheit, kein Leistungsdruck, klare Abläufe. Besonders positiv hebt er die Gespräche mit Pflegepersonal hervor, das ihn ernst genommen und gestärkt hat. Der Aufenthalt diene vor allem der Stabilisierung und medikamentösen Einstellung.

Alltag in der Klinik

Die Station war offen geführt. Handy, Kontakt zur Außenwelt und Spaziergänge waren möglich, lediglich an Mahlzeiten und Terminen bestand Anwesenheitspflicht. Diese Normalität empfand Christian als hilfreich und nicht einschränkend.

Zeit danach und ambulante Therapie

Nach dem Klinikaufenthalt folgte eine längere Phase der Krankschreibung. Christian suchte intensiv nach ambulanter Psychotherapie und entschied sich schließlich, diese selbst zu finanzieren (93 Euro pro Sitzung). Er beschreibt diese Entscheidung als notwendig für seine Gesundheit, betont aber auch, wie ungerecht die Situation für Menschen ohne finanzielle Möglichkeiten ist.

Mögliche Alternativen bei fehlenden Therapieplätzen

Christian nennt verschiedene Alternativen:

- Psychiatrische Institutsambulanzen (PIA)
- Sozialpsychiatrische Dienste
- Sozialdienst der Kliniken
- Selbsthilfegruppen

- Online-Angebote (mit Einschränkungen je nach persönlichen Bedürfnissen)

Seine Einschätzung: Die PIA war für ihn der schnellste Zugang zu verlässlicher Unterstützung.

Apps und Online-Angebote

Er schildert, dass seine Krankenkasse zunächst Apps empfohlen hat, diese für ihn persönlich aber nicht ausreichend waren. Online-Therapie kann für manche eine gute Lösung sein, ersetzt aber nicht für alle den persönlichen Kontakt.

Botschaft an Betroffene

Zum Abschluss richtet Christian klare Worte an Menschen, denen es ähnlich geht:

- Sprecht mit jemandem.
- Scheut euch nicht, zum Hausarzt zu gehen.
- Es kann besser werden.
- Hoffnung ist berechtigt – auch wenn sie in der Krise kaum spürbar ist.

Outro

Das war **HarzKlusiv**, der Teilhabe-Podcast aus dem Landkreis Harz.
Eine Produktion des örtlichen Teilhabemanagements des Sozialamts des Landkreises Harz.

Wenn euch diese Folge gefallen hat, abonniert den Podcast, teilt ihn und erzählt anderen davon.

Für Feedback oder Themenwünsche meldet euch gern bei uns.
Gemeinsam Barrieren überwinden – bis zur nächsten Folge.