

# „Mal gut, mehr schlecht“: Depressionen besser verstehen

KREIS RECKLINGHAUSEN. Nora Klein und Sabine Fröhlich kommen nach Recklinghausen, um Einblicke in die Gefühls- und Gedankenwelt von depressiven Menschen zu geben.

Von Markus Geling

Eine unsichtbare Erkrankung sichtbar zu machen: Darum geht es Nora Klein. Die in Erfurt lebende dokumentarische Fotografin hat anderthalb Jahre lang an Depressionen erkrankte Menschen aus ganz Deutschland besucht, sie interviewt, deren Gedanken und Gefühle visualisiert. Daraus ist ein Bildband mit sensiblen Fotografien und persönlichen Schicksalsgeschichten entstanden: „Mal gut, mehr schlecht.“

Auch Sabine Fröhlich wird in diesem Buch porträtiert. Klein und Fröhlich reisen nun seit 2018 gemeinsam durch Deutschland, um die psychische Erkrankung ins Gespräch zu bringen - und kommen am 8. November nach Recklinghausen. Auf Einladung des Arbeitskreises Suizidprävention Recklinghausen und des Bündnisses gegen Depression im Kreis wird Klein im Paulushaus Fotografien aus dem Buch-Projekt zeigen - und Fröhlich von ihren persönlichen Erfahrungen berichten (Beginn: 19 Uhr).

## Der ist beleidigt

Es ist eine Veranstaltung für alle, die Depressionen besser verstehen wollen“, sagt Sebastian Flecken vom Veranstalterkreis - und das sie mit Betroffenen machen. Denn tatsächlich sei die Gefahr groß, dass Freund und Angehörige das Verhalten von Erkrankten falsch interpretieren, sagt



„Mal gut, mehr schlecht“: Sabine Fröhlich (l.) und Nora Klein (r.) kommen im Rahmen ihrer Vortragsreise - hier in Leipzig - am 8. November nach Recklinghausen.

FOTO PRIVAT

Kerstin Scotland (PsyNet e.V.): „Antriebsarmut und sozialer Rückzug werden dann gedeutet als: ‚Der ist beleidigt‘ oder ‚die mag mich nicht mehr‘.“ Mit der Vortragsreihe sollen Einblicke in die Gefühls- und Gedankenwelt von Erkrankten ermöglicht und damit solche Missverständnisse verhindert werden.

„Menschen, die an Depressionen erkrankt sind, können sich nie vorstellen, dass es anderen genauso geht, dass andere genauso fühlen“, sagt Astrid Roth vom Sozialpsychiatrischen Dienst. Wenn sie dann im Rahmen einer solchen Veranstaltung merken, dass sie nicht alleine betroffen sind, „kann das enorm helfen und Mut machen“. Und auch dazu solle der Abend beitragen.

## Weil Wissen gut tut

Tatsächlich gelten Depressionen als Volkskrankheit. Etwa zehn Prozent der Erwachsenen seien jährlich



von einer affektiven Störung betroffen, von irgendeiner psychischen Störung gar etwa 27 Prozent, sagt Scotland. „Im Kreis Recklinghausen können aber nur 0,76 Prozent der Einwohner gleichzeitig behandelt werden, mehr Therapeuten haben wir hier nicht.“

Die Psychologische Psychotherapeutin hatte erst kürzlich darauf hingewiesen, dass die Grundversorgung von psychisch Erkrankten im Kreis aktuell nicht ausreichend gewährleistet sei. „Insofern dienen solche Veranstaltungen wie ‚Mal gut, mehr schlecht‘ auch der Überbrückung“, sagt Roth.

Interessierte könnten hier nicht nur mit depressionserfahrenen Menschen wie Sabine Fröhlich ins Gespräch kommen, sondern sich auch mit Info-Material eindecken - beispielsweise zum hiesigen Hilfenetz. Das alles sei auch deshalb wichtig, „weil Wissen gut tut“, so Roth. „Wenn ich etwas einordnen

kann, nimmt das Ängste. Schlimm ist die Unsicherheit.“

Nun beginnt wieder die dunkle Jahreszeit. „Sie kann depressive Stimmungen verstärken, auch weil man weniger draußen ist“, sagt Roth. Und dann stünden ja

noch die gefühlsträchtigen Feiertage wie Weihnachten und Silvester an. „Dann denken wieder viele: ‚Nur ich fühle mich einsam‘ - was aber definitiv nicht stimmt.“ Insofern sei das jetzt ein guter Termin für den Vortrag von Nora Klein und Sabine Fröhlich. Denn der solle auch Hoffnung machen. Zumal Fröhlich, die als psychosoziale Beraterin arbeitet, inzwischen in ihrem Leben angekommen sei, wie es in einer Broschüre zur Vortragsreise heißt. Und dazu habe auch das Buch-Projekt beigetragen.

Info: Der Eintritt zur Veranstaltung „Mal gut, mehr schlecht“ am Mittwoch, 8. November, um 19 Uhr im Recklinghäuser Paulushaus (An der Pauluskirche 15) ist frei, ohne Anmeldung.

Anzeige

MARKTKAUF  
bestehen aus  
**SCHINKEL-  
FLEISCHWURST**  
mit Zwiebeln und  
in Rahm-Jessig-Soße

MARKTKAUF  
mit Leidenschaft.

Zeit: **ROULADEN**  
Zeit: **BRATEN**  
**GULASCH**  
mit Käse  
mit Sauerkraut  
mit Sauerkraut  
mit Sauerkraut  
mit Sauerkraut

**KNÜLLER**  
**109**

**IGLO**  
**FISCHSTÄBCHEN**  
in Originalrezept-Soße

**IGLO**  
**100**

**MARKTKAUF**  
**LEBERWURST**  
mit Sauerkraut  
in Rahm-Jessig-Soße

## Funktioniert das Licht? Polizei kontrolliert Fahrradfahrer an „Projekttagen“

Recklinghausen. Die Recklinghäuser Polizei wird in kommenden Tagen gerade die Fahrradfahrer verstärkt kontrollieren. Dabei geht es

