

# „Keiner ist allein mit seiner Diagnose“

*Die Gruppe „Mentale Gesundheit“ bietet in Hardheim die Möglichkeit, mit anderen über Depressionen zu reden*

**Hardheim.** (adb) Depressionen können jeden treffen – und sie sind behandelbar. Allein 2023 wurden laut Statistischem Bundesamt über 260 000 Menschen in Deutschland wegen Depressionen ärztlich behandelt. Für Betroffene wie Angehörige ist das eine große Herausforderung. Doch es gibt Hilfe – auch in Hardheim: Die Gruppe „Mentale Gesundheit“, ein Angebot des Vereins Dienst am Nächsten, wurde 2024 von Sabina Heck-Kuhn ins Leben gerufen und bietet seither Raum für Austausch, Verständnis und Unterstützung. „Nach einem Jahr formt sich die Gruppe nach und nach – und ab Mai wird eine zweite Gruppe an den Start gehen“, berichtet Heck-Kuhn. Der Bedarf sei eindeutig da.

Ausgangspunkt war die Depressionsausstellung, die Anfang 2024 im Pfarrheim zu sehen war. „Sie war gut besucht und erhielt erstaunliche Rückmeldungen. Es ergaben sich einige nette Gespräche, so dass ich an die Gründung einer Gruppe dachte und probeweise ein erstes Treffen veranstaltete“, blickt die Ehrenamtskoordinatorin zurück.

Schon dieses erste Treffen machte deutlich, wie groß das Interesse und die Gesprächsbereitschaft sind. „Nachdem beim ersten Mal einige Besucher gekommen waren, entwickelte die Gruppe eine Eigendynamik und wuchs immer weiter. Mal bringt ein Teilnehmer einen weiteren Gast mit, dann kommen Angehörige dazu“, erzählt sie der Rhein-Neckar-Zei-

tung. So entstand eine gemischte Gruppe aus Betroffenen – Angehörigen und weiteren Interessierten mit Bezug zum Thema psychische Erkrankungen. „Aktuell sind wir etwa zehn Personen jeden Alters vom jungen Erwachsenen bis zum Senior. Es hat sich gut eingependelt“, sagt Heck-Kuhn.

Die Atmosphäre ist bewusst niedrigschwellig und geprägt von Freiwilligkeit. „Man kann auch kommen und nur zuhören, um etwas für sich persönlich mitzunehmen. Überhaupt kann jeder mitnehmen, was er möchte, und frei entscheiden: Es können Fragen gestellt werden, es können eigene Erfolge oder Erlebnisse angesprochen werden – es wird jedoch niemand dazu gezwungen. So muss niemand seinen Namen oder seinen Wohnort nennen“, betont Heck-Kuhn, die die Gruppe moderierend begleitet.

„Ich leite an und moderiere, aber auch das wird in der letzten Zeit spürbar weniger. Die Gruppe bildet eine recht stabile Gemeinschaft“, beschreibt sie die Entwicklung. Das Miteinander sei mit jedem Treffen offener geworden. Die Botschaft: „Keiner ist allein mit seiner Diagnose.“ Man stütze sich gegenseitig, tausche sich aus – etwa über Medikamente oder eigene Erfahrungen – und sei füreinander da.

Ein zentrales Anliegen ist ihr dabei, mit Vorurteilen aufzuräumen. „Depressionen haben nichts mit charakterlicher oder menschlicher Schwäche zu tun. Kein



Begleitend zu den Treffen der Gruppe „Mentale Gesundheit“ gibt es für von Depression Betroffene eine Fülle an Materialien und Informationen. Foto: Adrian Brosch

Betroffener trägt die Schuld an seiner Erkrankung. Depressionen sind zwar keine Krankheit wie jede andere und haben ihre Besonderheiten, sie können aber behandelt werden“, betont die Höpfingerin.

Wichtig ist ihr eine klare Abgrenzung: „Wir können und dürfen keine medizinischen Ratschläge erteilen. Wir sind ein Gesprächskreis ähnlich einer Selbsthilfegruppe“, stellt sie klar. Man teile Informationen, vermittele auf Wunsch weiter, etwa zur Diakonie im Neckar-Oden-

wald-Kreis – eine Therapie könne und dürfe jedoch nicht ersetzt werden.

Mit ihrem Engagement leistet Sabina Heck-Kuhn einen wichtigen Beitrag, hartnäckige Vorurteile gegenüber psychisch erkrankten Menschen abzubauen. „Es hat sich in den letzten Jahren schon vieles getan. Psychische Erkrankungen sind mehrheitlich im Bewusstsein der Gesellschaft angekommen, auch wenn noch gewisse Unterschiede in der eigenen Wahrnehmung und in der Wahrnehmung

von außen auszumachen sind. Es gibt immer wieder Unverständnis oder Intoleranz basierend auf dem gängigen Schubladendenken“, gibt sie zu bedenken.

Ein Grund dafür liegt für sie auf der Hand: „Psychische Krankheiten sind nicht greifbar wie eine körperliche Erkrankung. Sie stechen nur demjenigen ins Auge, der über bestimmte Gesten und Verhaltensweisen Rückschlüsse ziehen kann, oft aus eigener Erfahrung und tiefer Menschenkenntnis heraus.“ Daraus resultiere bei vielen ohne persönliche Berührungspunkte häufig Unsicherheit – das Umfeld reagiere nicht selten hilflos. „Dann können sogar im Kern gut gemeinte Angebote und Ratschläge für beklemmende wie befremdliche Situationen sorgen und Betroffene noch weiter aus dem Gleichgewicht bringen“, erklärt sie.

Umso wichtiger sei es, an diesem Punkt als Gesellschaft weiterzuarbeiten – mit Offenheit, Aufklärung und Raum für Begegnung. Einen solchen Raum hat die Gruppe „Mentale Gesundheit“ in Hardheim bereits geschaffen – dank Sabina Heck-Kuhns Engagement, ihrem offenen Umgang mit dem Thema und dem ehrlichen Miteinander der Teilnehmer.

① **Info:** Die Gruppe trifft sich jeden vierten Mittwoch im Monat um jeweils 19 Uhr im Pfarrheim. Weitere Informationen erteilt Sabina Heck-Kuhn unter Tel. 06283/2269661 oder per E-Mail (ehrenamt@se-madonnenland.de).