



DEPRESSIONEN: SELBSTHILFE-ANGEBOT SPEZIELL FÜR MÄNNER

Walter Korn hat in der oberfränkischen Marktgemeinde Oberkotzau unweit von Hof in Oberfranken eine Selbsthilfegruppe für Männer mit Depressionen gegründet. Im KVB FORUM schildert er seine Beweggründe dafür, seine Pläne für die weitere Entwicklung und seine Wünsche an die professionellen Helfer.

Herr Korn, aus welchen Gründen haben Sie sich entschlossen, eine Selbsthilfegruppe für depressive Menschen zu gründen?

sondern auch auf einer Depression beruhen könnten.

Der Psychiater an meinem damaligen Heimatort bestätigte dies. Zu dieser Zeit stand aber gerade der Umzug an meinen jetzigen Wohnsitz an, sodass ich erst einmal keine weitere fachärztliche Hilfe in Anspruch nehmen konnte. Denn nach meinem Umzug nach Oberkotzau stellte ich leider fest, dass ich mit einer Wartezeit von mindestens einem halben Jahr zu rechnen hatte, um überhaupt ein erstes therapeutisches Gespräch zu bekommen. Vor diesem Hintergrund zog ich aus eigener Erfahrung den Schluss, dass weitere Hilfen im Bereich Depression dringend nötig sind.

zum Thema „Depressionen bei Männern“ gibt, dennoch aber offenkundig ein Bedarf besteht. Aus verschiedenen Büchern und Informationsmaterialien wusste ich bereits, dass Männer bei dieser Erkrankung anders reagieren als Frauen. Dies entspricht auch meiner eigenen Erfahrung: Männer unter Männern sind offener, sie gehen mehr aus sich heraus, können über ihr Erlebtes und ihre Erfahrungen besser reden. Ich denke, dass Männer, sobald Frauen anwesend sind, über ihr Befinden nicht in gleicher Weise sprechen können oder wollen. Viele möchten Frauen gegenüber einfach nicht zeigen, dass sie auch schwach und

Gerade im ländlichen Bereich gibt es wenig Selbsthilfeangebote für Depressionserkrankte. Walter Korn hat eine Gruppe für Männer in Oberfranken gegründet.



Nach einem Herzinfarkt wurde bei mir außerdem auch ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert. Daraufhin hatte mir mein Schmerzarzt empfohlen, einen Monat lang ein sogenanntes Schmerzbuch zu führen. Der Arzt analysierte die Aufzeichnungen und kam zur Auffassung, dass meine Schmerzen nicht unbedingt nur körperlicher Natur sind,

Ihre Gruppe richtet sich speziell an Männer. Weshalb?

Bei der hiesigen Diakonie, die mich mit Rat und Tat sehr unterstützte, erfuhr ich, dass es in unserer Umgebung keine Selbsthilfegruppe

Kontakt

Walter Korn
Schulstraße 17
95145 Oberkotzau
Telefon: 0 92 86 / 2 03 43 69
E-Mail: korn.walter@web.de



verletzlich sind. Insofern lag es nahe, eine Gruppe zu gründen, die das Selbsthilfeangebot für depressive Menschen um diese Spezialisierung bereichert.

Welche Struktur haben Sie sich für Ihre Organisation gegeben, welche Angebote gibt es?

Unsere Treffen finden jeweils am ersten und dritten Dienstag des Monats um 18 Uhr statt. Um räumlich flexibler zu sein, hat uns zum einen die Diakonie einen Raum in Hof zur Verfügung gestellt und zum anderen die Pfarrgemeinde einen Raum in Oberkotzau. Besonders gefreut hat es mich, dass sich gleich mehrere Therapeuten angeboten haben, an unseren Treffen teilzunehmen und auch Vorträge zu halten. Mein vorrangiges Ziel ist es, dass sich die Männer in unserer Gruppe wohlfühlen und so besser über ihre Probleme reden können. Ein weiterer Wunsch ist eine größere Vernetzung mit anderen Selbsthilfvereinen. Momentan unterhalten wir Kontakt mit der Gruppe „Seelenpower“ aus Münchberg.

Mit welchen Problemen sind Sie am häufigsten konfrontiert?

Nicht selten kommen zu uns Männer, die keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung in Anspruch nehmen wollen, obwohl sie der Meinung sind, dass sie unter einer Depression leiden. Sie möch-

ten nicht allein sein und suchen andere Betroffene, um ungezwungen reden zu können. Mitunter führt das auch dazu, dass sie selbst erkennen, dass ihnen zusätzlich am ehesten eine psychiatrische oder eine psychotherapeutische Behandlung weiterhelfen kann.

Wie beurteilen Sie die Versorgungssituation für Depressionskranke vor Ort?

Die Versorgung speziell in Hof könnte besser sein. Wenn man auf professionelle Hilfe angewiesen ist und dann erfahren muss, dass man mit einer sehr langen Wartezeit rechnen muss, kann das einen wieder in die Spirale zurückwerfen, aus der man gerade einen Schritt herausgegangen ist. Es ist meiner Erfahrung nach auch sehr wichtig für die Betroffenen, das Gefühl zu haben, dass der Arzt oder Psychotherapeut sich für vertrauensvolle Gespräche wirklich Zeit nimmt. Einige Gruppenmitglieder haben ihre stationären Behandlungen in ungueter Erinnerung, da sie sich durch ihre vielen Medikamente nur ruhiggestellt fühlten und auch mit schweren Nebenwirkungen zu kämpfen hatten. Gleichzeitig bin ich mir natürlich bewusst, dass eine Selbsthilfegruppe keine ärztliche Behandlung ersetzen kann.

Ihre Gruppe hat sich erst unlängst gegründet. Was erhoffen Sie sich für das erste Jahr?

In erster Linie, dass unsere Selbsthilfegruppe bei Betroffenen und ihren Angehörigen, aber auch bei den professionellen Helfern bekannter wird und sich als Gruppe etablieren und stabilisieren kann. Außerdem wäre es schön, wenn die Gesellschaft für das Thema „Depression“ im Allgemeinen und das Thema „Depression bei Männern“ im Speziellen mehr sensibilisiert würde.

Herr Korn, vielen Dank für das Gespräch!

Interview Markus Kreikle (KVB)

„Depression – (k)ein Thema für Männer?“

Haben Männer ein geringeres Depressionsrisiko als Frauen? Frau Prof. Dr. Anne Maria Möller-Leimkühler erläutert männertypische Unterschiede, die zum Bild der männlichen Depression beitragen, am:

Donnerstag, den **17. Oktober 2013**
von 19.00 bis 20.30 Uhr
in der Seidlvilla am Nikolaiplatz 1b
80802 München

Nach dem Vortrag Diskussionsmöglichkeiten mit weiteren Experten aus München. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht nötig.

Eine Veranstaltung des Ärztlichen Kreis- und Bezirksverbands und der KVB.