

Leserbrief der Angst- und Panikhilfe Schweiz zum Artikel «Wir Hypochonder» vom 24.1.2019

Sehr geehrte Redaktion des Tagesanzeigers, Ressort Kultur & Gesellschaft

Mit grossem Bedauern und zeilenweise auch Entsetzen, haben wir den veröffentlichten Artikel zum Thema Depression gelesen. Wir möchten gerne unsere Sichtweise zum Sachverhalt, sowie ein paar Zahlen an Sie weitergeben, sollten Sie weitere Artikel zum Thema erwägen.

Die aphas ist ein ehrenamtlich geführtes Netzwerk, welches Menschen mit Angst- und Panikproblematiken eine Anlaufstelle bieten möchte. Im Zuge dessen, haben wir auch mit vielen Menschen Kontakt, die unter einer Depression leiden.

Es ist uns nicht verständlich, wie man beim Thema Depression (und allem, was damit zusammenhängt) die Erkenntnis treffen kann, dass jeder das Gefühl hat, unter einer Depression zu leiden, sobald man, Zitat: «Mal mies drauf ist».

Depression ist eine Krankheit, die auch heute noch mit einer Stigmatisierung und Tabuisierung versehen ist. Depressive kapseln sich von der Umwelt ab, suchen sie sich Hilfe, bekommen sie oft zu hören: «Reiss dich zusammen, das ist nicht schlimm» oder «Du bist zu empfindlich, anderen ist viel schlimmeres passiert». Ihr Artikel giesst nun Wasser auf diese Mühlen. Der Tenor: «Seid still, euch geht es gut!»

Hilfe zu holen, wenn man sich über lange Zeit traurig fühlt, keine Kraft mehr hat und den ganzen Tag nur im Bett bleiben kann, erfordert enorme Stärke. Selbst in dem von Ihnen benannten Obsan-Bericht steht, dass nach wie vor 1/3- 1/2 der Erkrankungen noch nicht erkannt sind. Kein Mensch geht aus Langeweile oder wegen schlechter Laune zum Psychiater. Der Weg, bis zur Hilfenahme ist oft ein steiler, langer und voller Zweifel besetzter.

Täglich stehen wir in Kontakt mit Menschen, die sich kaum trauen, die dringend nötige Hilfe in Anspruch zu nehmen. Besonders Männer, die gesellschaftlich als stark und sicher dargestellt werden, haben Ängste und Schwierigkeiten, offen einzugestehen, dass sie Hilfe benötigen.

Statt diesen Menschen zu helfen, in dem man ihnen zeigt, dass viele Menschen unter Depressionen leiden; und sich Hilfe zu suchen, das stärkste ist, was man in dieser Zeit tun kann, werden nun weiter die Zweifel angefacht und so, betroffene Personen zu Schwächlingen degradiert.

Daher können wir nur noch einmal bekräftigen, Depression ist keine gelegentliche, schlechte Laune, Depressive sind nicht wehleidig oder haben keine Lust, arbeiten zu gehen. Und bei weitem niemand outet sich als depressiv, wenn er nicht starke Probleme und einen grossen Leidensdruck hat.

Fühlen Sie sich antriebslos und ausgelaugt, suchen Sie sich Hilfe! Die Dargebotene Hand ist 24h täglich unter 143 erreichbar. Befinden Sie sich in einer akuten Situation, holen Sie sich dringend Hilfe bei der Krisenintervention. Ihren örtlichen Ansprechpartner finden Sie im Internet oder mit einem Anruf bei der Auskunft 1811.

Auch unser Hotline-Team ist unter 0848 801 109 für Sie da, die Hotline Zeiten finden Sie online auf www.aphs.ch/anlaufstelle-hotline