



Ich bin ein **KREISMEISTER**

Ich glaubte immer, alles schaffen zu können. Als die Arbeitsüberlastung zu groß wurde, habe ich nicht Stopp gesagt. Eines Tages wachte ich in der Notaufnahme auf. Als der Arzt von einer Depression sprach, wollte ich es nicht wahrhaben. Erst in der Selbsthilfe lernte ich, mein eigenes Ich wiederzufinden.

Steffen Bennewitz

Selbsthilfegruppe depressive Störungen Frankfurt/Oder

Lesen Sie diese und weitere Geschichten unter:

www.kreismeister-selbstgemacht.de



Allein ging nichts mehr

Steffens Weg zum Kreismeister

Die Wende? Meine Frau und ich haben sie gemeistert. Arbeitslos war ich nie. Krank auch nicht. Ich war Koch. Wir kochten 300 Portionen am Tag. Es war eine gute Arbeit. Ich war ein glücklicher Mensch. Dann wurden Leute entlassen. Irgendwann waren wir nur noch zu zweit. Und immer noch denkst du: Alles ist zu schaffen! Eines Tages fiel ich ohnmächtig um.

Die Diagnose: Schwere Depression. Ich dachte: Was erzählt diese Ärztin? Ich dachte: In ein paar Tagen bist wieder fit. Aus den Tagen wurden Wochen, aus den Wochen Monate, aus den Monaten ein halbes Jahr. Als ich an Selbstmord dachte, begriff ich: Allein schaffst du's nicht mehr zurück ins Leben.

Nach der Reha empfohlen mir die Ärzte eine Selbsthilfegruppe. Ich ging mit Angst. Würde ich hier in einem „Club der Lebensmüden“ landen? Ich ging hin. Schwieg ein halbes Jahr. Heute habe ich Freunde dort. Wir alle haben dasselbe erlebt. Wir verstehen uns. Auch ohne Worte. Wir treffen uns. Wir leben wieder. Heute engagiere ich mich selbst als einer der Sprecher unserer Selbsthilfegruppe für Menschen mit depressiven Störungen.

Lesen Sie die ausführliche und weitere Geschichten unter:
www.kreismeister-selbstgemacht.de

Unserer Umwelt zuliebe wurde diese Karte auf umweltfreundlichem Recyclingpapier gedruckt, ausgezeichnet mit dem FSC®-Zertifikat für Papier aus Recyclingmaterial, dem Blauen Engel und dem EU-Ecolabel.