



Tanja Salkowski möchte gemeinsam mit anderen Betroffenen auf die Krankheit Depression aufmerksam machen – und das lautstark!  
Foto: Radio sonnengrau / Fabian Lambeck

# Sonnengrau ist etwas weniger schwarz

*Text: Nicole Sturm*

Etwa drei Millionen Menschen in Deutschland sind aktuell von ihr betroffen. Die Rede ist von Depression. Bei einer Gesamtinwohnerzahl von gut 80 Millionen ist das ein nicht zu unterschätzender Anteil. Ungeachtet dessen gehören psychische Erkrankungen, zu denen auch die Depression gehört, zu den Themen, über die die meisten nur ungern sprechen. Dies liegt oftmals an mangelnden Informationen über die Krankheit, ihre Folgen sowie Therapiemöglichkeiten. Anstelle von Fakten dominieren Vorurteile und Unsicherheit das Denken und Handeln Nichtbetroffener. Wenn man bedenkt, dass die Wahrscheinlichkeit, im Laufe seines Lebens an einer Depression zu erkranken, bei 16 – 18 % liegt, ist es umso wichtiger, das Schweigen zu brechen.

## Den Mund aufmachen

Tanja Salkowski gehört zur Gruppe derer, die bereit sind, das Schweigen zu brechen. 2008 erkrankte sie an Depression, der Auslöser war Mobbing. Aus der fröhlichen Powerfrau wurde eine, wie sie es selbst formuliert, „immertraurige Frau“. Dass der Grund für ihre veränderte Gemütslage eine Depression sein könnte, schiebt sie lange Zeit zur Seite. Das sei Blödsinn! Als sie einige Zeit später die offizielle Diagnose Depression erhält, kommt ihr dies zuerst wie ein Todesurteil vor. Mittlerweile erkennt sie darin eine Chance. Es als solche begreifen zu können, dazu haben gute Ärzte, Therapeuten sowie ihre zwei besten Freunde beigetragen, die ihr auch in den Tiefen zur Seite gestanden ha-

ben. Durch Depressionsforen und -gruppen im Internet hat sie gemerkt: Ich bin nicht allein. Es kommen auch wieder bessere Zeiten!

## Einschnitt ins Leben

Die Depression ist Tanja Salkowskis neuer Weggefährte, auch wenn sie mittlerweile wieder mit beiden Beinen im Leben steht. Ausgelöst durch ihre Erkrankung hat sie Vieles verändert: Das Wort „muss“ wurde zum eigenen Schutz bestmöglich aus ihrem Leben verbannt. Sie hat erkannt, dass sie, so wie sie ist, genügt. Neben all dem Guten musste Tanja Salkowski aber auch erleben, dass viele Freunde sich von ihr abwandten, als sie sich als depressiv outete.

## Ich habe Depressionen – na und?

„Schwäche ist keine Schande“, davon ist Tanja Salkowski überzeugt und dazu steht sie – auch öffentlich. Im Herbst 2013 veröffentlichte sie unter dem Titel „sonnengrau. Ich habe Depressionen – na und?“ ihre Geschichte in Buchform. Als sie kurz darauf in einer Radiosendung ihr Buch vorstellt, kommt anschließend der Moderator auf sie zu. Er stellt ihr eine richtungsweisende Frage. Es ist die Frage nach einer Radiosendung, die sich des Themas psychische Gesundheit annimmt. Binnen weniger Minuten fällt die Entscheidung; im April 2014 geht Radio sonnengrau im Offenen Kanal Lübeck zum ersten Mal auf Sendung. Es ist die bislang einzige



Tanja Salkowski auf Sendung  
Foto: Radio sonnengrau / Fabian Lambeck

Radiosendung rund um die Themen Depression, psychische Gesundheit und Mensch. Ziel der monatlich ausgestrahlten Sendung ist es, Vorurteile abzubauen und Betroffene, ihre Angehörigen und Arbeitgeber zu informieren. Tanja Salkowski, die in den Sendungen vom psychotherapeutischen Coach Dirk Schippel unterstützt wird, möchte eine unterhaltsame Sendung zu einem ernsten Thema machen. Während der Sendung wird zudem eine kostenlose telefonische Erstberatung durch eine Rechtsanwältin sowie einen Therapeuten angeboten. Die Resonanz von Seiten der Zuhörer ist positiv. Die Deutsche Gesellschaft der Psychiater (DGPPN) hat Radio sonnengrau für ihre Arbeit 2014 den Antistigma-Preis verliehen; von StartSocial gab es Ende des Jahres eines der begehrten Beratungs-Stipendien.

## Hilfe für die Angehörigen

Wenn eine Person erkrankt, sei es körperlich oder aber psychisch, hat das Auswirkungen auf ihr Umfeld: Freunde, Kollegen, Familie. Sie sind Mitbetroffene, die auch Unterstützung brauchen, beispielsweise wie sie gut mit der Situation umgehen können, ohne sich selbst aus dem Blick zu verlieren. Besonders betroffen sind oft auch die Kinder psychisch erkrankter Eltern. Sie haben vielfach das Gefühl, schuld an der Situation ihrer Eltern zu sein.

## BEHERZT helfen

Nachdem aus Kindertagesstätten, der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe, sozialpsychiatrischen Diensten etc. vermehrt der Bedarf an Hilfsangeboten für diese Kinder formuliert

wurde, war klar: Es besteht akuter Handlungsbedarf. Im April 2014 fiel schließlich der Startschuss für das erst einmal auf drei Jahre angesetzte Projekt BEHERZT. Dieses wurde vom AWO Kreisverband Stormarn e. V. in Zusammenarbeit mit diversen Kooperationspartnern und gefördert von der Aktion Mensch e. V. auf den Weg gebracht. Das Projektangebot richtet sich primär an Kinder und Jugendliche psychisch erkrankter Eltern und ihre Angehörige. Aber auch Freunde, Kollegen, Lehrer, Erzieher und Nachbarn von Betroffenen können sich für Informationen an BEHERZT wenden. Die Beratung steht jedem offen. Eine psychiatrische Diagnose über die Erkrankung ist nicht nötig und es entstehen keine Kosten. Neben Gruppenangeboten, Kursen und Ausflügen (siehe unser Beitrag im Stadt- und Landgeflüster) bietet BEHERZT auch eine Beratung speziell für Eltern an. Hierbei geht es darum, die Ist-Situation zu erfassen sowie vorhandene Ressourcen und den jeweiligen Unterstützungsbedarf herauszuarbeiten. Dabei liegt der Fokus auf dem Wohl der Kinder. Die Familien werden eine Zeit lang begleitet. Dabei wird versucht, gemeinsam langfristige Perspektiven zu entwickeln. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch der Aspekt der Psychoedukation. Die Kinder sollen ihrem Alter entsprechend über die elterliche Erkrankung aufgeklärt werden. So werden sie emotional entlastet, denn sie lernen mehr und mehr zu verstehen, dass sie nicht schuld an der Situation ihrer Eltern sind.

## Ein Wort zum Schluss

Die meisten psychischen Erkrankungen sind heutzutage gut therapierbar. Wichtig ist es, möglichst frühzeitig Hilfe zu suchen bzw. angebotene Hilfe auch anzunehmen. Eine kleine Sammlung hilfreicher Anlaufstellen finden Sie im Kasten rechts unten.

### Radio sonnengrau im Offenen Kanal Lübeck

1. Mittwoch im Monat, 19-21 Uhr

[www.radiosonnengrau.de](http://www.radiosonnengrau.de)

### BEHERZT

[www.awo-stormarn.de/](http://www.awo-stormarn.de/)

[angebote-dienstleistungen/psyche/beherzt/](http://angebote-dienstleistungen/psyche/beherzt/)

Telefon 04102.2115457

### Selbsthilfegruppen-Suche

[www.nakos.de/adressen/rot](http://www.nakos.de/adressen/rot)

### Aktionsbündnis für seelische Gesundheit

[www.seelichegesundheit.net](http://www.seelichegesundheit.net)

### Informationen für Angehörige

[www.psychiatrie.de/bapk](http://www.psychiatrie.de/bapk)

### Telefonseelsorge

Telefon 0800.1110111 oder 0800.1110222

### Nummer gegen Kummer

Kinder- und Jugendtelefon

Telefon 116111