Warum bin ich in einer Selbsthilfegruppe?   
Es fing damit an, dass ich meinen Arbeitsplatz verloren habe. Die Versuche, eine neue Arbeit zu finden, gestalteten sich schwierig. Zum einen war das Alter schon ein Problem, zum anderen war kaum eine geeignete Stelle im Angebot. Nach einigen Absagen war schon Resignation spürbar. „Was kannst du denn eigentlich noch?“ war die Frage, die ich mir stellte. Nach einigen Fehlversuchen bei neuen Arbeitsstellen ging es mir immer schlechter und die Unsicherheit wurde größer. Aber es klappte doch noch mit einem neuen Arbeitsplatz. Beim letzten Versuch dachte ich, “du hast es geschafft“. Aber “denkste“, nach zweieinhalb Jahren kam der Rückschlag, die Unsicherheit wurde größer als je zuvor. Die einfachsten Arbeiten wurden zum Problem, vieles lief schief, und so kam es dann zur Aufgabe. Ich zog mich immer weiter zurück. Es traten körperliche Schmerzen auf, für die es keine Erklärung gab, dann kamen Schlafprobleme dazu und noch so einiges andere. So kam dann die Diagnose “psychosomatisch“ zustande. Nach langem Hin und Her habe ich dann den Antrag auf eine Klinische Reha gestellt. Der erste wurde abgelehnt. Dagegen habe ich dann Wiederspruch eingelegt. Nachdem ich fast ein Jahr auf die Bewilligung zur Durchführung einer Reha-Maßnahme gewartet habe, konnte ich diese endlich im Dezember 2013 antreten. Die Diagnose war depressive Episode, Burnout und Angststörungen. Die fünf Wochen in der Reha waren manchmal belastend, aber auch sehr hilfreich. Ich habe dort die “Arbeit“ in der Gruppe kennengelernt, denn bis dahin hatte ich mich immer mehr zurückgezogen, so wie es viele mit dem gleichen Krankheitsbild machen. Der Weg führt in die Isolation und um da wieder heraus zu kommen, brauchen fast alle Betroffenen professionelle Hilfe. Nach dem Klinikaufenthalt habe ich dann schnell den Anschluss an eine Selbsthilfegruppe gesucht und auch gefunden. Die anderen Gruppenmitglieder haben mich herzlich aufgenommen und ich gehörte dann auch schnell dazu. In der Klin**i**k habe ich gelernt offen mit meinen Problemen umzugehen und den anderen zu vertrauen. Alle geführten Gespräche bleiben in unserem Gruppenraum. Von dem, was im Gruppenraum gesprochen wird, dringt nichts nach außen, alles bleibt unter uns. Ich finde es gut, dass es diese Möglichkeit gibt, es ist vielleicht nicht jedermanns “Sache“, aber es ist eine gute “Sache“. Ich werde mich auch weiterhin dafür einsetzen so gut ich kann, weil ich anderen Betroffenen die gleiche Hilfestellung geben möchte, wie ich sie bekommen habe. Es ist keine leichte Aufgabe, aber ich werde an Seminaren und Schulungen teilnehmen, damit ich dabei keine Fehler mache und keinem Schaden zufüge. Wenn es die Selbsthilfegruppen nicht geben würde, wäre manch Betroffener sich selbst überlassen. Und damit auch sehr *verlassen.* Sicher kann eine Selbsthilfegruppe kaum eine Therapie ersetzen, aber sie kann diese sehr gut begleiten oder ergänzen. Wenn Personen, die von einer Depression betroffen sind, in der Gruppe gut aufgenommen werden und sie sich wohlfühlen, ist das eine große Unterstützung. Über Probleme reden, heißt nicht unbedingt sie zu zerreden. Und bei manchen heißt darüber reden, es leichter zu nehmen, weil er im Gespräch erfährt, dass auch Andere ähnliche Sorgen und Nöte haben. Und so kann er dann, nach guten Gesprächen, etwas erleichtert nach Hause gehen und die Woche, die vielleicht nicht so gut war, ein wenig vergessen.  
 In Ihrem Buch „Sonnengrau“ Ich habe Depressionen-na und? schreibt die Autorin Tanja Salkowski in Ihrem Nachwort.  
 ***Zitat:*** *Ein Glück gibt es sie. Diese Menschen, die auftreten, schreiben, Gruppen gründen, organisieren, helfen und unterstützen. Die berühmt sind und in die Öffentlichkeit treten, sich ins Fernsehen oder in eine Pressekonferenz setzen. Die nicht berühmt sind, aber trotzdem im Hintergrund die Fäden ziehen und sich engagieren. Die Aktiven, die Macher, die Sprachrohre, die Veränderer. Sie sind die Vertreter der Depressionskranken, die nicht (mehr) in der Lage sind, ein Gesicht zu zeigen. Weil sie nicht möchten oder nicht mehr können. Es wird Zeit das wir uns versammeln und vernetzen, dass wir aufstehen und Barrieren brechen. Denn ich empfinde es als Körperverletzung des Staates, wenn psychisch kranke Menschen monatelang auf einen Therapieplatz warten müssen. Es ist unzumutbar, unverantwortlich und unangebracht. Die machthaberischen Spielchen der Krankenkassen und der Politik haben gravierende Ausmaße und können manchen Erkrankten in den Tod ziehen. Zudem führen wir einen stetigen Kampf gegen die Verbohrtheit der Gesellschaft. Wir brauchen keine Vorurteile, keine blöden Blicke, keine dummen Sprüche und keinen Bekloppten- Stempel. Es ist nicht nötig, dass Depressive ausgeschlossen werden, es ist nicht nötig, dass Depressive ihren Job verlieren- nur weil sie depressiv sind. Wir sind alle verantwortlich dafür, das Tabu zu vernichten und uns gegenseitig zu helfen. Für uns und die Nachkommenden. Denn was bleibt uns anderes übrig, als uns gegenseitig an den Händen festzuhalten.*Ich finde, besser kann man die derzeitige Situation nicht beschreiben.   
von Gruppenmitglied Jonny