

Vom Leistungssport und Topjob zur schweren Depression – und wieder zurück

Anja Halter lebt in Hersbruck. Sie ist Steuerfachangestellte, bildet sich zur Betriebswirtin weiter und hat einen verantwortungsvollen Job im Finanzbereich, inklusive Teamleitung, bei einem großen fränkischen Energieversorger. Neben ihrer beruflichen Karriere ist sie Leistungssportlerin, macht Triathlons und Alpenüberquerungen.

„Und dann kam die Erkrankung – und alles wurde anders“, erzählt sie mit ruhiger Stimme. Inzwischen kann sie über die Erfahrungen von damals und den Jahren danach wieder sprechen. Bevor bei Anja Halter eine schwere Depression diagnostiziert wurde, hatte sie jahrelang zahlreiche Arztbesuche und Untersuchungen hinter sich. Sie war müde, unkonzentriert, litt unter wechselnden körperlichen Symptomen und wurde von Arzt zu Arzt geschickt. „Bei mir ist inzwischen wirklich jedes Organ untersucht worden – und ich bin körperlich kerngesund“, lächelt sie. Schließlich diagnostizierte die Uniklinik in München eine schwere Depression, und vor 14 Jahren kam sie erstmals in stationäre Behandlung in die Frankenalbklinik nach Engelthal. „Danach war ich im Wechsel in der Klinik und wieder draußen, nahm verschiedene Medikamente, aber nichts half. Im Gegenteil – die Depression wurde immer schlimmer. Mir war alles egal. Ich hatte an nichts mehr Freude – weder am Sport noch an Menschen oder an irgendetwas anderem.“ Ein Suizidversuch und weitere stationäre Behandlungen folgten. Irgendwann galt sie als „austherapiert“, doch die Dunkelheit blieb. „Dann kam ich in die Uniklinik nach Erlangen und ließ mich auf andere Therapieformen ein.“ Schließlich brachte die Elektrokonvulsionstherapie die Wende. „Ich muss weiterhin alle vier Wochen nach Erlangen zu dieser Therapie, die unter einer kurzen Vollnarkose erfolgt, aber ich nehme keine Medikamente mehr“, berichtet sie. Seitdem ist wieder Licht in ihrem Leben. „Wer mir in dieser ganzen schweren Zeit sehr geholfen hat, waren die Diakonie NAH und der Sozialpsychiatrische Dienst (SPDI) von Diakonie und Caritas.“ Schon in der Frankenalbklinik wurde der Kontakt zum SPDI hergestellt. „Hier fand ich nicht nur empathische und kompetente Ansprechpartner, sondern auch Gruppen, mit denen ich – als es mir etwas besser ging – kochte, spazieren ging und mich austauschte. Ich hatte wieder feste Termine, auf die ich mich freute und die ich gerne wahrnahm.“

Neben dem SPDI unterstützte auch der Betreuungsverein der Diakonie NAH Anja Halter. „Ich bin dem Betreuungsverein so dankbar, dass sie meine Finanzen geregelt haben. Ich war damit vollkommen überfordert. So bestand nie die Gefahr, dass ich meine Wohnung verliere oder der Strom abgestellt wird, weil ich einfach nichts mehr organisieren konnte. Meiner Mutter wollte ich diese Verantwortung für mich nicht zumuten.“

Durch den Betreuungsverein fand Anja Halter schließlich eine neue Aufgabe. „Der Betreuungsverein hat mir nun ein Ehrenamt bei ‚Nachbarn werden‘ der Diakonie NAH vermittelt. Ich unterstütze eine Seniorin, die nicht mehr gut sieht, bei Einkäufen, gehe mit ihr spazieren und unterhalte mich mit ihr.“ Diese Aufgabe gibt ihr Struktur, Selbstvertrauen und das gute Gefühl, etwas zurückzugeben – nachdem ihr so geholfen wurde.

Anja Halter spricht bewusst mit Klarnamen und Foto. „Ich will zeigen, dass sich niemand für eine psychische Erkrankung schämen muss, genauso wenig wie für eine Krebserkrankung. Es ist eine Krankheit – aber es gibt Hilfe! Ich appelliere an alle, die selbst betroffen sind oder Angehörige haben: Suchen Sie Unterstützung. Dass es selbst in schwersten Fällen Hoffnung gibt, sehen Sie an mir.“

Kontakt: SPDI, Gartenstraße 29, Hersbruck, Tel.: 09151 964340

Foto (Iris Lederer) Anja Halter