

„Ich lernte, negativ zu denken“

Jessica Friedrich (31) leidet unter Depressionen. Doch die junge Frau hat einen Weg zurück ins Leben gefunden, dabei hilft ihr die Musik, die sie selbst schreibt.

Von Miriam Weber

Stralsund. Sie hat katzenhaft schöne Augen. Zu ihrem scheuen Blick gesellt sich ein zaghaftes Lächeln, und während Jessica Friedrich spricht, spielt sie nervös mit der Kerze auf dem Tisch vor ihr. Doch der jungen Frau mit den schwarzen, langen Haaren ist es ein Anliegen zu reden. Über sich, über ihre Krankheit.

Die 31-jährige Stralsunderin hat Depressionen, aber „mir geht es besser, auch wenn es ein langer Prozess war, und ein ebenso langer Weg noch vor mir liegt“.

Sie schaut auf eine behütete Kindheit zurück, lebte mit ihren Eltern in Klausdorf. „Ich hatte dort ein eigenes Pferd“, sagt sie mit einem Lächeln. Dann kam die entscheidende Zäsur. Als sie 16 war, trennten sich die Eltern, für Jessica brach eine Welt zusammen. Sie zog mit ihrer Mutter zurück in die Stadt, verlor das Pferd, verlor den Halt.

„Ich war schon immer zurückhaltend, habe mich dann aber noch mehr zurückgezogen und war einfach nur traurig. Die ganze Zeit“, erinnert sie sich. „Ich habe die Welt nicht verstanden, und die Welt hat mich nicht verstanden. Ich habe in meiner Jugend gelernt, negativ zu denken.“ Die Mutter überredete ihre Tochter, einen Psychologen aufzusuchen. Die Depression und eine Borderline-Persönlichkeitsstörung wurden diagnostiziert. „Aber ich wollte damals keine Hilfe.“ Ein Fehler, denn bei Jessica lief nichts nach Plan.

Zwar schloss sie ihre Ausbildung zur Verkäuferin ab, fand aber keine Arbeit, schulte dann beim Berufsförderungswerk zur IT-Werklerin um. „Mit 20 begann meine Drogenkarriere“, sagt sie und zuckt dabei fast entschuldigend die Schultern. Speed, Ecstasy, Cannabis. „Ich dachte, das Zeug hilft mir. Ich war plötzlich gut drauf.“ Acht Jahre lang ließ sich Jessica in diesen Sumpf hinabziehen, bis jemand die Reißleine zog. „Meine Mama und



Jessica Friedrich stellt sich ihren Ängsten. Eine große Hilfe waren für sie eine tiergestützte Therapie und die Musik.

FOTO: MIRIAM WEBER

„Ich war immer nur traurig. Ich habe die Welt nicht verstanden, und die Welt hat mich nicht verstanden.“

Jessica Friedrich (31)

meine Oma haben mich in all der Zeit nie aufgegeben“, sagt Jessica leise. Schließlich habe ihre Großmutter vor vier Jahren den Kontakt zum sozialpsychiatrischen Dienst gesucht.

„Der Anfang eines neuen Kapitels“, sagt Ursula Hömig, die seit diesem Zeitpunkt als Betreuerin an Jessicas Seite steht. „Bei der Hestia bieten wir ambulante Wohnsitz an“, erklärt die Sozialpädagogin, die mittlerweile Rentnerin ist, aber ehrenamtlich weiter ihre Hilfe anbietet. „Wir gehen zu den Leuten, die Hilfe brauchen und wollen, in die Häuslichkeit und unterstützen sie dabei, einen Weg zurück ins Leben zu finden.“

In den vergangenen Jahren hat sich in Jessicas Leben viel getan. „Ich denke nicht mehr nur negativ, sondern nehme mehr von der Welt wahr und versuche mich zu öffnen.“ Dabei haben ihr zwei Dinge ganz entscheidend geholfen: die tiergestützte Therapie und die Musik. „Die Arbeit mit dem Pferd hat dafür gesorgt, dass ich mich selbst ein bisschen besser verstehe.“ Und schließlich ist die Musik ein wichtiges Ventil für die junge Frau. Seit ein paar Jahren macht sie deutschen Rap. Und auch bei ihrer Musik habe es eine Wandlung innerhalb der letzten Monate gegeben. „Meine Themen sind jetzt lichter geworden.“ Sie arbeitet unter dem Künstlernamen Samy Joe und hofft für die Zukunft, dass „ich mit meiner Musik mehr in die Öffentlichkeit gehen kann. Weil mir Musik Spaß macht, und weil ich anderen Leuten Mut machen möchte, die in einer ähnlichen Situation sind wie ich.“

Was ihr die Zukunft bringt, stehe noch in den Sternen, aber sie habe für sich herausgefunden: „Das Entscheidende ist, wieder aufzustehen, wenn man mal wieder in ein Loch kullert. Und den Leuten die Hand zu reichen, die am Rand stehen, um mir heraus zu helfen.“

Wege aus der Depression zeigen

Viele Angebote im Landkreis für Betroffene

Stralsund. „Wenn die Sonne nur für andere scheint!“ lautet das Motto der diesjährigen Gemeindepyschiatrischen Fachtage, zu denen am 26. und 27. April in das Stralsunder Rathaus eingeladen wird. Das Ziel der beiden Tage ist es, Wege aus der Depression zu zeigen. Dabei stellen sich unter anderem Institutionen und Einrichtungen des Landkreises Vorpommern-Rügen vor, die Menschen mit Depressionen und deren Angehörigen Hilfe anbieten.

Dafür konnten die Organisatoren rund um die Psychatriekordinatorin des Landkreises, Carolin Langbein, die Robert-Enke-Stiftung mit ins Boot holen, die mit einem Stand vor Ort sein wird und eine Videobotschaft an die Gäste richten wird. Neben einigen Fachvorträgen zu verschiedenen The-



men wird es auch musikalische Beiträge geben. Unter anderem tritt die Band „Sundchein“ der Stralsunder Werkstätten auf, außerdem wird die junge Stralsunderin Samy Joe mit einem eigens geschriebenen Rap-Song auf der Bühne stehen. Beide Veranstaltungstage sind öffentlich.

Manchmal ist der erste Schritt zu einer professionellen Hilfe ein anonymes Gespräch. Etwa bei der Okumenischen Telefonseelsorge Vorpommern, die ihren Sitz in Greifswald hat. Zu dem Team der Telefonseelsorge zählen ehrenamtliche Helfer, die in einem Ausbildungskurs Gesprächsführung und den Umgang mit Konflikten erlernt haben. Zu erreichen sind die Seelsorger unter der kostenlosen Nummer 0800/111 01 11 und 0800/111 02 22.