

Helga Jakob – ein Leben ohne Angst

Gerhard Riedemann

Helga Jakob, Vorsitzende von Depash Nordhessen e.V., gründete im Jahr 1997 eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Ängsten.

Im April 1998 wurde aus der Selbsthilfegruppe der Verein Depash Schwalm-Eder e.V., der sich vor ca. drei Jahren zu Depash Nordhessen e.V. entwickelte. Der Verein besteht aus etwa 400 Mitgliedern, die sich wöchentlich in 30 Gruppen in den Kreisen Schwalm-Eder, Werra-Meißner, Hersfeld-Rotenburg, Waldeck-Frankenberg sowie in Kassel und Bad Arolsen treffen.

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist die Depression die zweithäufigste und schwerste Erkrankung, die es gibt. Sie schränkt die Lebensqualität extrem ein. Der Verein Depash will eine Anlaufstelle sein für die Menschen, die sich durch ihre Krankheit in die Isolation geflüchtet haben und die diesen Teufelskreis durchbrechen wollen. Der Verein besteht nur aus Betroffenen, er will Hilfe zur Selbsthilfe geben. Durch den intensiven Erfahrungsaustausch können die Mitglieder des Vereins besser mit der Krankheit umgehen und verbessern damit nach und nach ihre Lebensqualität.

Die drei Schwerpunkte der Vereinsarbeit sind: Gruppensitzungen, Öffentlichkeitsarbeit und Geselligkeit.

Aktivitäten des Vereins

Die Aktivitäten des Vereins sind sehr vielfältig. Da sind beispielsweise Weihnachtsfeiern, Grillfeste, Bootsfahrten, Wanderungen, Nachtwanderungen, Radtouren, Frühstückstreffen, Vorträge und vieles mehr. Auch die Weiterbildung mit Therapeuten kommt nicht zu kurz. Helga Jakob hat schon viel verdiente Zustimmung für

ihre ehrenamtliche und äußerst engagierte Arbeit erhalten.

Zu ihrem 60. Geburtstag im Jahr 2004, den sie und ihr Ehemann Erich, der sie immer sehr unterstützt, in der Stadthalle Melsungen ausgerichtet hatten, fand sich eine illustre Gesellschaft zur Gratulationscour ein und würdigte ihre fruchtbare Arbeit.

Am 13. März 2008 erhielt der Selbsthil-



Helga Jakob wird von Bundespräsident Horst Köhler und seiner Ehefrau begrüßt, 2009.

feverein 500 Euro von der Herbert Gießler-Stiftung.

Im Januar 2009 wurde Helga Jakob als eine der ausgewählten Ehrenamtlichen aus ganz Deutschland zum Neujahrsempfang beim Bundespräsidenten Horst Köhler nach Berlin eingeladen. Bei dem Empfang im Schloss Bellevue wurde die sehr aufgeregte Mosheimerin dem Bundespräsidenten

vorgestellt und von ihm herzlich willkommen geheißen.

Ein anderer wichtiger Höhepunkt im Leben von Helga Jakob war die Verleihung des Ehrenbriefs des Landes Hessen, der ihr am 8. Dezember 2009 in Homberg von Landrat Frank Martin Neupärtel überreicht wurde. Auch der Bürgermeister der Gemeinde Malsfeld war gekommen, um ihr ein Geschenk

zu überreichen und seiner Freude Ausdruck zu verleihen, eine so einsatzfreudige Bewohnerin seiner Gemeinde zu beglückwünschen.

Mosheim kann stolz sein auf seine weit über die Grenzen ihres Heimatdorfes bekannte und geschätzte Mitbürgerin Helga Jakob.

Depash = **D**epression + **A**ngst **S**elbsthilfe

MOKKA MIT HORST KÖHLER.

Helga Jakob war zum Neujahrsempfang beim Bundespräsidenten eingeladen

Mosheim/Berlin. Als Helga Jakob aus Mosheim vor elf Jahren die Initiative ergriff, eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Ängsten zu gründen, hat sie an zwei Dinge gewiss nicht gedacht: Dass die Gruppe einmal über 400 Mitglieder haben und dass sie selbst von Bundespräsident Horst Köhler zu dessen Neujahrsempfang eingeladen würde. Und so war sie denn recht aufgeregt, als sie am Dienstag vor dem obersten Repräsentanten der Bundesrepublik stand und per Handschlag begrüßt wurde.

Mit ihrem Mann Erich war sie am Montag mit dem Zug nach Berlin gefahren. Beide hatten in einem Hotel der gehobenen Klasse übernachtet dürfen und waren noch am Dienstagabend wieder nach Hause gefahren – wegen des Neujahrsbrunchs bei Depash.

Zum Empfang im klassizistischen Schloss Bellevue, am Rand des Tiergartens und im gleichnamigen Berliner Bezirk gelegen, waren die Partner der 58 eingeladenen Männer und Frauen aus ganz Deutschland nicht zugelassen. Sie erhielten derweil eine Führung durch den Reichstag, berichtet Helga Jakob.

Auf sich allein gestellt war sie beim Empfang jedoch nicht. Zum einen waren fünf weitere Hessen dabei, zum anderen hatte jeder einen Betreuer. Auch war Prominenz aus Politik, Bundeswehr, Kirche und Wirtschaft zahlreich vertreten. Helga Jakob: „In einer Reihe ging es nacheinander die Treppe hoch, jeder blieb dann im Türbogen stehen, trat auf ein Zeichen hin zum Präsidentenpaar vor und wurde dabei von einem Mitarbeiter vorgestellt – wer man ist und was man macht.“ „Ich habe beiden ein gutes neues Jahr gewünscht und mich für die Einladung bedankt, aber was der Präsident gesagt hat, weiß ich

nicht mehr, nur dass er zum Mittagessen eingeladen hat. Ich war zu aufgeregt“, gesteht die Mosheimerin. Von Volker Hoff, dem hessischen Minister für Bundes- und Europaangelegenheiten und Bevollmächtigtem des Landes beim Bund, gab es einen kleinen Hessenlöwen aus Porzellan.

Häppchen und Getränke erhielten die Ehrengäste in einem Raum nebenan, wo Gelegenheit war, mit den anderen zu plaudern. Zum Mittagessen für die ehrenamtlich Arbeitenden – es gab Rinderkraftbrühe, Frischlingsbraten, Vanillecreme mit Honigkruste und Schokoladeneis – sprach Bundespräsident Köhler übers Ehrenamt. Eineinhalb Stunden dauerte das Mahl, „dann ging es zum Mokka-Trinken in einen anderen Raum“, erzählt Helga Jakob von dem einmaligen Erlebnis. Erst im Dezember war sie, wie berichtet, mit dem Ehrenbrief des Landes Hessen ausgezeichnet worden. *(bmn)*

Mit freundlicher Genehmigung der HNA.
Beitrag von Brigitte Müller-Neumann.