

**Aktuell auf HNA.de**



**Online-Redaktion**  
Martina Eull  
E-Mail: [online@hna.de](mailto:online@hna.de)  
Tel.: 0561/203-1586

**Meistgelesen (gestern)**

- **Olympia 2012:** Konferenz-Ticker zu allen Wettkämpfen
- **Kassel:** Für Mieter steigt die Müllgebühren: Mehrfamilienhäuser werden stärker belastet
- **Hann.-Münden:** Restauranttester Christian Rach stellt Dransfelder Restaurant auf den Kopf
- **Flughafen Calden:** Germania plant tägliche Starts in den Süden
- **Kassel Huskies:** Kyle Doyle kommt, Stéphane Robitaille geht

**Folgen Sie uns unter:**

[www.facebook.com/HNA](http://www.facebook.com/HNA)

**So will Facebook Phishing bekämpfen**

Das soziale Netzwerk Facebook hat eine virtuelle Anlaufstelle zur Meldung von Online-Betrug eingerichtet. Wer eine Nachricht erhält, bei der es sich möglicherweise um einen Phishing-Angriff (Ausspionieren von Passwörtern) handelt, wird um einen Hinweis an die E-Mail-Adresse [phish@fb.com](mailto:phish@fb.com) gebeten. Mehr über die Internet-Spionage unter: [www.hna.de/netzwelt](http://www.hna.de/netzwelt)



**Einreise-Verbot auf Sylt**

Nicht-EU-Bürger dürfen ab sofort nicht mehr auf dem Flughafen von Sylt landen, denn sie unterliegen der Zollkontrolle und müssen Zollflughäfen nutzen. Der Sylter Flughafen ist aber ein Regionalflughafen. Mehr über die Posse unter: <http://zu.hna.de/sylters>

**Fotos**

- **Frankenberg:** Platanen in der Frankfurter Altstadt werden gefällt
- **Witzenhausen:** Auftakt beim Open Flair in Eschwege
- **Korbach:** Impressionen vom Arolser Viehmarkt
- **Frankenberg:** Wohnhausbrand in Somplar [www.hna.de/foto](http://www.hna.de/foto)



**Videos**

- **Fritzlar:** Ein Igelpaar auf der Balz
- **Hann. Münden:** Genuss-Tipp von Restauranttester Christian Rach
- **Kassel:** Rheinmetall-Mitarbeiter kämpfen für Arbeitsplatzhalt
- **Fritzlar:** Verteidigungsminister Thomas de Maizière besucht Stützpunkt Fritzlar [www.youtube.com/hnaonline](http://www.youtube.com/hnaonline)

# In der Angst nicht alleine

Gerhard Hinneburg unterstützt in Selbsthilfegruppe Menschen mit Depressionen

**Thema**

Menschen mit Behinderungen oder Krankheiten können Unterstützung in Selbsthilfegruppen finden. 33 Gruppen aus dem Landkreis werden am Sonntag, 23. September, im Borkener Bürgerhaus zwischen 9.30 Uhr und 16.30 Uhr ihre Arbeit vorstellen. Hier stellen wir beispielhaft die Arbeit der Selbsthilfegruppe „Antrieb“ vor.

VON CHRISTINE THIERY

**FRIEENDORF.** „Ich war schon ein ängstliches Kind“, sagt Gerhard Hinneburg. Diese Angst reicht bis zu starken Panikattacken, die den ehemaligen Zeitsoldaten und Verwaltungsangestellten ein Leben lang begleiten.

In Hephata lernt der heute 60-Jährige die Arbeit der Selbsthilfegruppen kennen. Seitdem geht er offensiv mit seiner Krankheit um und steht dazu. Mittlerweile leitet er die Gruppe „Antrieb“ in Frielendorf und gibt seine Erfahrung an Menschen mit psychischen Problemen weiter.

„Ich konnte weder Höhen ertragen, noch lange Zeit auf der Autobahn fahren.“

GERHARD HINNEBURG

Bis zu dieser Offenheit war es ein weiter Weg. Der Soldat musste eine Familie versorgen. Eines seiner drei Kinder ist zudem behindert. Er kämpfte gegen die Angst und versteckte sie vor anderen, doch die Panikattacken kamen immer wieder. „Das war eine Katastrophe“, sagt er. Die Angst bestimmte sein Leben.

„Ich konnte weder Höhen ertragen, noch lange Zeit auf der Autobahn fahren“, sagt er. Dazu hatte er Panik bei Menschenansammlungen und traute sich manchmal noch nicht einmal vor die Tür.

Zwischen dem täglichen Leiden gab es auch große Zusammenbrüche. Bei einem Spaziergang mit dem Hund kam ein Gewitter auf, und seine Panik wurde so groß, dass der Notarzt gerufen werden musste. Er hatte ein Kloßgefühl im Hals, starke Schmerzen in der linken Brust und Sprachstörungen.

Dann nahm er wenigstens psychologische Beratung in Anspruch, aber auch das hilft nur bedingt. „Ich habe mich bis 50 gerade so über Wasser gehalten.“ Sein bislang größter Einbruch folgte, bei dem er ohnmächtig wurde. Sein Hausarzt wies ihn in die Nervenklinik Hephata ein.

Dort lernte der Frielendorfer zu sich selbst und seinen psychischen Problemen zu



**Auch Hunde sind gute Unterstützer für Angst- und Depressionserkrankte. Der Labradorrüde Bodo ist Gerhard Hinneburgs Wegbegleiter.** Foto: Thierry

stehen. Er bekam das erste Mal auch Medikamente und überwand in einer Konfrontationstherapie viele seiner Angstzustände.

**Austausch ist wichtig**

Zudem traf er dort auf die Selbsthilfegruppe bei Angst und Depressionen. „Das hat mir wirklich sehr geholfen.“ Er konnte seine Angst das ers-

te Mal teilen und sah, dass andere Menschen auch diese Probleme haben.

Das Reden in der Gruppe befreite und half ihm sehr. Nach der Therapie besuchte er weiter die Treffen, führte selbst lange Zeit eine Gruppe in Waltersbrück, bis er vor zwei Jahren die Gruppe „Antrieb“ mit seinem eigenen Konzept in Frielendorf gründete. Mittlerweile treffen sich dort 30 Menschen in zwei Gruppen zu den Abenden.

**Früh verrentet**

Hinneburgs Probleme sind nicht ganz verschwunden, er wurde früh verrentet und muss weiter Medikamente nehmen. Aber er lernte besser mit der Angst umzugehen. Irgendwann könne man nicht mehr gegen die Angst kämpfen, sondern müsse sich mit ihr verbünden. „Die Angst braucht Freunde, Abwehr, und Versteckspiele machen alles noch viel schlimmer“, sagt er noch.

**HINTERGRUND**

**Antrieb garantiert Verschwiegenheit**

Die Selbsthilfegruppe „Antrieb“ Frielendorf wendet sich an Menschen, die unter Angst und Depressionen leiden, psychische oder psychosomatische Probleme haben oder sich in schwierigen Lebenssituationen befinden.

Neben den Gruppentreffen mit Gesprächen über die Probleme der Betroffenen gibt es Informationen, Beratung und Vorträge. Gemeinsame Aktivitäten wie Wan-

dern, Ausflüge und Fahrten lockern die Treffen auf. Zurzeit nimmt die Gruppe an einem Kurs über Kinesiologie teil. Verschwiegenheit ist eine der zentralen Leitlinien der Gruppe. Die Treffen finden jeden Mittwoch von 19 bis 21 Uhr im Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Hinter den Höfen in Frielendorf statt. **Kontakt:** Gerhard Hinneburg, Tel: 05684 930113, Jutta Pflug, Tel. 05684 1781. (zty)

**Kurz notiert**

**Fleischereibetriebe stellen sich den Prüfern**

**SCHWALM-EDER.** Fleischerei-Fachbetriebe aus dem Schwalm-Eder-Kreis nehmen an einer freiwilligen Selbstkontrolle für ihre Fleisch- und Wurstwaren teil, die am Donnerstag, 16. August, ab 10 Uhr bei der Kreishandwerkerschaft in Homberg stattfindet. Beim dem „Wescke- und Wurstmarkt“ am 30. September in Borken erhalten die besten Betriebe ihre Urkunden.

**Lehrer besuchen Maschinenbau-Firma**

**SCHWALM-EDER.** Die Lehrer-Arbeitsgemeinschaft Schule und Wirtschaft lädt für Mittwoch, 5. September, zu einer Veranstaltung beim Werkzeugmaschinenbau Ziegenhain ein. Beginn ist um 14 Uhr. Eine Anmeldung ist bis zum 29. August möglich unter [sw@arbeitgeber-nordhessen](mailto:sw@arbeitgeber-nordhessen). **Weitere Informationen:** [www.wmz-gmbh.de](http://www.wmz-gmbh.de)

**küchen haus winter**

Ideen für den Lebensraum Küche.

Perfektion in Form und Funktion.

**bulthaup küchen haus winter**

Heinrich-Hertz-Straße 32, 34123 Kassel, Tel.: 0561-9 58 23 23  
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 10 - 18 Uhr, Samstag 10 - 13 Uhr und nach Vereinbarung

## Kreis-Etat diesmal ohne Auflagen

Genehmigung des Regierungspräsidiums liegt vor

**SCHWALM-EDER.** Der Haushalt 2012 des Schwalm-Eder-Kreises ist vom Regierungspräsidium erstmals seit mehreren Jahren ohne Auflagen genehmigt worden. Darauf hat Landrat Frank-Martin Neupärtl in einer Pressemitteilung hingewiesen.

Der Etat weist für 2012 ein Defizit von 3,4 Millionen Euro aus. Das sei hessenweit der niedrigste Wert aller Landkreise, so Neupärtl.

Erfreulich sei, dass gegenüber der Planung des Vorjahres eine Verbesserung um 11,3 Millionen Euro zu verzeichnen sei. Die Gründe für diese Veränderung seien insbesondere die positive Entwicklung der Konjunktur, verbunden mit erheblichen Steuer-Mehreinnahmen.

Das Defizit sei zwar merklich reduziert worden, einen Ausgleich habe man jedoch wegen des steigenden Aufwandes nicht erreicht.

Neupärtl weist darauf hin, dass zusätzliche zwei Millionen Euro aus einem Konjunkturprogramm des Kreises vorrangig für die energetische Sanierung sowie den behinder-

tengerechten Ausbau der Schulen bereitgestellt worden seien. Außerdem habe man 1,4 Millionen Euro zusätzlich für die Kinder-, Jugend- und Familienhilfe aufwenden müssen.

Neupärtl weist darauf hin, dass der Schwalm-Eder-Kreis unter den derzeitigen Bedingungen ab 2013 voraussichtlich Haushalte mit Überschüssen aufstellen kann. Sie sollten zur Tilgung der aufgelaufenen Defizite der Vorjahre verwendet werden, kündigte er an.

Diese Situation habe dazu geführt, dass der Schwalm-Eder-Kreis zu den sieben von 21 Landkreisen in Hessen gehöre, die nicht unter den Schuttschirm des Landes fallen. Dies sei aus finanzieller Sicht eine erfreuliche Entwicklung.

Die Haushaltsgenehmigung für 2011 war vom Regierungspräsidium noch unter einer Reihe von Auflagen erteilt worden (wir berichteten). Das Regierungspräsidium komme jetzt zu dem Schluss, dass alle Konsolidierungsforderungen erfüllt worden seien. (hro)