



Die 21-Jährige schildert in einem Brief an ihren Vater, wie seine Depression auch ihr Leben veränderte.

Foto: Mareike Grönneweg

„Mein Papa, der war nicht mehr da“

Malin Bokel aus Paderborn ist 17 Jahre alt, als ihrem Vater Depressionen diagnostiziert werden. In einem Brief schreibt sie ihm, wie prägend diese Zeit für sie war. Und wie stolz sie heute auf ihn ist.

Lieber Papa,

ich dachte immer, in unserer Familie gibt es das nicht. Bei uns war doch immer alles gut, oder nicht? Deine Depressionen kamen für mich ganz plötzlich, sie haben mir den Boden unter den Füßen weggerissen. Es war Sommer und ich war 17, als du von einem auf den anderen Tag kein Wort mehr gesagt hast, nicht mehr aufstehen wolltest.

Du kamst in eine Klinik. Bei jedem Besuch habe ich dich ein Stückchen weniger wiedererkannt. Aber du bist doch mein Papa. Bald sind doch meine Deutschen Meisterschaften, du warst doch immer so stolz, wieso ist dir das denn alles egal? Dann kamen die Diagnosen: Burnout, Angststörungen, das volle Programm.

Bevor du krank geworden bist, war mein Leben ganz laut. Ich war zum Beispiel das erste Mal verliebt. Und so habe ich gar nicht gemerkt, wie du immer leiser wurdest. Damals habe ich dich gefragt: An meinem 18. Geburtstag bist du doch wieder Zuhause, oder Papa? Erwachsen geworden bin ich nicht erst am sechsten November, sondern ganz schlagartig und ohne Vorwarnung, als du krank wurdest.

Mama habe ich bis dahin nie weinen gesehen, in unserer Familie habt immer ihr mich ge-

tröstet – nicht umgekehrt. Das war ab dem Zeitpunkt deiner Erkrankung anders. Irgendwann warst du nicht mehr in der Klinik, aber du warst auch nicht wieder Zuhause. Mein Papa, der mit mir im Auto auf dem Weg zum Ahorn-Sportpark Gespräche über Gott und die Welt geführt hat, laut im Radio mitgesungen hat und nie länger als fünf Minuten sauer auf mich sein konnte, der war nicht mehr da.

Es gab Wochen, da hast du gar nicht mehr geduscht, du hattest keine Kraft zum Zähneputzen. Ich habe keine Freunde mehr zu mir eingeladen, von deiner Krankheit sollte keiner wissen. In der Schule habe ich meine Traurigkeit versteckt. Auf keinen Fall wollte ich eins sein: Das Mädchen mit dem Vater, der Depressionen hat.

Du bist immer dünner geworden, irgendwann konntest du dich nicht mal zum Essen aufaffen. Dann bist du auf den Dachboden gezogen. Ich kann bis heute nicht gut da hochgehen. Ich war so oft sauer auf dich und habe dich so oft ungerecht behandelt. Ich wusste doch, du bist krank. Du kannst doch nichts dafür. Aber wer hat mir dann meinen Papa weggenommen? Am liebsten hätte ich dich durchgerüttelt, so lange bis der letzte Rest dieser Depression einfach aus dir



Malin Bokel ist 21 Jahre alt und arbeitet frei für „Radio Hochstift“. Foto: Oliver Perkuhn

rausfällt.

Gut ein Jahr nach deiner Diagnose ging ich das erste Mal zur Psychologin. Davor hatte ich immer wieder Panikattacken bekommen, ich hatte solche Angst vor dem Tod. Aber eine Psychologin? Dann war ich ja auch noch krank. Das dachte ich damals. Dabei war ja ganz klar, dass es mir nicht gut ging.

So ging das über zwei Jahre. Zwei Jahre hört sich gar nicht so viel an, denke ich manchmal. Ich glaube aber auch, viel mehr hätten Mama und ich nicht ertragen. Aber egal, wie krank du warst, uns, deine Familie, hast du nie vergessen. Bei meiner Abiturzeugnisvergabe warst du für mich der beste Papa, der du in die-

ser Zeit sein konntest. An dem Abend haben wir noch kurz gesprochen, daran werde ich mich für immer erinnern können. Du meinst, du willst das wieder zurückhaben, dein altes Leben mit uns.

Heute, gut dreieinhalb Jahre nach deiner Diagnose, kannst du sogar wieder ein bisschen arbeiten. Es hat lange gedauert, aber irgendwann ging es dir wieder besser. Jeden Tag bin ich unfassbar dankbar, dass es endlich bergauf geht. Vor ein paar Jahren hast du nicht einmal eingesehen, dass du krank bist. Heute machst du bei einer großen Kampagne mit, bei der Menschen mit Depressionen Gesicht zeigen.

Papa, ich bin so verdammt stolz auf dich. Auch wenn nicht

Die Autorin

◆ Malin Bokel ist 21 Jahre alt und studiert in Bremen Medien- und Kommunikationswissenschaften. Sie ist in Paderborn zur Schule gegangen und wohnt jetzt in Bremen. Seit 2020 arbeitet Bokel als freie Mitarbeiterin bei „Radio Hochstift“. Als ihr heute 59-jähriger Vater an Depressionen erkrankte, war Malin Bokel 17 Jahre alt.

mehr alles so ist, wie vor deiner Krankheit. Ich habe meinen Papa wieder, jetzt eben den Papa mit Depressionen. Heute würde ich das am liebsten laut durch die Paderborner Innenstadt schreien.

Wenn ich eins gelernt habe, dann dass bei fast niemandem Zuhause alles gut ist. Und dass die Angehörigen der Betroffenen auch durch die Hölle gehen, denn das wird oft vergessen. Noch nie war ich glücklicher als heute, dass du mein Papa bist.

Und Mama, dass du meine Mutter bist. Und ihr beide zusammen, meine Familie, völlig egal ob die perfekt ist. Hauptsache wir sind zusammen.

In Liebe, Malin

Trauer um Tafel-Geschäftsführer

Wolfgang Hildesheim ist gestorben. Die Tafel würdigt sein „außerordentliches Engagement“.

Lena Henning

■ Paderborn. Die vergangenen Monate waren für die Tafel Paderborn nicht einfach: Wegen der gestiegenen Preise kamen so viele Menschen wie noch nie zur Tafel, um sich mit Lebensmitteln zu versorgen. Immer mittendrin und mit großem Engagement dabei: Wolfgang Hildesheim. Jetzt ist der Geschäftsführer der Tafel Paderborn im Alter von 69 Jahren gestorben. Das teilt der Verein auf seiner Homepage mit und würdigt Hildesheims „außerordentliches Engagement“.

Seit mehr als 20 Jahren gibt es die Tafel in Paderborn. Für den symbolischen Betrag von 2,50 Euro können sich Menschen mit geringem Einkommen mit Lebensmitteln versorgen. Der Bedarf ist stetig gestiegen. Inzwischen verteilt die Tafel nach eigenen Angaben Lebensmittel für mehr als 3.000 Menschen pro Woche an mehr als zehn Ausgabestellen. Neben vom Jobcenter finanzierten Kräften helfen rund 130 Ehrenamtliche bei der Abholung der gespendeten Lebensmittel von den Supermärkten und Geschäften, die Sortierung und die Abgabe an die Bedürftigen.

„Ich arbeite im Moment 12 Stunden am Tag. Und dann wartet noch die Büroarbeit“, sagte Hildesheim vor etwa zwei Jahren gegenüber der NW. Da hatte die Pandemie die Tafel gerade vor ganz neue Herausforderungen gestellt. Umso mehr freute es ihn, „wenn von den Kunden ein Dankeschön kommt und so unsere Arbeit geschätzt wird“.

Das vergangene Jahr führte zu weiteren Problemen: Infolge der hohen Inflation kamen viel mehr Menschen zur Ta-



Wolfgang Hildesheim, hier im April 2020 fotografiert als Alltagsheld während der Corona-Pandemie, ist gestorben.

Foto: Besim Mazhij

fel, darunter auch Geflüchtete aus der Ukraine, und gleichzeitig hatte auch die Tafel mit den gestiegenen Kosten zu kämpfen. Denn finanziert wird das alles zum größten Teil aus Spenden. Wolfgang Hildesheim wurde nicht müde, um Unterstützung und Spenden zu werben. „Jeder Euro hilft“, pflegte er bei vielen Gelegenheiten zu sagen.

Sein Tod ist schon der zweiten schweren Schicksalsschlag, den die Tafel Paderborn innerhalb weniger Jahre verkraften muss. Im September 2020 starb Hildesheims Vorgänger und Tafel-Mitbegründer Uwe Hoffmann nach einer schweren Erkrankung im Alter von 65 Jahren. Er hatte die Tafel im Jahr 2000 ins Leben gerufen.

Die Trauerfeier für Wolfgang Hildesheim findet am Montag, 27. März, um 15 Uhr in der Trauer- und Abschiedshalle Dunschen in Hövelhof statt. Die beiden Ausgabestellen der Tafel am Bayernweg und St. Hedwig bleiben deshalb an diesem Tag geschlossen.

Berufsorientierung in den Ferien

Die Kurse finden in außerschulischen, beruflichen Ausbildungs- und Lehrwerkstätten statt.

■ Paderborn. In den Osterferien werden wieder viertägige Ferienkurse im Rahmen der Landesinitiative Koa „Kein Abschluss ohne Anschluss“ angeboten.

Die Kurse finden in außerschulischen, beruflichen Ausbildungs- und Lehrwerkstätten statt und werden von erfahrenen Trägern der Berufsbildung und beruflichen Orientierung durchgeführt. Das Angebot richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klassen 9 und 10, die praktische Erfahrungen in verschiedenen Berufsfeldern erwerben oder vertiefen wollten. Es handelt sich dabei um ein freiwilliges und kostenloses Angebot.

Infos zur Anmeldung (bis zum 26. März) gibt es unter Tel. 05251 14287111 und per E-Mail an Christoph.hussmann@faw.de.

Für den Kurs „Gestalte deinen Übergang“ mit dem Thema „Gesundheit und Soziales in der Wirtschaft: Non Profit Unternehmen“ sind noch Plätze frei. Der Kurs findet vom 11. bis 14. April an der Fortbildungsakademie der Wirtschaft in Paderborn statt. Der Praxiskurs soll einerseits Einblicke gewähren in die Tätigkeiten der Berufsbereiche Gesundheit und Erziehung sowie Pflege und Medizin. Andererseits soll der wirtschaftliche Aspekt beleuchtet werden.

Infos zur Anmeldung (bis zum 26. März) gibt es unter Tel. 05251 14287111 und per E-Mail an Christoph.hussmann@faw.de.

Stadtwald soll sich verändern

Der Borkenkäfer setzt Waldflächen zu. Das Gemeindeforstamt gibt einen Ausblick.

Mareike Grönneweg

■ Paderborn. Der Stadtwald muss sich verändern. Das machte Nikolas Osburg, Leiter des Gemeindeforstamtes Willebadessen, im Umweltausschuss des Stadtrates deutlich. Der Borkenkäfer und lange Trockenheitsphasen haben große Flächen zerstört. Diese Entwicklung kann nur gestoppt werden, wenn die Waldflächen widerstandsfähiger werden.

Zum Gebiet des Gemeindeforstamtes Willebadessen gehört auch der Paderborner

Stadtwald. Ziel sei es, bis Ostern 80 Prozent aller geschädigten Waldflächen (sogenannte Kalamitätsflächen) des Gemeindeforstamtes zu überpflanzen. Doch die geschädigten Waldflächen wachsen. Das Eschentriebsterben macht den Förstern Sorgen. Zudem kamen durch den Tornado im vergangenen Jahr neue Flächen hinzu.

Osburg gab den Ausschussmitgliedern einen Überblick, wie die Umstellung auf einen „multifunktionalen Mischwald“ gelingen soll. Eine Maßnahme sei, verschiedene

Baumarten zu pflanzen. Er rechnete vor: Seit 2018 wurden vom Gemeindeforstamt 61.400 Pflanzen gesetzt – 16 Baumarten waren darunter.

Bereits 18.000 Pflanzen sind gesetzt

Der Anteil des Laubholzes macht Osburg zufolge 75 Prozent aus, 25 Prozent entfallen auf Nadelholz.

In den vergangenen Wochen hat bei den Pflanzungen das Wetter eine wichtige Rolle gespielt. „Der Regen ist für uns

gerade wirkliche ein goldener Segen“, sagte der Forstamtsleiter. In diesem Jahr seien bereits rund 18.000 Pflanzen gesetzt worden, noch offen bleiben 5.000.

Osburg gab den Ausschussmitgliedern auch einen Ausblick: Aufforstung der geschädigten Waldflächen werde ein zentrales Handlungsfeld des Gemeindeforstamtes bleiben. Zudem zählt er die Mischwuchsregulierung, das Nachbessern von Kulturen, die Durchforstungen von Laubholzbeständen und die Pflege von Kompensationsflächen

auf. „Dieser Prozess wird sicherlich zehn Jahre beanspruchen“, prognostizierte Osburg.

Er blickte auch auf den Holzmarkt. Dieser habe sich verändert: Die extreme Nachfrage aus den USA sei gedeckt und die verhaltene Baukonjunktur aus Deutschland habe ebenfalls einen dämpfenden Effekt auf den heimischen Holzmarkt. Nach wie vor bestehe eine gute Exportnachfrage aus China. Holz aus dem Paderborner Stadtwald werde bislang aber nicht nach China geliefert, berichtete Osburg.