

## Für Depressive gibt es einen „Strauß an Hilfsmöglichkeiten“

In der Vortragsreihe „Macht Alter depressiv?“ wurde nun die „bunte Seite“ thematisiert – Niemand ist „Spielball der Gefühle“

**Wiesloch.** (seb) Nach der „dunklen“ und der „hellen“ wurde im dritten und letzten Vortragsabend der Reihe „Macht Alter depressiv?“ nun die „bunte Seite“ thematisiert: ganz alltägliche Probleme der Betroffenen und Angehörigen, soziale Aspekte bei der Linderung der Erkrankung und praktische Hilfsangebote in Wiesloch. Die Vortragsreihe fand im Rahmen des „Bündnisses gegen Depression“ statt, in dem sich deutschlandweit über 30 Regionen und Städte engagieren, um die Öffentlichkeit über Depressionen zu informieren und die Versorgungsstrukturen zu verbessern. Moderiert wurde der Abend im Ratssaal des Alten Rathauses von Klaus Mathuse vom Sozialdienst im gerontopsychiatrischen Zentrum des PZN. Franz Kolbenschlag, ebenfalls in der Gerontopsychiatrie tätig, lockerte den Abend mit seinen Gedichten auf. Die Besucher stellten interessiert Fragen, die von den Referenten und außerdem von Dr. Angelika Abrams-Polster, Chefärztin am PZN, beantwortet wurden.

Sabine Said, Pflegedienstleiterin des PZN, riet in ihrer Begrüßung: „Haben Sie den Mut, den Strauß an Hilfsmöglichkeiten in unserer Stadt zu nutzen“. Sozialarbeiterin Irene Thomas von der IAV-Beratungsstelle Wiesloch ging näher auf diesen „Strauß“ ein. Es gelte, bei der Beratung den „individuellen Weg“ für jeden Betroffenen zu finden, nicht jedes Angebot werde auf alle Menschen zutreffen, „dazu ist das Alter zu bunt und unterschiedlich“. Sie ging auf Therapiemöglichkeiten ein und beleuchtete auch den



Konkrete Hilfsangebote für depressive Menschen wurden im dritten Teil der Vortragsreihe „Macht alter depressiv?“ im Alten Rathaus in Wiesloch vorgestellt. Foto: Pfeifer

finanziellen Aspekt. Eine „Lücke im Behandlungssystem“ ist ihr zufolge, dass kein Therapeut zu den Betroffenen nach Hause kommt, etwa zu Gehbehinderten. Mehrfach betonte Irene Thomas, wie wichtig für depressive Menschen ein geregelter Tagesablauf und der Kontakt zu anderen Menschen seien.

Sie stellte auch Angebote in Wiesloch unter dem Motto „Aktiv im Alter“ vor und untermalte dies mit Bildern. Darunter waren Programme der Sportvereine,

Kirchen, Tanzclubs, Wandergruppen und der Volkshochschule ab 60. Auch Aktionen im Bürgertreff am Adenauerplatz und im Café Spätlese in Baiertal schilderte sie. Sich über Tauschring oder Ehrenamtsbüro für andere zu engagieren, könne ebenfalls helfen, der negativen Stimmung zu entkommen.

Martina Müller von der Kirchlichen Sozialstation legte die Angebote wie Demenzbetreuung, Tagespflege und Nachbarschaftshilfe dar. Die Patienten befän-

den sich im „Spannungsfeld zwischen Autonomie und Fremdbestimmung“. Einen strukturierten Alltag wiederzugewinnen, sei ein wichtiger Schritt, so Martina Müller. Man müsse die Leute motivieren: aufstehen, frühstücken, die Medikamente nehmen. Denn „jeder Schritt fällt den Leuten schwer“. Die Sozialstation betreue Menschen mit einer depressiven Verstimmung; werde die Erkrankung stärker, wende man sich an Fachärzte. Weil Referent Jürgen Rave vom Ambulanten psychiatrischen Pflegedienst (APP) des PZN erkrankt war, las Klaus Mathuse seinen Vortrag vor. Es war eine aufschlussreiche und lebendige Schilderung des typischen ersten Kontakts mit einer an Depression erkrankten Person und wie man durch aktives Zuhören die Hemmung der Leute abbauen kann, sich Fremden anzuvertrauen.

Die Frage „Sind wir Spielball unserer Gefühle“ beantwortete Diana Kortmaz, Krankenpflegerin am Gerontopsychiatrischen Zentrum des PZN und nannte Beispiele, wie jeder seine Stimmung heben kann: Frische Luft, Sonnenlicht, Musik und gutes Essen. Auch empfahl sie Duftöle, man könne sich damit ja massieren lassen. Sie regelmäßig bewegen sei auch hilfreich, solange es einen nicht überfordere, etwa die Arbeit im Garten, Schwimmen oder Wandern. Außerdem erläuterte sie Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. „Alles, was uns gut tut, ist erlaubt“, sagte sie und fügte augenzwinkernd an: „Solange es im gesetzlichen Rahmen bleibt.“ RNZ v. 22.02.10