

# Eine Hand, die zur Hilfe führt

## Regionales Bündnis kümmert sich um Depressive / Prävention rettet Leben

**TÜBINGEN (an). Arbeitslosigkeit oder Überlastung können Depressionen auslösen. Doch meist bleibt die Krankheit un-erkannt. Das zu ändern, hat sich das „Bündnis gegen Depression“ vorgenommen, das sich am Freitag in der Neuen Aula und mit einem „Wohlfühl-Lauf“ vorstellt. Mitwirkende sind unter anderem Dieter Baumann und Prof. Jürgen Wertheimer.**

Es kann den Nachbarn treffen, den Ehemann. Oder einen selbst. Vor dieser tückischen Krankheit ist niemand gefeit. Auch nicht ein fröhlicher und aktiver Menschen, als der sich Annett eigentlich immer empfunden hat. Bis sie nach der Geburt ihres Kindes in eine Wochenbettdepression verfiel. „Ich fühlte mich überlastet, war völlig durch den Wind.“ Am dritten Tag der Krise versuchte sie sich zu töten.

Das ist jetzt 15 Jahre her, erzählte Annett gestern bei einer Pressekonferenz vor Journalisten und ihren „Bündnis“-Partnern. Seither hatte sie immer wieder Rückfälle. Mittlerweile weiß sie aber, wo sie Hilfe bekommt. Ein wichtiger Rückhalt ist ihr die Familie – und eine Selbsthilfegruppe, bei der sie selbst aktiv ist. Annett ist bislang die einzige Betroffene, die sich dem „Bündnis gegen Depression“ angeschlossen hat. Die Plattform vernetzt Ärzte, medizinische und soziale Einrichtungen in den Landkreisen Tübingen, Reutlingen, Esslingen und Zollern-Alb. Vorsitzender ist Gerhard Eschweiler, Privatdozent an der Tübinger Psychiatrischen Uni-Klinik.

Ein solches Bündnis kann Leben retten, wie das Beispiel einer Gruppe in Nürnberg zeigt. Dort hat man Selbsthilfegruppen unterstützt und versucht, das Bewusstsein der Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren. Innerhalb von nur einem Jahr konnte die Zahl der Suizidversuche um 20 Prozent gesenkt werden, sagte Eschweiler.

Die sozialen und wirtschaftlichen Entwicklungen der vergangenen Jahre haben die Situation noch verschlimmert. „Arbeitslosigkeit ist zur Zeit ein riesiges Thema bei uns in der Klinik“, sagte Eschweiler. Auch andere gesellschaftliche Entwicklungen verstärken die Tendenz: Wer als Single lebt, dem fehlt häufig ein soziales Netz, das ihn bei Belastungen auffangen könnte.

Das Bündnis will zum einen Öffentlichkeitsarbeit leisten. Und da lautet eine der Hauptbotschaften: „Depressionen sind mittlerweile sehr gut behandelbar“, so Eschweiler. Voraussetzung ist allerdings, dass die Krankheit erkannt wird. Da spielen die Familie und Freunde eine wichtige Rolle. Denn ein Hauptmerkmal der Depression ist neben der gedrückten Stimmung die Antriebslosigkeit. „Wer so antriebslos ist, braucht eine Hand, die einen führt“, sagte Annett. Das kann der Ehepartner sein. Das kann aber auch die Freundin sein, die sich darüber wundert, warum man plötzlich keine Verabredungen mehr annimmt oder nicht mehr ans Telefon geht.

Ein weiteres Aufgabenfeld ist die Rückfallprävention, etwa durch Sportangebote oder Musiktherapie. Auch hier müssen Angebot und Hilfesuchende erst zusammengebracht werden. Natürlich wisse man als Depressiver, dass Bewegung einem gut tut, beschrieb Annett. „Aber ein Gesunder kann sich nicht vorstellen, wie das ist, wenn man gar nicht kann. Wenn man sich fühlt wie eine 80-Jährige und man soll Sport machen.“

**INFO** Kontakttelefon des Bündnisses gegen Depression: Gerhard Eschweiler, Telefon (0 70 71) 2 98 26 84.

### Wohlfühl-Lauf mit Dieter Baumann

TÜBINGEN. „Zurück ins Leben“ hat das „Bündnis gegen Depression“ seine Veranstaltung in der Neuen Aula überschrieben, mit der es sich am Freitag, 15. April, um 16 Uhr vorstellt. Über die Ziele informiert Privatdozent Gerhard Eschweiler. Assoziationen zum Thema steuert Prof. Jürgen Wertheimer bei. Es gibt mehrere musi-

kalische Beiträge. Dass sportliche Betätigung das Wohlbefinden fördert und bei Depressionen ein wichtiges Präventionsmittel ist, soll der „Wohlfühl-Lauf“ mit Dieter Baumann symbolisieren, der zur Neuen Aula führt. Treffpunkt ist um 15.30 Uhr an der Kaimauer am Anlagensee. Es wird auch eine Walking-Gruppe geben.