

Aus den Regionalgruppen

Unser letztes Arbeitskreistreffen fand am 11. Mai 2005 in Lübeck statt und wir hatten das Glück, einen Dozenten einladen zu können, der zum Thema „Depression“ referierte. Bericht:



Kurzseminar „Depression“ – Bündnis gegen Depression

In Deutschland sind vier Millionen Menschen von Depressionen betroffen, das sind circa 5% der Bevölkerung.

Depressionen sind jedoch gut behandelbar. Leider werden Depressionen oftmals nicht erkannt und deswegen erhalten viele Betroffene auch keine entsprechende Hilfe.

Aus diesem Grund initiierte die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Uni Lübeck gemeinsam mit der psychiatrischen GRUPPE Neustadt das Lübecker Bündnis gegen Depression. Es ist ein gemeinsames Aktionsbündnis von verschiedenen Beratungs- und Behandlungseinrichtungen in der Hansestadt Lübeck.

Ziel des Lübecker Bündnisses ist es, die Versorgungs- und Lebenssituation depressiver Menschen in Lübeck zu verbessern sowie ein öffentliches Bewusstsein für die Erkrankung zu schaffen und diese zu enttabuisieren.

Im Rahmen des zweijährigen Aktionsprogramms wird auf verschiedenen Ebenen (Fortbildungen und Schulungen, Plakate, Aufklärung der Bevölkerung) das Thema Depression und ihre Behandelbarkeit ei-

ner breiten Öffentlichkeit nahe gebracht. Die zentralen Botschaften lauten:

- Depression kann jeden treffen.
- Depression hat viele Gesichter.
- Depression ist behandelbar

In diesem Seminar wurden uns die verschiedenen Ebenen der Depression aufgezeigt sowie die Merkmale einer Depression, die psychische oder körperliche Symptome zeigen kann.

Ein verändertes Verhalten kann auf eine Depression hinweisen. Wichtiges Kriterium zum Feststellen einer Depression ist, dass die Veränderungen nicht nur eine nachvollziehbare vorübergehende Reaktion auf eine äußere Belastung (z. B. Verlustsituation) sind, sondern sie zeigen eine überdauernde Stabilität über mehrere Wochen und Monate, ohne dass es zu einer Restabilisierung kommt. Die Ursachen von Depression sind immer komplex!

Erfahren haben wir in diesem Seminar auch die Behandlungsmöglichkeiten und Wirksamkeit der Therapien. Was können nun GedächtnistrainerInnen tun, wenn der Verdacht besteht, dass eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer in einer Gedächtnistrainingsgruppe depressiv ist?

- Eine ruhige und vertrauensvolle Atmosphäre schaffen
- Ermutigen, von sich zu sprechen
- Nicht versuchen, vorschnell zu beschwichtigen
- Den eigenen Eindruck „überprüfen“ (Handelt es sich um eine vorübergehende Krise?)
- Empfehlung nach weiterer Abklärung geben. (Zum Arzt gehen)

Insgesamt eine sehr lehrreiche Fortbildung, nicht nur für unsere Arbeit, auch für uns selbst. Der Aktion „Lübecker Bündnis gegen Depression“, die den Referenten bezahlt hat, herzlichen Dank.

Gertraud Posdziech