

4. Lauf gegen Depression

- 10:30 Uhr** Einlass in den Festsaal mit der Möglichkeit zum Besuch der Informationsstände und zum Gespräch mit Experten und Betroffenen
- 11:00 Uhr** Begrüßung der Teilnehmer und Einführung
PD Dr. med. Burkhard Jabs
Vorstandsvorsitzender Dresdner Bündnis gegen Depression e. V.
- 11:05 Uhr** Grußworte
- 11:10 Uhr** Der Depression davonlaufen - die antidepressive Wirkung von Sport
PD Dr. med. Fernando Dimeo
Leiter Bereich Sportmedizin der Charité Berlin
- 11:55 Uhr** „Fünf vor Zwölf“ - Start zum Lauf
mit **Hagen Melzer**, Olympiateilnehmer und Europameister 1986 im 3.000 m Hindernislauf und **Karin Enke**, mehrfache Olympiasiegerin und Weltmeisterin im Eisschnelllaufen
- 12:30 Uhr** Empfang der Läufer am Ziel und Möglichkeit zu Gesprächen mit Experten und Betroffenen und Angehörigen

Dresdner Bündnis gegen Depression e.V.



Der Depression davonlaufen – Barrieren überwinden

4. Lauf gegen Depression

Sonntag, 17. Oktober 2010

10:30 bis 13:30 Uhr

Rathaus Dresden, Goldene Pforte

Impressum

Dresdner Bündnis gegen Depression e. V.
PD Dr. med. Burkhard Jabs, Vorstandsvorsitzender
c/o Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psycho-
therapie, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
an der Technischen Universität Dresden
Fetscherstr. 74
D-01307 Dresden

Telefon: (0351) 458 54 22
Telefax: (0351) 458 53 96
E-Mail: Burkhard.Jabs@uniklinikum-dresden.de

Ja, ich möchte am 4. Lauf gegen Depression teilnehmen und mich hiermit dafür anmelden.

Persönliche Anmeldedaten

Name, Vorname:
 Straße, Nummer*:
 PLZ Ort*:
 E-mail-Adresse:
 Ort, Datum:
 Unterschrift:

* Freiwillige Datengabe

Zusätzliche Angaben

- Ich möchte Mitglied des Dresdner Bündnisses gegen Depression e.V. werden.
 Bitte schicken Sie mir weitere Flyer zur Verteilung im Vorfeld des Laufs.
 Ich möchte zugunsten des Dresdner Bündnisses gegen Depression spenden.

Veranstaltungshinweise

Treffpunkt zum Lauf gegen Depression ist der Eingang Goldene Pforte des Rathauses Dresden. Dort befindet sich auch der Start- und Zielpunkt für die Läufer.

Gelaufen werden kann je nach Kondition in zwei Gruppen. Die erste Gruppe ist offen für ambitionierte Läufer mit einer Laufstrecke von 5.000 m und die zweite für alle anderen Interessierten mit einer Strecke von 2.500 m. Dabei steht jedoch weniger der sportliche als vielmehr der öffentlichkeitswirksame Aspekt im Vordergrund. Wir wollen daher auch möglichst zusammenhängend in den zwei Gruppen laufen.

Im Sinne einer optimalen Vorbereitung bitten wir Läufer sich im Vorfeld per E-Mail oder mittels nebenstehenden Anmeldeformular für den Lauf anzumelden. Eine Registrierung ist jedoch auch vor Ort möglich.

Die Veranstaltung wird durch verschiedene Informationsangebote.

Auf Grund der begrenzten und entgeltpflichtigen Parkmöglichkeiten empfehlen wir Ihnen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.



Wege aus der Sprachlosigkeit

Am 17. Oktober ist der europäische Depressionstag, der in Dresden wie in vielen anderen Städten mit einem Lauf gegen Depression begangen werden soll.



Auch wenn Sportler an einer Depression erkranken können - der tragische Tod von Robert Enke hat dies gezeigt - hat Sport eine klar antidepressive Wirkung. Und man bleibt nicht allein!

Mit ihrer Depression sind jedoch viele Menschen immer noch allein.

Obwohl allein in Deutschland nach vorsichtigen Schätzungen mehr als 4.000.000 Menschen daran erkrankt sind, findet im Gegensatz zu anderen Volkserkrankungen das Thema Depression nur schwer und selten den Weg in die Öffentlichkeit.

Dies dürfte vermutlich auch einer der Gründe sein, warum viele Menschen Depression mit fehlendem Willen, Charakterschwäche, persönlicher Schuld und Versagen in Verbindung bringen und Betroffene glauben, sich schamvoll verstecken zu müssen.

Das Dresdner Bündnis gegen Depression e. V. und die Veranstaltungspartner möchten am 17.10.2010, dem Europäischen Depressionstag, mit dem mittlerweile 4. Lauf gegen Depression unter dem Motto „Der Depression davonlaufen - Barrieren überwinden“ symbolisch die bestehenden Hindernissen für einen offenen Umgang mit Depression in der Öffentlichkeit überwinden.

Bitte unterstützen Sie uns mit Ihrer zahlreichen Teilnahme als Betroffene, Angehörige oder Interessierte, um so die Tabuisierung der Depression zu beenden und sie zu dem zu machen, was sie ist: eine Erkrankung, die gut behandelbar ist.

PD Dr. med. Burkhard Jabs

Jörg Freiershausen

Vorstandsvorsitzender
 Dresdner Bündnis gegen
 Depression e. V.

Stellv. Vorstandsvorsitzender
 Dresdner Bündnis gegen
 Depression e. V.