

## Gesundheit

### Warum wir alle mehr auf unsere seelische Gesundheit achten sollten

*Ein Jahr ist es her, als der Suizid von Torwart Robert Enke ein Thema publik machte: Depressionen. Seitdem wird über die stigmatisierte Krankheit häufiger gesprochen und geschrieben. In Harburg tut man dies längst. Und bei der "Woche für seelische Gesundheit" jetzt erstmals sogar über mehrere Tage.*



Harburg. Seit 2004 gibt es das Harburger Bündnis gegen Depressionen, das gestern die erste "Woche für seelische Gesundheit" erfolgreich beendete. Bündnis-Vorsitzender ist Dr. Hans-Peter Unger, Chefarzt der Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Asklepios Klinik Harburg und eine bundesweit anerkannte Kapazität zum Thema Depression und seelische Gesundheit. Bis dato hatte das Bündnis jährlich einen "Antidepressionsstag" durchgeführt. Nun stand nicht nur die Krankheit Depression im Mittelpunkt ganz unterschiedlicher Veranstaltungen und Vorträge, sondern auch die seelische Gesundheit und damit die Prävention. "Ziel unseres Bündnisses ist die Verbesserung der Versorgung von Menschen mit depressiven Erkrankungen, die Entstigmatisierung und die Förderung von Selbsthilfe", so Unger. "Und wir wollen aufzeigen, was man tun kann, damit es gar nicht erst zu einer Erkrankung kommt."

Über Enkes Schicksal und die Stellungnahmen seiner mutigen Frau haben viele Menschen überhaupt erst Kenntnis davon bekommen, dass Depressionen eine sehr ernst zu nehmende Krankheit sind, die jeden erwischen kann, nicht nur "Weicheier". "Psychische Erkrankungen steigen rasch an. Deshalb müssen wir uns um Gegenstrategien kümmern", meint Unger. Aus

diesem Grund gab es bei der "Woche für seelische Gesundheit" nicht nur Vorträge hochkarätiger Fachleute für Betroffene, Angehörige, aber auch für Unternehmer und Erwerbstätige, sondern zusätzlich ein Mitmachangebot aus Kultur, Musik und Sport. "Diese Aspekte sind untrennbar mit der seelischen Gesundheit verbunden", sagt Dr. Unger. "Wir wollen einen Bogen schlagen von der gesellschaftlichen Bedeutung von Wertschätzung und Anerkennung bis zu persönlichen Schutzfaktoren und der Möglichkeit, auch mit chronischer Erkrankung aktiv und selbstbestimmt zu leben."

Seelische Gesundheit werde zunehmend zu einem wirtschaftlichen Aspekt, wie Dr. Bernhard Badura, Professor an der Universität Bielefeld, bei seinem Vortrag im Harburger Rathaus erläuterte. Der Arbeitsmediziner befürchtet, dass psychische Störungen bald die häufigste Ursache für Fehltage sein werden und daher der Faktor der seelischen Gesundheit der Beschäftigten über den Erfolg eines Unternehmens mitentscheide. "Die seelische Gesundheit von Beschäftigten hängt wesentlich von vier Faktoren ab", so Dr. Unger: "Von der Sicherheit des Arbeitsplatzes, den persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten, der Anerkennung durch Chef, Kollegen und Kunden sowie vom Gehalt. Wenn da etwas aus Sicht des Arbeitnehmers nicht stimmt, steigt der Risikofaktor für Herzinfarkt und Depressionen nachgewiesen um 70 bis 80 Prozent."

Von Sabine Lepél

Verfügbar unter: <http://www.han-online.de/Harburg-Stadt/article58543/Warum-wir-alle-mehr-auf-unsere-seelische-Gesundheit-achten-sollten.html>