

Rückblick: Aktivitäten des Rostocker Bündnisses gegen Depression

1. Auftaktveranstaltung am 18. November 2005

Quelle: Newsletter „Lichtblick“ November 2005 von Roland Hartig

Vom Umgang mit Depressionen und Menschen, die darunter leiden, berichten sie nicht nur, sie haben am vergangenen Freitag auch ein Netzwerk gestartet: Das "Rostocker Bündnis gegen Depression". Dafür wählten die Initiatoren, eine Gruppe Rostocker Ärzte, Wissenschaftler und Sportler, einen für alle Bürger zugänglichen Ort: die Hochschule für Musik und Theater Rostock. Dass der Katharinensaal nahezu bis auf den letzten Platz gefüllt war, zeigt das große Interesse an diesem Thema.



Abbildung 1: Schirmherr des Bündnis gegen Depression Zehnkampf-Olympiasieger Christian Schenk

Durch das abwechslungsreiche Programm führte der ehemalige Leistungssportler Christian Schenk (Foto), Zehnkampf-Olympiasieger von 1988 in Seoul. Als Schirmherr wird er dieses Bündnis begleiten. Dafür bringt er Erfahrungswissen ein. Schließlich litt Christian Schenk nach seiner sportlichen Laufbahn selbst unter Orientierungslosigkeit und Angstzuständen. Mit Hilfe eines Psychologen gelang es ihm, diese zu überwinden

Der ehemalige Profi Schenk steht dazu, er hat damit kein Problem. Das tut gut, nicht nur dem Bündnis, sondern vor allem Menschen mit depressiver Erkrankung, ihren Angehörigen und Nahestehenden, aber auch Ärzten, Therapeuten und Fachpersonal.

Weil immer mehr Menschen unter Depressionen leiden, kommt dieses Problem verstärkt auf Unternehmen zu. So verwies Psychiatriereferent Michael Köpke vom Sozialministerium darauf, dass nach dem aktuellen DAK-Gesundheitsreport die Zahl der Krankentage auf Grund depressiver Störungen seit dem Jahr 2000 um 42 Prozent stieg. Metapherhaft formulierte Professor Dr. Horst Klinkmann, Geschäftsführer BioCon Valley e.V. und Aufsichtsratsvorsitzender des FC Hansa Rostock, seine norddeutsche Sicht auf eine Depression so: "Nach jedem Wellental kommt auch ein Wellenkamm." Zudem sprach er sich für "helfende Zuwendung" aus, "in einer Zeit, in der Ellenbogen und Mobbing zu Erfolgskriterien hochstilisiert werden". Und Dr. Wolfgang Nitzsche, Senator für Umwelt, Soziales und Gesundheit, betonte, "dass der Therapeut auf die Mitarbeit seines Patienten angewiesen ist. Und diese Zusammenarbeit sollte auf die eine oder andere Weise durch die aktive Unterstützung der Angehörigen oder nahestehender Personen getragen werden." Sein Fazit: "Nur durch ein abgestimmtes Zusammenwirken sämtlicher Beteiligten können alle Heilungschancen voll ausgeschöpft werden."



Abbildung 2: Vorsitzende des Bündnisses Frau Prof. Dr. S. Herpertz

"Etwa fünf Prozent der Bevölkerung leiden unter einer depressiven Erkrankungen", sagte Professorin Dr. Sabine Herpertz (Foto), Direktorin der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Rostock und Vorsitzende des Bündnisses gegen Depression. Davon sind alleine in Rostock etwa 10 000 Menschen betroffen. Optimale Hilfe erhielten nicht mehr als zehn Prozent.

Diesem beklagenswerten Zustand soll mit Hilfe des Bündnisses abgeholfen werden. Weiter sagte sie, dass die Depression eine Volkskrankheit ist, "genauso wie wir das von den Krankheiten Diabetes, Asthma und Hochdruck kennen". Nach ihren Erfahrungen sind Depressionen sicher zu diagnostizieren und auch gut zu behandeln. Doch viel zu häufig werden sie aus Angst vor Stigmatisierung verschwiegen. Auffallend und tragisch zugleich: "15 Prozent der Betroffenen, die unter einer schweren Depression leiden, sterben krankheitsbedingt durch Suizid", erklärte Sabine Herpertz. Aufklärung tut also Not. Dabei können sich die Rostocker auf die nunmehr fünfjährigen Erfahrungen des "Nürnberger Bündnisses gegen Depression" stützen, das 2001 als Modellprojekt des bundesweiten Kompetenznetzes Depression und Suizidalität eine regionale Aufklärungskampagne startete.



Abbildung 3: Referent Herr Prof. Dr. U. Hegerl

Professor Dr. Ulrich Hegerl (Foto), Oberarzt der Psychiatrischen Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität München und Sprecher des bundesweiten Kompetenznetzes, der einen beeindruckenden Fachvortrag hielt, bedankte sich für die Einladung nach Rostock. Er verwies in seinem Vortrag darauf, dass die Aufklärungskampagne des "Nürnberger Bündnisses gegen Depression" die Rate an Suiziden und Suizidversuchen in Nürnberg deutlich senken konnte.

Die zentralen Säulen des 4-Ebenen-Programms sind: Schulungen von Hausärzten, eine intensive Aufklärung der Öffentlichkeit (Plakate, Broschüren, Kinospots, Vorträge etc.), Schulungen und Einbeziehung weiterer Berufsgruppen (Pfarrer, Lehrer, Altenpflegekräfte, Polizei etc.) sowie spezifische Angebote für Betroffene und Angehörige, z.B. Notfall-Hotline für Patienten nach Suizidversuch und Unterstützung von Selbsthilfeaktivitäten. Mit Unterstützung der Europäischen Kommission werden nach dem Vorbild des Nürnberger Bündnisses entsprechende Interventionsprogramme in zahlreichen europäischen Ländern umgesetzt. Auch erwähnte Professor Hegerl die Homepage des Kompetenznetzes Depression: "Täglich 4000 Besucher. 90 Prozent sind Betroffene und Angehörige, die sich hier informieren und austauschen."

Auf die Öffentlichkeitsarbeit setzt auch das Rostocker Bündnis. Zudem sollen Hausärzte, Lehrer, Polizei und Feuerwehr durch gezielte Fortbildungsveranstaltungen für die Situation der betroffenen Menschen sensibilisiert werden. Zum Rostocker Bündnis gegen Depression schlossen sich das Universitätsklinikum Rostock, niedergelassene Nerven- und Hausärzte, Sozialpsychiatrische Dienste, Angehörigen- und Betroffenenverbände, Apotheker und ambulante Pflegeeinrichtungen, sowie interessierte Bürger zusammen. Die Initiatoren hoffen nun, dass sich viele mit dem Rostocker Bündnis identifizieren und es mitgestalten.



Abbildung 4: Fotoimpressionen des Auftaktveranstaltung am 18. November 2005 in der Hochschule für Musik und Theater Rostock (Quelle: Ullrich Schwenger)

2. Vortrag in der evangelischen Studentengemeinde zum Thema „Krank oder nur verstimmt?“ am 04. Januar 2006

Am 04. Januar 2006 fand in der evangelischen Studentengemeinde ein Vortrag unter dem Thema „Krank oder nur verstimmt?“ statt. Hier wurden die typischen Frühsymptome als auch das Vollbild depressiver Erkrankungen dargestellt und Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Viele Studenten, aber auch Menschen fortgeschrittenen Alters informierten sich über Ursachen depressiver Erkrankungen und darüber, wie sie eine Depression im Freundeskreis und in der Familie erkennen können.

3. Veranstaltung für Betroffene und Angehörige mit Depressiven Erkrankungen am 27. April 2006 im Begegnungszentrum Rostock Süd zum Thema „Wege aus der Depression“

Am 27. April 2006 fand im Begegnungszentrum Rostock Süd eine Veranstaltung zum Thema „Wege aus der Depression“ unter der Moderation von Frau Prof. Dr. S. Herpertz, Direktorin der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, statt. Es wurden Vorträge zu den folgenden Themen gehalten:

- Medikamentöse Therapie der Depression (Frau Dr. R. Mau, Oberärztin der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Rostock)
- Psychotherapie der Depression (Frau Dipl.-Psych. U. Semmler, Klinikum Süd Rostock)
- Depression – Aspekte aus pflegerischer Sicht (Frau U. Kohlhagen, Privater Pflegedienst).

4. Filmfestival zum Thema „Psychische Erkrankungen“ im Lichtspieltheater Wundervoll (LiWu) Rostock vom 04. bis 10. Mai 2006

Mitarbeiter des Bündnisses gegen Depression waren Diskussionspartner im Rahmen verschiedener Filmvorführungen.

5. Vortrag in der Seniorenakademie zum Thema „Wenn Gefühle krank machen“ am 30. Mai 2006

Am 30. Mai 2006 fand vor der Seniorenakademie ein Vortrag zum Thema „Wenn Gefühle krank machen“ statt. Es wurden neueste wissenschaftliche Methoden dargestellt, mit denen die Ätiologie seelischer Erkrankungen, besonders der Depression näher beforscht werden können. Befunde aus funktioneller Bildgebung zeigten, dass seelische Erkrankungen mit veränderten Hirnfunktionen in ganz spezifischen Hirnarealen einhergehen und Therapie – sowohl medikamentöse wie Psychotherapie, diese Hirnfunktionen in der Lage sind zu normalisieren. Zu diesem Anlass hatten sich ca. 150 Personen im großen Hörsaal der Medizinischen Fakultät in der Schillingallee 20 zusammengefunden.

6. Aktionstag „Bewegung für die Seele“ am 24. September 2006 unter der Schirmherrschaft des Zehnkampf-Olympiasiegers Herrn Ch. Schenk

„Bewegung für die Seele“ war das Motto unseres diesjährigen Aktionstages im Rahmen des Rostocker Bündnisses gegen Depression, der am 24. September 2006 von 10 bis 13 Uhr um das World Trade Center (WTC) in Warnemünde bei herrlichem spätsommerlichem Wetter stattfand.

Durch die Veranstaltung führte der Zehnkampf-Olympiasieger von 1988 in Seoul und Schirmherr des Rostocker Bündnisses gegen Depression, Christian Schenk.

Der Tag begann mit einem Vortrag zum Thema „Bewegung als Medikament“. Diplom-sportwissenschaftler und Sporttherapeut Dr. Harry Kappell sprach über Möglichkeiten und Wirkungen von Bewegung, Sport und Spiel bei psychischen Erkrankungen und stellte vor allem die Bedeutung regelmäßiger sportlicher Betätigung für die Prävention und Therapie psychischer Erkrankungen heraus. Dabei betonte er ganz besonders die Wirksamkeit von Bewegung in der Gruppe.



Abbildung 5: Fußball für die jüngeren Teilnehmer

Ab 11.30 Uhr standen verschiedene sportliche Aktivitäten zum Ausprobieren auf dem Programm: Nordic Walking, eine geführte Radtour auf dem Küstenradweg nach Kühlungsborn, Beach-Volleyball und Lenkdrachen sowie Fußball für die jüngeren Teilnehmer.



Abbildung 6: Vorbereitungen zum Beach-Volleyball

Die Einführung in das Nordic Walking durch zwei erfahrene Trainerinnen des 1. LAV Rostock wurde von den Teilnehmern besonders frequentiert. Vermittelt wurde nicht nur die richtige Technik des Nordic Walking, sondern es wurden auch Hinweise zum richtigen Aufwärmen vor dem Sport sowie zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur gegeben.

Die anschließende Stärkung am Verpflegungsstand mit Getränken und kleine Snacks ermöglichte noch einmal einen Austausch in ungezwungener Atmosphäre mit Betroffenen und Professionellen, wobei umfangreiches Informationsmaterial über die Depression sowie Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stand.