

Hilfe bei Depressionen

Wie sich Hamelner für psychisch Kranke engagieren können

Weserbergland (kv). Im Verein „die Brücke“ in Hameln engagieren sich ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter für psychisch Kranke und deren Angehörige. Sie bieten Gesprächskreise und Beratung, sie unterstützen Aktionen und Treffen. Bitte unterstützen auch Sie diese wichtige Arbeit.

Bei Wesio, dem Mitmachportal der Dewezet im Internet, veröffentlicht Birgid Schäfer von der Brücke regelmäßig Informationen über Aktivitäten und Themen.

„Der tragische Tod Robert Enkes hat eine Krankheit aus dem Schatten ins Licht der Öffentlichkeit gestellt, die auf besonders leisen Sohlen kommt und jeden treffen kann: Depression.“

Leichte depressive Verstimmungen bis hin zu schweren

depressiven Störungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen, unter denen **Kinder und Jugendliche** leiden. Das Risiko, an einer Depression zu erkranken, steigt bei Jugendlichen gegenüber Kindern an: Bei Kindern im Vorschulalter liegt die Häufigkeit bei einem Prozent, im Grundschulalter sind weniger als zwei Prozent der Kinder betroffen. Aktuell leiden drei bis zehn Prozent aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren unter einer Depression. Häufig zeigen sich die depressiven Symptome im Kindes- und Jugendalter nicht in einer melancholischen Grundstimmung mit Traurigkeit, Interesselosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Grübeln oder Antriebslosigkeit, sondern sind hinter körperlichen Symptomen, hinter krankhaf-

ter Unruhe oder Aggressionen verborgen. Dies können Alarmsignale sein:

- Rückzug von Hobbies und alterstypischen Aktivitäten
- Extremster Leistungsabfall in der Schule
- Extreme Veränderungen in Verhalten und Aussehen
- Weglaufen von Zuhause
- Alkohol- und Drogenmissbrauch
- Selbstisolierung von Familie und/oder Gleichaltrigen.

Viele Firmen kennen das Phänomen: **Mitarbeiter**, die man über Jahre für Ihr Engagement schätzen gelernt hat, scheinen plötzlich am Ende Ihrer Kräfte zu sein: Konzentrationsprobleme, Motivationsverlust, Dünnhäutigkeit, Reizbarkeit, aber auch sozialer Rückzug können zu den äußerlich auffälligsten Veränderungen zählen. Die Mitarbeiter sind „ausgebrannt“.

- Bei Männern ist der Anteil psychischer Erkrankungen als Berentungsdiagnose von acht Prozent im Jahr 1983 auf fast 27 Prozent im Jahr 2004 angestiegen, bei Frauen von unter 10 Prozent auf rund 37 Prozent (Verband Deutscher Rentenversicherungsträger, 2006)

- Trotz insgesamt sinkender Krankenstände haben die Krankschreibungen aufgrund psychischer Störungen in den vergangenen fünf Jahren um 20 Prozent zugenommen.

Sehr viele Mütter erleben in den ersten Tagen nach der Entbindung eine Phase, in der sie besonders reizbar, ängst-



Schon lange vor der Tragödie um Robert Enke begann der Verein „die Brücke“ in Hameln gegen die Tabuisierung des Themas psychische Krankheiten und gegen die gesellschaftliche Stigmatisierung von psychisch Kranken und deren Angehörigen zu kämpfen. Foto: kv



Der Vorstand und die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen des Hamelner Vereins für seelisch kranke Menschen, die Brücke. Sie brauchen Ihre Unterstützung. Foto: Die Brücke

lich, nervös und traurig sind. Dieser „baby blues“ klingt nach kurzer Zeit ohne Behandlung wieder ab. Wenn die depressiven Symptome über einen längeren Zeitraum anhalten, kann sich eine Erkrankung mit potenziell schweren Folgen für Mutter, Kind und oft auch die ganze Familie entwickeln: eine postpartale Depression. Sie ist eine häufig auftretende psychische Erkrankung, die professionell behandelt werden muss und auch gut behandelbar ist.

Menschen mit Migrationshintergrund sind einer Reihe von Belastungsfaktoren ausgesetzt, die eine Depression begünstigen können: Aufgrund des Migrationsprozesses können soziale Bindungen und materielle Ressourcen verloren gehen. Problematisch ist auch die Konfrontation mit

der fremden Sprache und Kultur. Bei Migranten werden Depressionen häufig spät oder gar nicht diagnostiziert. Es besteht oft eine sprachliche Hürde, (Fach-)ärzte oder Psychotherapeuten aufzusuchen und es gibt wenige muttersprachliche Hilfsangebote im psychiatrischen und psychotherapeutischen Bereich.

Depressionen gehören neben dementiellen Erkrankungen zu den häufigsten psychischen Störungen im höheren Lebensalter. Zudem steigt das Suizidrisiko mit zunehmendem Alter, insbesondere bei Männern, drastisch an. Zu häufig werden depressive Symptome jedoch als normale Begleiterscheinung von Alter oder Lebenskrisen verkannt. Suizidgedanken sind ein häufiges Symptom der Depression und 10 Prozent der Men-

schen mit schweren Depressionen nehmen sich das Leben. Wer an **Suizid** denkt, sollte umgehend ärztliche Hilfe suchen.

In Deutschland versterben jährlich etwa 11000 Menschen durch Suizid, das sind mehr als durch Verkehr, Drogen, Mord und AIDS zusammen. Die Zahl der Suizidversuche ist schätzungsweise 15-20mal so hoch. (Quelle: buendnis-depression.de).

Eine Depressionsgruppe trifft sich mittwochs von 18.15 bis 19.45 Uhr und donnerstags 17 bis 18.30 Uhr.

Unterstützen Sie unsere Arbeit: Konto 75754 bei der Sparkasse Weserbergland, BLZ 25450110.

Mehr Informationen bei

wesiade