

Walken und Laufen gegen Depression

Zum „6. Lauf gegen Depression“ laden das Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau und die Abteilung Langstreckenlauf des Turnvereins 1846 e.V. Groß-Gerau am Sonntag, 29. Mai 2016 in die Grünanlage Fasanerie in Groß-Gerau ein. Infos und Online-Anmeldung auf www.bgd-gg.de. Start des Laufes ist um 11.30 Uhr, die Vergabe der Startarmbänder und die Eintragung in die Läuferlisten erfolgt in der Zeit von 10.30 bis 11.15 Uhr im gegenüber der Grünanlage liegenden Schloss Dornberg (Kreisvolkshochschule).



Bei dem Laufevent ohne Wettkampfcharakter gibt es eine Rundstrecke von ca. 1,5 Kilometer welche beliebig oft und in einem beliebigen Tempo gelaufen bzw. gewalkt werden kann. Im Anschluss an den Lauf findet in Schloss Dornberg ein „Läufer-Fest gegen Depression“ (auch für Nichtläufer) statt, welches ein attraktives Programm bietet mit Urkundenverteilung, Essen und Trinken, Spiel und Spaß für

Kinder mit dem Spielmobil des Kinderschutzbundes Ried und einem Spielstand des Landeswohlfahrtsverbandes Hessen. Weiterhin gibt es Tanzaufführung einer Tanzgruppe des TV 1846 e.V. Groß-Gerau, Live-Musik (Funk – Soul – R'n'B) mit der Band „Chic Times“, Infostände zum Thema Depression und zu Beratungsmöglichkeiten im Kreis Groß-Gerau sowie ein Büchertisch rund um das Thema Depression.

Der Lauf wird unterstützt vom Kreis Groß-Gerau und der Stadt Groß-Gerau. Landrat Thomas Will wird zusammen mit dem Bürgermeister der Stadt Groß-Gerau, Stefan Sauer, den Startschuss geben. Das Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau dankt dem Prämiensparverein Rhein-Main, der Erlenbacher Backwaren GmbH, dem Überlandwerk Groß-Gerau, der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie und der Merck KG für die finanzielle Unterstützung zur Durchführung des Laufes!

Zur besseren Planung wird um Voranmeldung der Läufer und Walker bis Donnerstag, 26. Mai 2016 per Online-Anmeldung auf www.bgd-gg.de gebeten. Für angemeldete Teilnehmer/innen entfallen keine Startgebühren, ansonsten werden am Lauftag 3,- Euro Startgebühren erhoben.

Das Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau rückt mit dieser Laufveranstaltung das Thema Depression in den Fokus der Öffentlichkeit. In Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Dennoch wird diese Erkrankung in der Öff-

entlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden.

Depression kann jeden Menschen treffen, häufig bricht sie in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein. Betroffene sind beeinträchtigt in ihrem körperlichen und psychischen Wohlbefinden, in ihrer familiären Situation, in ihrer beruflichen Leistungsfähigkeit und in ihrem gesamten Lebensgefühl. Depressionen sind, sofern sie erkannt werden, gut behandelbar. Nicht erkannt und nicht behandelt kann Depression eine lebensbedrohliche Erkrankung sein.

Im Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau haben sich analog des Deutschen Bündnis gegen Depression (www.buendnis-depression.de) verschiedene Dienste der psychiatrischen und sozialpsychiatrischen Versorgung im Kreis vernetzt mit dem Ziel der Aufklärung über Depression im Rahmen von Vorträgen, Fortbildungen, Infoständen und kulturellen Veranstaltungen (Filmreihen, Lesungen, Theaterstücken zum Thema Depression). Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter folgender Institutionen engagieren sich im Bündnis gegen Depression: Diakonisches Werk Rüsselsheim/Groß-Gerau, Kreis Groß-Gerau (Fachbereich Soziale Sicherung und Chancengleichheit, Gesundheitsamt, Sozialpsychia-

trischer Dienst), Sozialpsychiatrischer Verein Kreis Groß-Gerau e.V., Evangelisches Dekanat Groß-Gerau/Rüsselsheim, Vitos Philipppshospital Riedstadt und die Solvere gGmbH.

Außerdem organisiert das Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau Schulprojekte (ab Klasse 9) zur seelischen Gesundheit in Schulen im Kreis (www.verrueckt-na-und.de). Träger des Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau ist die Stiftung für Seelische Gesundheit.

Sport und Depression

Eine gesunde Lebensweise einschließlich körperlicher Aktivität fördert nicht nur die körperliche sondern auch die seelische Gesundheit.

So ist die Wirksamkeit von Sport in der Depressionsbehandlung gut belegt. Vor allem Ausdauersportarten wie Joggen oder Nordic Walking sind bei Depressionen von positivem Nutzen. Außerdem baut Bewegung Stress und Anspannung ab und wirkt somit vorbeugend für Depressionen.

Ein wichtiger Faktor ist auch das Zusammentreffen mit anderen Menschen bei der Ausübung des Sports oder beim Walken. Es entsteht ein „Wir-Gefühl“, welches sehr entlastend sein kann.

Forum
NAGAZIN
RIEDSTADT
05/2016