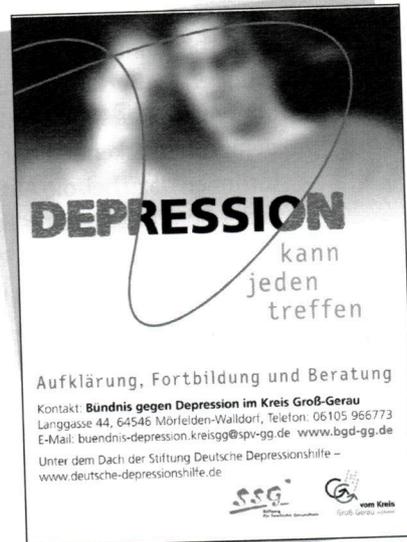


Das Bündnis gegen Depression in Groß-Gerau

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Das Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau verfolgt das Ziel, die Situation depressiver Menschen in der Region zu verbessern. Es entstand im Oktober 2004 in Trägerschaft der Stiftung für seelische Gesundheit und leistet seither wichtige Unterstützungs- und Aufklärungsarbeit. Durch das Bündnis werden wichtige Anlaufstellen für depressive Menschen im Kreis vernetzt, z. B. Kliniken, niedergelassene Ärzte, Psychotherapeuten, Beratungsstellen, sozialpsychiatrische Dienste und Vereine, Telefonseelsorge und nicht zuletzt Selbsthilfegruppen. Tipps und wichtige Adressen werden gesammelt und den von einer Depression Betroffenen zur Verfügung gestellt.



Aufklären – Vorurteile abbauen – Qualifizieren

Um depressiven Menschen zu helfen, ist es wichtig, Vorurteile im gesellschaftlichen Miteinander abzubauen und dazu beizutragen, dass Depressionen frühzeitig erkannt und behandelt werden. Wussten Sie etwa, dass in Deutschland rund vier Millionen Menschen an einer Depression leiden und dass diese Diagnose bei Frauen doppelt so häufig gestellt wird wie bei Männern? Depression ist eine Erkrankung, die jeden treffen kann: Menschen aller Altersgruppen, Berufe und sozialer Lagen, Männer, Frauen und auch Kinder. Um Menschen für das Thema Depression zu sensibilisieren, geht das Bündnis gegen Depression ganz unterschiedliche Wege. „So unterschiedlich wie die Menschen sind, so unterschiedlich sind die Anlässe, mit ihnen über solch ein Thema ins Gespräch zu kommen“, so Anke Creachcadec, Projektkoordinatorin im Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau. Manche Menschen suchen gezielt nach

Informationen und nehmen als Angehörige oder Betroffene Kontakt zum Beratungstelefon des Bündnisses auf. Andere nähern sich dem Thema eher über eine Lesung oder einen Film. Seit 2010 gibt es außerdem ein Schulprojekt, das junge Menschen ab der 9. Jahrgangsstufe eine erste Annäherung an das Thema Depression und bestehende Hilfeangeboten bieten soll.

In Fortbildungsveranstaltungen werden außerdem verschiedene Berufsgruppen (z. B. Hausärztinnen und Hausärzte, Lehrkräfte, Pfarrer/innen oder Altenpflegekräfte) im angemessenen Umgang mit Betroffenen und dem frühen Erkennen der Krankheit geschult. Sie tragen als Multiplikator/innen dazu bei, die Aufklärung über Depressionen und somit die Ziele des Bündnisses weiter voranzutreiben.

Depressionen erkennen und handeln

Wer sich an das Bündnis wendet, erfährt, dass nicht alle, die an einer Depression erkranken, dieselben Symptome zeigen. Bei manchen steht eine depressive Verstimmung im Vordergrund, andere leiden unter Antriebslosigkeit oder unruhiger Rastlosigkeit. Häufig entwickeln sich gleichzeitig körperliche Beschwerden. Auch das Ausmaß, mit dem eine Depression in die Alltagsbewältigung eingreift, kann unterschiedlich sein.

Mit medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlungen kann depressiven Menschen wirksam geholfen werden. Und auch Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Baustein der Genesung.

Anlaufstellen für Betroffene und Interessierte

Wer Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe oder einem anderen Hilfeangebot in der eigenen Region sucht, findet beim Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau oder bei einem der anderen 80 lokalen Bündnisse deutschlandweit kompetente Hilfe. Sie sind vereint unter dem Dach der Deutschen Depressionshilfe und können auf deren Internetseite unter www.deutsche-depressionshilfe.de recherchiert werden.

i Bundesweites Info-Telefon Depression unter 0800 / 33 44 533

Sprechzeiten: Mo, Di und Do • 13.00 – 17.00 Uhr
Mi und Fr • 8.30 – 12.30 Uhr

i Deutsche Depressionshilfe

Suchen und Finden lokaler Bündnisse gegen Depression in Ihrer Nähe unter:
www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote

 **Kontakt zum Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau**

Ansprechpartnerin: Anke Creachcadec
Langgasse 44 • 64546 Mörfelden-Walldorf
Tel.: 06105 / 96 67 73 • E-Mail: buendnis-depression.kreisgg@spv-gg.de
www.bgd-gg.de • www.buendnis-depression.de



„Ich fühle mich kraftlos, mutlos...“ – ein innerer Dialog aus der Depression

Gabriele, Betroffene, „Frauen helfen sich – Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen, Ängsten, Panikattacken Fulda“*

6.30 Uhr: Mein ganzer Körper fühlt sich so schwer an

Der Wecker klingelt, es ist 6.30 Uhr, um 11.00 Uhr soll ich an der Arbeit sein. Eigentlich müssten 3 ½ Stunden reichen, aber mein ganzer Körper fühlt sich so schwer an, dass ich nicht aufstehen kann. Irgendjemand hat mir über Nacht Blei in die Adern gegossen. Oder liegt es vielleicht doch an meinem Kopfkino, das mich wieder einmal am Einschlafen gehindert hat und weshalb ich viermal wach geworden bin? Zum Glück konnte ich jeweils nach einer halben Stunde schon wieder einschlafen. Naja, eine halbe Stunde liegenbleiben kann ich mir noch gönnen.

7.05 Uhr: Es wäre so wunderschön, einfach wieder einzuschlafen und nie wieder wach zu werden

Jetzt muss ich raus aus den Federn, sonst schaffe ich's nicht rechtzeitig

* Name geändert