

# 20 Jahre Prävention und Aufklärung

Im Jahr 2005 wurde im Kreis Groß-Gerau das Bündnis gegen Depression gegründet / Es holt das Thema aus der Tabuzone

Von Charlotte Martin

**KREIS GROSS-GERAU.** Lustlosigkeit, schlechte Laune: „Das kennt jeder. Es kommt vor und geht vorbei“, sagt Anke Creachcadec und erklärt: „Doch Depression, bei der Antriebs- und Freudlosigkeit, Grübeln, bleierne Müdigkeit, innere Unruhe und andere Symptome über Wochen anhalten, ist eine Krankheit.“ Die Aufforderung „Jetzt reiß dich zusammen“ nutze gar nichts: „Es ist eine Bagatelisierung, die den Betroffenen eher beschämt“, sagt sie.

Creachcadec ist Koordinatorin des kreisweiten Bündnisses gegen Depression, das vor 20 Jahren entstand. Schon 2005 gehörte sie zu den Initiatoren. „Anliegen des Bündnisses sind Prävention, Aufklärung und Entstigmatisierung von Depression. Sie gehört zu den am häufigsten unterschätzten und oft nicht auf Anhieb diagnostizierten Krankheiten“, sagt Creachcadec.

## Mehr als fünf Millionen Erkrankungen pro Jahr

5,3 Millionen Menschen von 18 bis 79 Jahren erkrankten in Deutschland pro Jahr an einer depressiven Störung, sagt sie – nicht berücksichtigt sind dabei Kinder und Hochbetagte. „Unser Bündnis ist eines von 90 im Dachverband der Deutschen Depressionshilfe“, so Creachcadec. Träger des lokalen Bündnisses sei die Stiftung für Seelische Gesundheit, gefördert werde es auch durch den Kreis.

„Wir haben seit Start des Bündnisses 2005 viel erreicht“, betont Anke Creachcadec. Und erklärt: „Depression kann jeden treffen, Depression hat viele Gesichter, aber Depression ist auch gut behandelbar: Das sind unsere Kernbotschaften.“ Mit 261 Veranstaltungen wurden in den 20 Jahren knapp 12.000 zählbare Besucher erreicht: „Sie alle sind Multiplikatoren, damit die Scham kleiner und Unterstützung sowie Verständnis größer werden“, betont Creach-



Im Bündnis gegen Depression im Kreis Groß Gerau haben sich mehrere Institutionen zusammengeschlossen. Das Bild zeigt (von links) Alexandra Neumann, Katharine Steil, Volker Feix, Anke Creachcadec, Claudia Hespung und Madlen Müller. Foto: Samantha Pflug

dec. Nicht mitgerechnet seien die vielen Informationsstände, durch die das Bündnis das Thema Depression mitten in die Gesellschaft holt.

## Anfangs war es schwer, Mitveranstalter zu finden

„Als wir 2005 mit unseren Aktionen anfangen, war es schwer, Mitveranstalter zu finden. ‚So ein dunkles Thema‘, hieß es oft abwehrend. Da hat sich viel geändert. Wir werden heute für Veranstaltungen von vielen Institutionen aktiv angefragt“, erzählt Anke Creachcadec. Auch Volker Feix, Bündnismitglied von der Regionalen Diakonie, erzählt, dass es sich für ihn anfangs seltsam anfühle, mit Info-Ständen zu Depression auf die Straße zu gehen: „Ich dachte, wer will denn davon was hö-

ren? Doch das Interesse war überraschend groß. Niedrigschwellig konnten Menschen sich informieren, ohne sich outen zu müssen.“

Zu den bekanntesten Veranstaltungsformaten des Bündnisses gehören Vorträge, Lesungen und die Filmreihe „Lebensirritationen“ im Kommunalen Kino Groß-Gerau sowie seit 2010 der „Lauf gegen Depression“ in der Fasanerie gemeinsam mit dem TV 1846. „Mit 365 Läufern hatten wir 2025 einen Rekord“, freut sich Creachcadec. Das Schulprojekt „Verrückt? Na und!“, bei dem seit 2009 von Depression Betroffene und Fachleute mit Neuntklässern ins Gespräch gehen, habe bisher 276 Schulklassen erreicht.

Akteure des Bündnisses von der Gemeindepsychiatrischen Angebote gGmbH, der Regiona-

len Diakonie Rüsselsheim/Groß-Gerau, dem Caritasverband Offenbach/Main, der Vitos Südhessen und deren katholische Klinikseelsorge, der Solvere gGmbH sowie der Fachbereiche Gesundheit, Verbraucherschutz und Soziale Sicherung/Chancengleichheit des Kreises treffen sich etwa vier Mal jährlich zum kreativen Austausch: Immer wieder würden neue Formate entwickelt, um Depression aus der Nische des Schweigens zu holen und um Betroffenen die Tür zu Hilfsangeboten zu öffnen, erzählen sie.

Mit dabei ist neben Creachcadec und Feix auch Madlen Müller vom Caritasverband, die meint: „Die Stigmatisierung nimmt deutlich ab. Viele sprechen nicht mehr hinter vorgehaltener Hand über ihre De-

pression. Es gibt eine größere Offenheit fürs Thema.“ Katharine Steil von der Solvere gGmbH erinnert an die Zeit um 2010, als viel vom „Burn out“ die Rede war, als helfe der Begriff, sich dem Thema Depression behutsam zu nähern: „Burn out klingt nicht so krass.“

Alexandra Neumann vom Sozialpsychiatrischen Dienst im Kreis merkt an, dass es heute aber trotz allem „im Kleinen“ noch viele Ängste und Vorbehalte gebe. Claudia Hespung, katholische Seelsorgerin der Vitos, sagt, es sei nicht leicht, gegen das gesellschaftliche Bild vom allzeit aktiven Super-Menschen aufzustehen. Alle sind einig: Viel wurde in 20 Jahren bewegt, um das Bewusstsein für Depression zu schärfen. Viel bleibt zu tun. Weitere Infos gibt es unter [www.bgd-gg.de](http://www.bgd-gg.de)