

Das Saarländische Bündnis gegen Depression klärt auf, informiert, berät

"Depression hat viele Gesichter, Depression kann jeden treffen, Depression ist behandelbar" - diese Botschaften will das Saarländische Bündnis gegen Depression den Menschen im Saarland vermitteln. Am 13. Mai startete das Bündnis mit einer Auftaktveranstaltung in der Industrie- und Handelskammer Saarbrücken. Eingeladen hatten das Ministerium für Justiz, Arbeit, Gesundheit und Soziales und der Initiativkreis Saarländisches Bündnis gegen Depression.

Der saarländische Gesundheitsminister Prof. Dr. Gerhard Vigener betonte in seiner Rede, Depression sei ein gesellschaftlich unzureichend wahrgenommenes Krankheitsbild. Es sei angesiedelt zwischen Krankheit und dreister Ausrede für Faulheit. Dabei erkrankten in den Industriestaaten immer mehr Menschen an Depressionen. Besonders im Saarland gebe es hohe Fehlzeiten aufgrund depressiver Erkrankungen. Diese Zahlen liegen laut Minister Vigener sogar über dem Bundesdurchschnitt. Psychische Störungen seien im Saarland dritthäufigste Ursache für eine Arbeitsunfähigkeit. Vigener sieht die Aufgaben des Bündnisses darin, ein Netzwerk zur besseren Behandlung depressiv erkrankter Menschen im Saarland aufzubauen und das Wissen über die Krankheit in der Bevölkerung zu erweitern.

Professor Ulrich Hegerl von der Universität Leipzig, Gründungsvater des Deutschen Bündnisses gegen Depression, wies in seinem Referat darauf hin, dass jedes Jahr rund 11.000 Suizide in Deutschland zu beklagen seien. Fast 70 Prozent der Menschen, die sich das Leben nehmen, litten an psychischen Erkrankungen, zum größten Teil an Depressionen. In einer Gesprächsrunde diskutierten die Vertreter der Hausärzte, Fachärzte, Psychotherapeuten, Beratungsstellen, psychiatrischen Kliniken, Reha-Kliniken, Krankenkassen und der Selbsthilfe über Probleme der Versorgung depressiv erkrankter Menschen im Saarland (s. Foto oben).

Der Auftaktveranstaltung, an der rund 100 geladene Gäste teilnahmen, folgen weitere öffentliche Aktionen: Kinospots, Infostände in den einzelnen Land-

kreisen (s. Fotos vom Saarbrücker Stand), Lesungen, ein „Lauf gegen Depression“ sowie eine Veranstaltungsreihe zum Thema "Depression in der Arbeitswelt". Darüber hinaus gibt es einen Informationsflyer mit Adressen von Beratungsstellen und Hilfsangeboten. In einem weiteren Schritt wird das Bündnis für Allgemeinärzte und Multiplikatoren wie Pflegekräfte, Lehrer, Gesundheitsämter Schulungen und Fortbildungen anbieten. Die Stärkung der Selbsthilfe ist ein weiteres wichtiges Anliegen.



Jürgen Pawelczyk, Frank Weinsheimer, Dr. Josef Schwickerath, Peter Springborn, Adelheid Himpler, Ilse Rohr, Axel Mittelbach, Dr. Joachim Meiser, Dr. Martin Kaiser und Dr. Helmut Storz (v. li.)

Der Informationsstand des Saarländischen Bündnisses gegen Depression in der Saarbrücker Bahnhofstraße stieß bei den Passanten auf großes Interesse.



Vor allem die überdimensionale Stimmungskarte mit der Frage „Unn?“ erregte Aufmerksamkeit bei Jung und Alt und bot einen guten Gesprächseinstieg.



Auch dazu wird es entsprechende Angebote geben. Petra Otto, Projektleiterin des Saarländischen Bündnisses gegen Depression, sieht großen Handlungsbedarf: "Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass Depression die häufigste Erkrankung der nächsten zehn Jahre sein wird. Oft wird sehr spät oder gar nicht erkannt, dass es sich um eine Depression handelt. Wir wollen aufklären, informieren und beraten, damit Betroffene und Angehörige rechtzeitig die Hilfe bekommen, die sie wirklich brauchen".

Frank Lessel, Saarländisches Bündnis gegen Depression

Mehr Informationen zum Thema Depression gibt es im Internet unter:

www.depression-saarland.de

www.buendnis-depression.de

www.kompetenz-depression.de

Zukunftsvisionen 2020 - Welchen Herausforderungen müssen wir uns stellen?

MitarbeiterInnen von Selbsthilfekontaktstellen aus ganz Deutschland trafen sich in Saarbrücken

Generationenwechsel ist ein wichtiges Thema in Selbsthilfegruppen ebenso wie in der Selbsthilfeunterstützung. Auch die Wegbereiter unter den Kontaktstellenmitarbeitern, die sich Anfang Juni bei der Jahrestagung 2009 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) in Saarbrücken trafen, sind in die Jahre gekommen und müssen sich diesem Wandel stellen.

„Alles bleibt anders“, so der Titel, beschreibt einerseits das verkrampfte Festhalten an Althergebrachtem und Liebgewonnenem, und andererseits die Notwendigkeit, sich gesellschaftlichen Entwicklungen wie dem zunehmenden Einsatz neuer Medien, der wachsenden Verschiebung von sozialen Problemen ins Medizinische und dem demografischen Wandel zu stellen. Dabei die richtige Balance zu finden, bewährtes Altes zu bewahren und sich Neuem zu öffnen und mit Neugier und Engagement zu begegnen - auch das wird eine Herausforderung der Zukunft sein.

Mit vier Workshops zu den Themen Generationenwechsel in der Selbsthilfe, Selbsthilfe und Neue Medien, Selbsthilfeunterstützung im Bereich Pflege und Selbsthilfegruppen im Bereich psychischer Erkrankungen und mit dem „World-Café Selbsthilfeunterstützung im Jahre 2020“ wurden den 140 Teilnehmenden zahlreiche Foren der Begegnung und der fachlichen Auseinandersetzung geboten. Kurze Referate zu speziellen Handlungsfeldern gaben entsprechende Impulse.

Fazit der Tagung, dies wurde vor allem beim Worldcafé deutlich: „Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung brauchen Freiräume“ - Freiräume für eigene Entwicklungen, Selbstorganisation und Ziele, frei von Institutionalisierung und Instrumentalisierung, Frei(e) Räume für die Treffen, frei von der Sorge um finanzielle Ressourcen. Soziale Selbsthilfe und gesundheitliche Selbsthilfe sind gleichrangig und wollen auch so behandelt werden.

Beate Ufer

Neue Selbsthilfegruppen

Zwei Treffen für Restless Legs-Erkrankte

Saarbrücken: 15:00 Uhr in den Räumen der KISS

St. Wendel: 18:00 Uhr im Gesundheitsamt.

Beide Treffen am Montag, 13. Juli. Interessierte sind herzlich willkommen.

Kontakt: Angelika Alsfasser, Ansprechpartnerin der Deutschen Restless Legs Vereinigung für Rheinland-Pfalz/Saarland, Tel. 06787/8438.

Selbsthilfegruppe chronische Schmerzen in Saarbrücken

Die Treffen finden jeweils am 1. Samstag im Monat, 16.00 bis 18.00 Uhr, in der Kath. Familienbildungsstätte, Ursulinenstr. 67, 66111 Saarbrücken statt. Die Gruppe richtet sich an Menschen mit chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates, z.B. Fibromyalgie, Rheuma, Arthritis, Arthrose usw.

Kontakt: Kristina König, 0681/5896078

Diabetes-Netzwerk für Eltern

Das Netzwerk wurde im Mai von betroffenen Eltern als Arbeitskreis für Kinder und Jugendliche mit Diabetes Typ1 und deren Familien im Saarland gegründet. Kontaktaufnahme unter **diabetes1kontakt@web.de**, die Selbsthilfegruppenansprechpartner melden sich dann per Mail oder Telefon.

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe in Merchweiler

Treffen am letzten Montag im Monat, 16.30 Uhr, in der Praxis für Ergotherapie und Spiegeltherapie Stabler, Hauptstr. 179

Kontakt: Diana Stabler, 06825/9234515

Wir waren dann mal weg (18.-25. Mai)

Drei aus der Darmkrebs-Selbsthilfegruppe auf Pilgerpfaden

In der Nachsorge für Krebspatienten wird unter anderem eine positive Balance von Körper, Geist und Seele als Beitrag zu einer ganzheitlichen Therapie angestrebt.

Bei Darmkrebspatienten kommt noch die Komponente Bewegung als besondere Maßnahme hinzu.

Diese Aspekte waren die Grundlage für die Überlegung von drei Mitgliedern unserer Selbsthilfegruppe, den Jakobsweg von Speyer nach Hornbach und von dort über Blieskastel nach Saarbrücken zu gehen. Diese beiden



Aufbruch vorm Dom in Speyer: Heiko Alter, Roswitha Treib, Gernot Geimer (v.li.)

Wege deshalb, weil sie abwechslungsreiche und wunderschöne Landschaften durchziehen. Beispielhaft genannt, die Rheinauen, der Pfälzerwald und der Bliesgau. Außerdem sind wir keine Wanderer (sondern Spa-

Mein eigenes Tempo - Gruppe für Menschen mit Teilleistungsschwäche

Beim ersten Termin kam ein breites Spektrum von TeilnehmerInnen zusammen: Menschen, die sich auf Grund einer Erkrankung nicht mehr so leistungsfähig fühlen ebenso wie Menschen mit diagnostizierter TLS. Weitere Interessierte sind herzlich willkommen. Treffen alle vierzehn Tage freitags in ungeraden Kalenderwochen, 17:30 Uhr, in den Räumen der KISS.

ziergänger) und hatten keinerlei Rucksack-Erfahrung. Und da wir nicht abschätzen konnten, wie weit wir überhaupt kommen würden, war die Möglichkeit einer unkomplizierten Rückreise in unsere Überlegungen miteinbezogen.

Die gesamte Laufstrecke betrug 185 km und wurde in 8 Tagen zurückgelegt. Wir hatten die Etappen so eingeteilt, dass die tägliche Wanderzeit ca. sechs bis sieben Stunden betragen hat. Es war für uns eine echte Herausforderung und hat uns einigen Mut abverlangt (zwei Mitglieder ohne Rektum und ein Mitglied mit Stoma), diese Reise ins (sanitäre) Ungewisse zu wagen.

Wir haben auf unserem Weg viele nette und hilfsbereite Menschen kennen gelernt (so was gibt es noch). Wir haben den Schatten und die Trinkwasserversorgung von Friedhöfen schätzen gelernt. Wir waren losgelöst von allen Medien (Radio, Fernsehen, Zeitung). Zumindest haben wir sie nicht genutzt. Wir hatten gute Unterhaltung in unseren Gesprächen und in den Gesprächen mit unseren Gastgebern und Gästen in den ausgewählten Unterkünften.

Probleme gab es teilweise mit dem Finden des richtigen Weges und mit der Buchung von Unterkünften, da wir immer erst am Vortag für den nächsten Tag gebucht haben. An die Rucksacklast von zehn bis zwölf Kilo haben wir uns relativ schnell gewöhnt, und die Strecke hat soviel Ablenkung geboten, dass wir die Wanderzeit eigentlich gar nicht wahrgenommen haben.

Dort wo wir die hauptsächlichen Befürchtungen hatten, nämlich mit der Stuhlfrequenz, gab es keine wesentlichen Beeinträchtigungen. Dies nicht zuletzt deshalb, weil wir die Nahrungsaufnahme im Lauf des Tages zeitlich und mengenmäßig so gestaltet haben, dass ein untätiger Stuhldrang bzw. -abgang vermieden wurde. Hierzu ist natürlich etwas Erfahrung notwendig, aber das gehörte auch zu den Zielen unserer Wanderung:

Erfahrungen sammeln und Grenzen erkennen.

Wir sind stolz, dass wir es gewagt haben und wir sind glücklich und zufrieden, weil es einfach herrlich war.

Heiko Alter

Die Selbsthilfegruppe Darmkrebs trifft sich am 1. Donnerstag im Monat, 16:00 Uhr, in der KISS.
Kontakt: Heiko Alter, 0681/34601.

2. Juli

18:00 Uhr, Räume der VHS, Salzbrunnenhaus, Auf der Schmelz, Sulzbach.

Ayurveda - sinnvolle Ergänzung oder Alternative zur Schulmedizin?

Vortrag in der Reihe "Erfolgreich Heilen mit alternativer Medizin?" des Arbeitskreises Gesundheit Sulzbach.

Referent: Ulrich Bihler, Facharzt für Allgemeinmedizin, psychologischer Ayurvedaberater, therapeutischer Ayurvedaspezialist. Eintritt frei!

4. Juli

10:00 - 17:00 Uhr, Centrum für Freizeit und Kommunikation der Lebenshilfe, Zum Nassenwald 1, Spiesen-Elversberg

Marktplatz für ehrenamtliches Engagement: "runter von der Couch... - rein ins Abenteuer!"

BesucherInnen können sich über ehrenamtliche Engagementmöglichkeiten informieren und bei Mitmachangeboten und Workshops beteiligen. Ziel ist, Menschen für das Ehrenamt zu motivieren und gleichzeitig verbindliche Vereinbarungen mit den Interessierten zu treffen.

Veranstalter: DRK-Landesverband Saarland in Kooperation mit Landesarbeitsgemeinschaft Pro Ehrenamt, Onlinerland Saar, KISS und den Mehrgenerationenhäusern Schwalbach und Saarbrücken.

Werner Kerschbaum, Generalsekretär des Österreichischen Roten Kreuzes und ausgewiesener Ehrenamtlichmann, hält ein Grundsatzreferat zum Thema "Das bürgerschaftliche Engagement als Korrektiv einer sich individualisierenden Gesellschaft".

Von Seiten der Selbsthilfeorganisationen beteiligen sich neben KISS die Rheumaliga Saar und die Guttempler-Gemeinschaft „Einsicht“ aus Neunkirchen.

15. Juli

19:30 Uhr, Kloster Heilig-Kreuz, Völklinger Str. 197, Püttlingen

Warum und wozu? Spiritualität im Angesicht der Diagnose Krebs

Vortrag aus Anlass des 30jährigen Bestehens der Frauenselbsthilfe nach Krebs - Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland.

Referent: Klaus Aurnhammer, Diplomtheologe und Krankenpfleger.

selbsthilfe aktuell

KISS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland, Futterstr. 27, 66111 Saarbrücken

Tel. 0681/960213-0, Fax 960213-29

eMail: kontakt@selbsthilfe-saar.de

Landesvereinigung Selbsthilfe e.V., Futterstr. 27, 66111 Saarbrücken

Tel. 0681/9102423

eMail: info@selbsthilfe-im-saarland.de

Erscheint ca. zweimonatlich, kostenlos; Versand per eMail (auf Wunsch per Post).

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 10.08.09

Verstehen was uns quält

Kinder müssen heute offenbar früher, öfter und schmerzlicher mit seelischen Problemen fertigwerden, die sie in ihrer familiären Umwelt oder, oft als Folge, in sich selber durchleben. Es ist daher zu begrüßen, dass für diese Situation Hilfen bereitgestellt werden, die die „Seelenarbeit“ unterstützen. So hat der Dachverband Gemeindepsychiatrie drei Broschüren herausgegeben, die in ihrer Absicht sicher verdienstvoll sind, mir aber schon bei der Bestimmung ihrer Zielgruppe Rätsel aufgeben: Die Büchlein sind wie Bilderbücher für Grundschulkindern gestaltet, mancher Text in ungelenke Reime gepresst, deren Inhalt aber dennoch schwere Kost bleibt („Ute wütet nach innen, das tut ihr nicht gut..“), wenn etwa Schizophrenie, Angstattacken, Helfersyndrom oder Depression auf diese Weise dargestellt und verständlich gemacht werden sollen.

In dem Bemühen, die Vielfalt des Psychischen auf einen Nenner zu bringen, wird der Überbegriff der „Seele“ gewählt - mir scheint es jedoch sinnvoller, gerade bei Kindern auf diesen so stark von traditionellen Vorstellungen besetzten Begriff zu verzichten. Wäre es nicht ausreichend, von Gefühlen, Wünschen, Träumen, Plänen, Erinnerungen zu reden und dabei an dem anzuknüpfen, was Kinder an Erfahrungen und Erlebnissen zu erzählen haben?

Besonders problematisch erscheint mir da auch das Bändchen über „Mamas Monster“: Ein kleines Mädchen soll verstehen lernen, warum Mama sich zeitweise zurückzieht, nichts unternehmen mag, traurig dreinschaut und sich für ihr Kind nicht zu interessieren scheint. Aber hilft es einer Achtjährigen wirklich, im Kopf zu wissen, dass Mama depressiv, also krank ist und das Kind nicht schuld ist an ihrer Trauer? Ich fürchte - und Betroffene haben mich da bestätigt - dass das Kind dann doch anders fühlt und weiterhin an sich zweifelt und verstört bleibt.

Dennoch: Diese drei Broschüren können für das Gespräch zwischen Kindern und Erwachsenen, die psychische Krankheit an sich oder Familienangehörigen erfahren, eine Hilfe sein, wie in diese Thematik einzusteigen sei. Es sind ganz sicher keine Bilderbücher, die man Kindern - und allein schon die Aufmachung zielt auf kleine Kinder - in die Hand gibt oder die man nur vorzulesen braucht. Aber sie enthalten nützliche Anregungen für den gemeinsamen Gebrauch, sei es in Familien, Selbsthilfegruppen u.ä.

*E. Ahlbrecht-Meditz
Claudia Deetjen, Kathrin Stöckigt „Was keiner weiß“,
und „Das Seelenentdeckeralbum“,
Erdmute v. Morsch: „Mamas Monster: Was ist nur mit
Mama los?“*

*Alle drei Sonderausgaben über den Dachverband
Gemeindepsychiatrie e.V., Oepelner Str. 130, 53119
Bonn, www.psychiatrie.de/dachverband/*

Informationen über psychische Erkrankungen für Kinder, Jugendliche und Eltern im Internet auf www.kipsy.net.