



<https://biz.li/334w>

BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

Veröffentlicht am 21.12.2023 um 14:03 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Andauernde Freudlosigkeit, sozialer Rückzug, innere

Leere, Verzweiflung bis zur Selbstaufgabe – Depression ist eine heimtückische Krankheit, die jeden Menschen jeden treffen kann. Aber: Sie ist behandelbar. Vor allem, wenn sie frühzeitig erkannt wird. Jedoch zeigt die Deutsche Depressionshilfe im Deutschlandbarometer Depression von 2022, dass sich depressiv erkrankte Menschen im Durchschnitt erst nach 20 Monaten Hilfe suchen – mit großen Unterschieden: Ein Drittel etwa zeitnah, dagegen aber rund 65 Prozent erst nach durchschnittlich 30 Monaten. Seit mehr als 15 Jahren bringt das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover die Krankheit Depression und ihre Auswirkungen in die Öffentlichkeit mit dem Ziel, aufzuklären, in den Austausch zu kommen und Hilfsangebote vorzustellen. Dafür hat das Bündnis aktuell wieder ein Programm aus Lesungen, Filmabenden, Vorträgen, Diskussionen und Fachtagen zum Thema Depressionen zusammengestellt, das von Januar bis April 2024 regionsweit angeboten wird. "Leider sind die Stigmatisierung von und das Unverständnis gegenüber Menschen, die an Depressionen erkrankt sind, noch immer groß und ebenso die Wissenslücken, wie Betroffene unterstützt werden können. Für die Erkrankten ist es deshalb schwer, offen mit ihrer Depression umzugehen. Gleichzeitig sind die Folgen für sie selbst und das persönliche Umfeld immens. Deshalb sind Aufklärung und Enttabuisierung so wichtig", betont Regionspräsident und Bündnis-Schirmherr Steffen Krach. Den Auftakt der Aktionswochen macht das Mobile Kino Niedersachsen mit dem bewegenden Dokumentarfilm "Expedition: Depression", auf der fünf junge Erwachsene den Spuren der Depressionen während ihres Roadtrips durch Deutschland folgen. Am Freitag, 19. Januar, um 18 Uhr in der KRH-Psychiatrie Wunstorf. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. In der illustrierten Lesung "Die Gedanken sind Blei", beschreibt Eva Jahn ihr Leben mit Depression, das sie führt, seit sie 13 Jahre alt ist. Wie fühlt es sich an, mit Depressionen zu leben? Wie fühlt es sich an, wenn die Depression wieder anklopft? In kurzen Texten und dazugehörigen Illustrationen beleuchtet sie verschiedene Facetten ihrer Depression. In ihrer Lesung spricht sie über Symptome, Gefühle und Nicht-Gefühle, über gut gemeinte Ratschläge, Selbsthilfestrategien, Therapiemöglichkeiten und YEAH-Momente. Am Dienstag, 13. Februar, 19 Uhr, im Kulturzentrum Pavillon in Hannover. Der Eintritt ist frei. Beim Themenabend "Gemobbt, Geblockt, Geghosted" am Donnerstag, 29. Februar, 17.30 Uhr, im Haus der Region, geht es um Auswirkungen von Social Media auf depressive Entwicklungen bei Jugendlichen. Tik Tok, Instagram und Co. – die Lebenswelten von Jugendlichen existieren vermehrt online. Kommunikationsstrukturen verlagern sich in Messengerdienste. Auch psychische Belastungen, wie depressive Symptomaten, bekommen in der digitalen Welt einen großen Raum. Doch was bedeutet überhaupt Ghosting? Wie kann sich das alles auf die Psyche der Jugendlichen auswirken? Der Eintritt zu dem Abend mit anschließender Diskussion ist frei, um Anmeldung unter Telefon 0511/616 26535 wird gebeten. Am Mittwoch, 3. April, von 13 bis 16 Uhr, öffnet die Tagesklinik für Männer in Sehnde zum Tag der offenen Tür: Psychische Erkrankungen bei Männern werden oft unterschätzt, nicht diagnostiziert und bleiben damit lange Zeit unbehandelt. Die Gründe dafür sind vielfältig, unter anderem ein männertypisches mangelndes Hilfesuchverhalten, die Angst vor Stigmatisierung oder gesellschaftliche Rollenerwartungen. Die gendersensible Tagesklinik bietet ein männerspezifisches, multiprofessionelles Behandlungsangebot für verschiedene psychische Krankheitsbilder an. Um Anmeldung unter Telefon 05132/901650 oder per Mail an Tki2@wahrendorff.de wird gebeten. Das ganze Programm steht unter www.hannover.de/bgd-rh zum Download bereit.