



## **Dresdner Bündnis gegen Depression**

### **10. Aktionstag und Lauf gegen Depression: „Änderung braucht Zeit“**

#### **Begrüßung durch den Vorstandsvorsitzenden und Grußwort der Beigeordneten für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Wohnen**

*Begrüßung durch den Vorstandsvorsitzenden des Dresdner Bündnisses gegen Depression*

Sehr geehrte Frau Dr. Kaufmann, sehr geehrte Referenten, liebe Gäste,

ich begrüße Sie alle recht herzlich zum unserem immerhin schon 10. Aktionstag und Lauf gegen Depression.

Das Dresdner Bündnis gegen Depression ist ein gemeinnütziger Verein, in dem sich Erkrankte und Genesene, Angehörige, Ärzte und Therapeuten ehrenamtlich engagieren. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, durch Veranstaltungen wie diese über die Depression aufzuklären und das Verständnis für diese Krankheit und die Erkrankten zu fördern. Wir freuen uns, dass Sie durch Ihre Teilnahme mit uns gemeinsam ein Zeichen setzen: dieses Thema ist wichtig.

Depressionen gehören mit zu den häufigsten und sicherlich auch meisten unterschätzten Erkrankungen. Jede fünfte Bürgerin und Bürger erkrankt einmal im Leben an einer Depression. Insgesamt erkranken im Laufe eines Jahres allein in Dresden schätzungsweise 36.000 Menschen daran. Obwohl diese Erkrankung also sehr häufig ist, bleibt sie in vielen Fällen unerkannt und findet im Gegensatz zu anderen Volkserkrankungen nur schwer und selten den Weg in die Öffentlichkeit.

Viele Menschen bringen Depression leider noch immer mit fehlendem Willen, Charakterschwäche, persönlicher Schuld und Versagen in Verbindung, und die Erkrankten glauben, sich schamvoll verstecken zu müssen. Oft ist dies auch ein Schutz vor diskriminierenden Reaktionen. Nicht selten geraten sie dann in eine sich selbst beschleunigende Spirale aus Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung.

Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, leiden an einer gedrückten Grundstimmung sowie in der Regel auch an Antriebsstörungen. Sie können sich nur schwer motivieren und alles erfolgt wie gegen einen Widerstand. Das Leuchten aus den Augen ist verschwunden; sie können kaum noch Freude und Interesse empfinden. Viele spüren gar nichts mehr. Hinzu kommen Entscheidungsschwierigkeiten, Minderwertigkeitsgefühle, Ängste und Beklemmungen. Betroffene berichten zudem über Schlafstörungen, Appetitmangel und körperliche Beschwerden wie z. B. Schmerzen. Bei fast allen Patienten mit schweren Depressionen treten Lebensüberdruß und Suizidgedanken auf. Eine Depression ist also nicht nur einfach belastend für die Erkrankten und die Angehörigen, sondern sie ist auch lebensbedrohlich.

Die heutige Veranstaltung steht unter dem Motto „Änderung braucht Zeit“. Wir hatten zu Beginn der Planung für diesen Aktionstag in verschiedenen Kreisen gefragt, welches Thema wir aufgreifen sollen. Sehr häufig wurden dabei chronische Depressionen genannt. Darunter verstehen wir einen mindestens zweijährigen Krankheitsverlauf. Depressionen sind an sich sehr gut behandelbar. Eine behandelte depressive Episode hält im Durchschnitt 16 Wochen an. Dennoch ist die Erfahrung einer chronisch verlaufenden Depression leider Realität bei einigen Erkrankten und sicherlich auch bei einigen unserer Gäste.

Warum braucht eine nachhaltige therapeutische Änderung oft so viel Zeit? Warum ist es nicht Ausdruck persönlichen Versagens, wenn trotz therapeutischer Anstrengungen die depressive Symptomatik (vorerst) weiter bestehen bleibt? Und welche Möglichkeiten zur Hilfe gibt es trotzdem? Diese und andere Fragen wollen wir am Vormittag bei zwei Vorträgen aufgreifen. Am Nachmittag können Sie dann mit uns gemeinsam diskutieren.

Fünf vor Zwölf starten wir dann vor der Goldenen Pforte unseren Lauf. Wir rennen nicht um die Wette und auch nicht gegeneinander. Vielmehr geht es uns darum, ein Zeichen in der Öffentlichkeit zu setzen. Es wäre also schön, wenn sich möglichst viele Läufer oder Walker beteiligen. Für diejenigen, die nicht laufen können, bieten wir in der Mittagspause den Film „Morton Mies – wie die Depression siegt und wie sie scheitert“ an. Und Sie haben sicherlich schon gesehen: im Foyer stellen sich psychosoziale Einrichtungen mit Ihren Angeboten vor. Das ist eine gute Gelegenheit, Hilfs- und Beratungsangebote in Dresden kennenzulernen.

Wir möchten sehr herzlich der Stadt Dresden danken für die Unterstützung in jeglicher Form. Den Plenarsaal haben wir – kostenlos – zur Verfügung gestellt bekommen. Wir danken Ihnen, Frau Dr. Kaufmann, für Ihr Kommen. Damit zeigen Sie, dass der Stadtverwaltung diese Thematik sehr wichtig ist. Wir hoffen, Sie nehmen aus dem Tag hilfreiche Anregungen für Ihre Arbeit mit. Ich danke allen Mitgliedern des Vereins für die hervorragende Zusammenarbeit. Wir danken der Deutsche Bahn Stiftung für die Förderung unserer Veranstaltung. Ich danke natürlich auch den Referenten und den Ausstellern, und allen, die sich im Großen und Kleinen einsetzen, unsere Informationen weitergeben, unsere Beiträge liken und teilen – was heute so wichtig ist, um wahrgenommen zu werden.

Ich wünsche Ihnen und uns einen erfolgreich verlaufenden Tag.

Sven Leinert, Vorstandsvorsitzender Dresdner Bündnis gegen Depression

### *Grußwort der Beigeordneten für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Wohnen*

Sehr geehrter Herr Leinert, meine sehr geehrten Damen und Herren,

herzlich willkommen im Dresdner Rathaus! Herzlich willkommen zum 10. Aktionstag gegen Depression.

Seit über 10 Jahren macht uns dieser Tag Eines bewusst: Menschen mit einer depressiven Erkrankung sind nicht verrückt. Sie brauchen – und das gilt, obwohl in den letzten zehn Jahren viel erreicht wurde, noch immer – eine bessere Versorgung und Zuwendung. Und – das gilt auch nach wie vor – für ihre Angehörigen. Deshalb finde ich es richtig, dass wir heute wieder uns alle gemeinsam dafür stark machen gegen Vorurteile und für wirksame Hilfen.

Statistisch gesehen erkranken jedes Jahr 6 Prozent unserer Stadtbevölkerung an einer Depression. In relativen Zahlen wirkt das fast unscheinbar. Aber die absolute Zahl ist gewaltig: Wir sprechen über 36.000 Dresdnerinnen und Dresdner.

Obwohl in den Medien immer öfter über depressive Erkrankungen berichtet wird – vor allem weil die Krankheit auch um Prominente keinen Bogen macht – werden die Betroffenen leider oft nicht richtig ernst genommen. Ursachen und Symptome einer Depression sind den wenigsten bekannt. Noch immer hält sich hartnäckig das Vorurteil, dass Betroffene an ihrer Situation selbst schuld sind und sich einfach nur zusammenreißen müssen. Die Schwere der Erkrankung, das Leid der Betroffenen und auch der Angehörigen werden unterschätzt oder gar nicht erst wahrgenommen. Dabei benötigen die, die in ein tiefes schwarzes Loch fallen und keine Kraft mehr haben, allein wieder herauszukommen, verständnisvolle Begleitung und vor allem Hilfe von außen.

Meine sehr geehrten Damen und Herren, liebe Gäste,

das Motto des Aktionstages in diesem Jahr lautet: „Änderung braucht Zeit“. „Änderung braucht Zeit“. Fürwahr. Veränderung braucht einen langen Atem. Das gilt sowohl für die therapeutische Behandlung von Depressionen als auch für die Wahrnehmung psychischer Erkrankungen in der Öffentlichkeit. Über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von psychischen Erkrankungen aufzuklären, sie zu entstigmatisieren, braucht Zeit – viel Zeit, einen starken Willen und viel, viel Durchhaltevermögen. Deswegen sind Veranstaltungen wie dieser Aktionstag so wichtig.

Wir müssen Aufmerksamkeit erzeugen, miteinander ins Gespräch kommen und mit dem Lauf durch die Innenstadt den Betroffenen und ihren Angehörigen ein Gesicht geben. Die stetig wachsende Besucherzahl unterstreicht die Bedeutung des Aktionstages.

Meine sehr geehrten Damen und Herren, liebe Aktive des Dresdner Bündnisses gegen Depression, ich bin froh und dankbar, für die engagierte Arbeit des Dresdner Bündnisses. Ärzte, Psychotherapeuten, Betroffene, Angehörige und Nichtbetroffene leisten mit gezielten Aktionen und Veranstaltungen wichtige Aufklärungsarbeit. Sie sorgen für einen besseren Umgang mit den Betroffenen. Sie machen sich stark für eine bessere und frühzeitige Versorgung. Ich danke Ihnen herzlich für Ihr wertvolles Engagement!

Meine sehr geehrten Damen und Herren, liebe Aktive des Dresdner Bündnisses gegen Depression, liebe Gäste, ich wünsche Ihnen einen aufschlussreichen Vormittag, einen erfolgreichen Lauf, gute Gespräche und weiterhin viel Ausdauer im Kampf gegen Vorurteile und Stigmatisierung.

Dankeschön.

Bürgermeisterin Dr. Kristin Kaufmann, Beigeordnete für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Wohnen

Der 10. Aktionstag und Lauf gegen Depression wurde gefördert von

