

Meppen, 18. Juli 2018

„Sie müssen laufen, laufen, laufen“

Lauftreff gegen Depression an vier Standorten im Emsland

Meppen. Depression – eine Krankheit, die Betroffene komplett isolieren und lahmlegen kann. Kann, muss sie aber nicht. Das wissen die Verantwortlichen und Teilnehmenden vom Lauftreff gegen Depression des Landkreises Emsland. So wie Ingrid Telkmann und Elly Korte. Die beiden Frauen haben mit dem Lauftreff einen Weg aus ihrer Depression gefunden. Gemeinsam mit dem „emsländischen Bündnis gegen Depression“ laufen sie ihrer innerlichen Lähmung davon.

Bei Elly Korte begann es mit Atem- und Lungenbeschwerden. Immer häufiger hatte sie mit Kurzatmigkeit zu kämpfen. Die Diagnose: COPD, eine chronisch-obstruktive Lungenerkrankung. Durch die extreme Einschränkung im Alltag entwickelte sich bei Korte eine Depression. „Mein Arzt sagte zu mir, Sie müssen laufen, laufen, laufen, und dann sah ich den Flyer vom Lauftreff gegen Depression“, beschreibt Korte ihren Erstkontakt mit dem Lauftreff. Korte betrieb auch vor ihrer Diagnose Sport, konnte jedoch viele der sportlichen Aktivitäten aufgrund ihrer Kurzatmigkeit nicht mehr ausüben. Da kam die Walking-Gruppe wie gerufen.

Auch Ingrid Telkmann wurde über einen Flyer in einem Fenster auf das Sportangebot aufmerksam. „Ich habe den Titel gesehen: Der Depression davonlaufen – und da wollte ich mitmachen“, berichtet Telkmann.

Der Lauf- und Walking-Treff des „emsländischen Bündnisses gegen Depression“ wird an vier Standorten angeboten: Lingen, Meppen, Papenburg und Haselünne. An insgesamt zehn Terminen pro Lauftreff können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihrem eigenen Tempo knapp fünf Kilometer zurücklegen. Begleitet werden sie dabei von Gesundheitstrainern. „Es geht weniger um therapeutische Gespräche, sondern vielmehr um die Bewegung“, erklärt Claudia van Zandel, Gesundheitstrainerin und Lauftreff-Betreuerin in Papenburg. „Walking kennt keine Altersgrenze“, betont sie weiter. Sie ist von dem Lauf-Konzept überzeugt: „Depression ist kein

Tabuthema mehr, es betrifft so viele Menschen. Wir sehen an den wiederkehrenden Teilnehmern, dass das Walken und Laufen eine wirkungsvolle Lösung sein kann.“ Laut Zandel benötige ein Interessierter lediglich gute Lafschuhe, um das Angebot auszuprobieren. Walking-Stöcke seien kein Muss. Die Lauftreff-Termine finden immer statt. Ganz gleich, wie viele Teilnehmer zu- oder absagen.

Korte und Telkmann schwärmen von der Walking-Strecke in Meppen. „Einmal mit der Gruppe durch den schönen Esterfelder Forst und ich fühle mich wie neu geboren“, so Korte. Telkmann schätzt das „Wir-Gefühl“ innerhalb des Lauftreffs. „Laufen alleine reicht nicht, die Krankheit einzudämpfen – aber es hilft ungemein“, beschreibt Telkmann den Vorteil des Angebots. Es sei eine Art „gesunder Gruppenzwang“ für sie. „Der Sport in der Gruppe treibt an, man drückt sich nicht. Auch und vor allem wenn man sich gerade nicht gut fühlt“, so Telkmann weiter. Ein weiterer Effekt während des Laufens sei die hohe Konzentration. „Ich bin sehr achtsam, konzentriere mich auf die Strecke und vergesse dabei den Alltag“, ergänzt Korte. Und noch etwas habe sich bei ihr verändert „Walking mit Stöcken, das wollte ich eigentlich nie. Jetzt gebe ich sie nicht mehr her“, schmunzelt sie.

Die Verbundenheit innerhalb der Laufgruppen geht soweit, dass sich die Teilnehmer auch nach den zehn Laufterminen weiterhin treffen, um in Bewegung zu bleiben. „Es ist schön zu sehen, dass die Maßnahmen greifen und auch darüber hinaus gemeinsam Sport getrieben wird. Daran erkennen wir, dass Bewegung etwas bewegen kann, nämlich den Weg aus der Depression zu schaffen“, bekräftigt Johanna Sievering, Leiterin des Fachbereichs Gesundheit beim Landkreis Emsland, das Angebot des „emsländischen Bündnisses gegen Depression“. Dass es etwas bewegt, bestätigt auch Telkmann „Laufen ist mein persönlicher Weg aus der Depression“, resümiert sie.

Informationen zu den Laufgruppen sowie weiteren Angeboten des „emsländischen Bündnisses gegen Depression“ erhalten Angehörige und Betroffene unter der Telefonnummer 05931/44-1192 beim Landkreis Emsland, Fachbereich Gesundheit.