

PRESSEMITTEILUNG

„Dass ich mein Leben nun zum ersten Mal in der vollen Qualität lebe, habe ich zu großen Teilen meinem Mann zu verdanken.“ – Comedian Hazel Brugger im NDR Info Podcast „Raus aus der Depression“

Podcast in Kooperation mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Hamburg/ Leipzig, 27.6.2023 – In der aktuellen Ausgabe des NDR Info Podcasts „Raus aus der Depression“ spricht Comedian Hazel Brugger mit Harald Schmidt über die Depression nach der Geburt ihrer Tochter: „Ich wurde immer gereizter, habe gar keinen Spaß mehr an Dingen gehabt. Ich habe mich selbst nicht mehr erkannt.“ Brugger berichtet in der Podcast-Folge, die am Dienstag, 27. Juni in der ARD-Audiothek veröffentlicht wird, welche zentrale Rolle ihr Mann Thomas Spitzer bei ihrem Weg in Hilfe spielte: „Ich hatte relativ lange schon mit Depression zu tun, ohne es selber zu wissen. Dann gab es bei mir vor eineinhalb Jahren einen Moment, an dem gar nichts mehr ging, und mein Mann sagte ‚So bist du eigentlich nicht‘.“ Er organisierte ihr einen Termin bei einem Psychiater und unterstützte sie im Alltag auf dem Weg der Genesung: „Mein Mann hat mir Lego-Sets gekauft, als es bei mir richtig den Bach runter ging und gesagt ‚Deine Aufgabe ist es, dieses Lego-Set zusammenzubauen und jeden Morgen zu laufen‘. Der Psychiater hatte mir empfohlen, jeden Morgen eine halbe Stunde im Sonnenlicht zu laufen.“ Inzwischen geht es Hazel Brugger wieder gut und sie sagt: „Jetzt kann man sagen, es geht mir toll. Aber es gibt schon mal wieder Tage, an denen auch ich denke, jetzt nervt mich wieder alles. Aber diese grundsätzliche Freude an der Arbeit und das genießen zu können, was für eine einzigartige Lebensweise ich führen kann, ist wieder da und das Schönste überhaupt.“

Über 20 andere Gäste sprachen bereits über ihre Erfahrung mit Depression

Im gemeinsamen Podcast von NDR Info und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention begrüßt Entertainer und Stiftungs-Schirmherr Harald Schmidt bereits seit 2021 als Gastgeber prominente Gäste, die ihre persönlichen Erfahrungen mit der Erkrankung Depression teilen. In den bisherigen 22 Folgen waren unter anderem Komiker Torsten Sträter, Politiker Michael Roth, Sänger Howard Cependale oder Moderatorin Sophie Passmann zu Gast. Über Ursachen, Auslöser und Behandlungen klärt im zweiten Teil jeder Folge Prof. Ulrich Hegerl auf. Er ist Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention und verfügt als Psychiater über langjährige Erfahrung in der Behandlung von depressiv erkrankten Menschen.

Alle Folgen von „Raus aus der Depression“ sind in der ARD Audiothek unter <https://www.ardaudiothek.de/sendung/raus-aus-der-depression/90479748/> sowie unter [NDR.de/rausausderdepression](https://www.ndr.de/rausausderdepression) und dort, wo es Podcasts gibt, zu hören. Die Folge wird außerdem im Radioprogramm von NDR Info am Sonntag um 14.34 Uhr gesendet.

PRESSEMITTEILUNG

Pressekontakt

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Heike Friedewald
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Goerdelerring 9
04109 Leipzig
Tel: 0341/22 38 74 12
presse@deutsche-depressionshilfe.de

Norddeutscher Rundfunk

Bettina Brinker
Presse und Kommunikation
Rothenbaumchaussee 132
20149 Hamburg
Tel.: 040/4156-2300
b.brinker@ndr.de

Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Reduktion der Zahl der Suizide in Deutschland zu leisten. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl, der auch die Senckenberg-Professur an der Goethe Universität Frankfurt innehat. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33). Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe koordiniert das Deutsche Bündnis gegen Depression zahlreiche lokale Maßnahmen: In 90 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten.

www.deutsche-depressionshilfe.de