

# ROSTOCKER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

## Hauptaktivitäten 2005-2012

2005

- öffentliche **Auftaktveranstaltung** am 18. November 2005 mit Fachvorträgen, Podiumsdiskussion und kulturellem Rahmenprogramm **Quelle: Newsletter „Lichtblick“ November 2005 von Roland Hartig**

Vom Umgang mit Depressionen und Menschen, die darunter leiden, berichten sie nicht nur, sie haben am vergangenen Freitag auch ein Netzwerk gestartet: Das "Rostocker Bündnis gegen Depression". Dafür wählten die Initiatoren, eine Gruppe Rostocker Ärzte, Wissenschaftler und Sportler, einen für alle Bürger zugänglichen Ort: die Hochschule für Musik und Theater Rostock. Dass der Katharinensaal nahezu bis auf den letzten Platz gefüllt war, zeigt das große Interesse an diesem Thema.



Abbildung 1: Schirmherr des Bündnis gegen Depression Zehnkampf-Olympiasieger Christian Schenk

Durch das abwechslungsreiche Programm führte der ehemalige Leistungssportler Christian Schenk (Foto), Zehnkampf-Olympiasieger von 1988 in Seoul. Als Schirmherr wird er dieses Bündnis begleiten. Dafür bringt er Erfahrungswissen ein. Schließlich litt Christian Schenk nach seiner sportlichen Laufbahn selbst unter Orientierungslosigkeit und Angstzuständen. Mit Hilfe eines Psychologen gelang es ihm, diese zu überwinden. Der ehemalige Profi Schenk steht dazu, er hat damit kein Problem. Das tut gut, nicht nur dem Bündnis, sondern vor allem Menschen mit depressiver Erkrankung, ihren Angehörigen und Nahestehenden, aber auch Ärzten, Therapeuten und Fachpersonal. Weil immer mehr Menschen unter Depressionen leiden, kommt dieses Problem verstärkt auf Unternehmen zu. So verwies Psychiatriereferent Michael Köpke vom Sozialministerium darauf, dass nach dem aktuellen DAK-Gesundheitsreport die Zahl der Krankentage auf Grund depressiver Störungen seit dem Jahr 2000 um 42 Prozent stieg. Metapherhaft formulierte Professor Dr. Horst Klinkmann, Geschäftsführer BioCon Valley e.V. und Aufsichtsratsvorsitzender des FC Hansa Rostock, seine norddeutsche Sicht auf eine Depression so: "Nach jedem Wellental kommt auch ein Wellenkamm." Zudem sprach er sich für "helfende Zuwendung" aus, "in einer Zeit, in der Ellenbogen und Mobbing zu Erfolgskriterien hochstilisiert werden". Und Dr. Wolfgang Nitzsche, Senator für Umwelt, Soziales und Gesundheit, betonte, "dass der Therapeut auf die Mitarbeit seines Patienten angewiesen ist. Und diese Zusammenarbeit sollte auf die eine oder andere Weise durch die aktive Unterstützung der Angehörigen oder nahestehender Personen getragen werden." Sein Fazit: "Nur durch ein abgestimmtes Zusammenwirken sämtlicher Beteiligten können alle Heilungschancen voll ausgeschöpft werden."



Abbildung 2: Vorsitzende des Bündnisses Frau Prof. Dr. S. Herpertz

"Etwa fünf Prozent der Bevölkerung leiden unter einer depressiven Erkrankungen", sagte Professorin Dr. Sabine Herpertz (Foto), Direktorin der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Rostock und Vorsitzende des Bündnisses gegen Depression. Davon sind alleine in Rostock etwa 10 000 Menschen betroffen. Optimale Hilfe erhielten nicht mehr als zehn Prozent.

Diesem beklagenswerten Zustand soll mit Hilfe des Bündnisses abgeholfen werden. Weiter sagte sie, dass die Depression eine Volkskrankheit ist, "genauso wie wir das von den Krankheiten Diabetes, Asthma und Hochdruck kennen". Nach ihren Erfahrungen sind Depressionen sicher zu diagnostizieren und auch gut zu behandeln. Doch viel zu häufig werden sie aus Angst vor Stigmatisierung verschwiegen. Auffallend und tragisch zugleich: "15 Prozent der Betroffenen, die unter einer schweren Depression leiden, sterben krankheitsbedingt durch Suizid", erklärte Sabine Herpertz. Aufklärung tut also Not. Dabei können sich die Rostocker auf die nunmehr fünfjährigen Erfahrungen des "Nürnberger Bündnisses gegen Depression" stützen, das 2001 als Modellprojekt des bundesweiten Kompetenznetzes Depression und Suizidalität eine regionale Aufklärungskampagne startete.



Abbildung 3: Referent Herr Prof. Dr. U. Hegerl

Professor Dr. Ulrich Hegerl (Foto), Oberarzt der Psychiatrischen Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität München und Sprecher des bundesweiten Kompetenznetzes, der einen beeindruckenden Fachvortrag hielt, bedankte sich für die Einladung nach Rostock. Er verwies in seinem Vortrag darauf, dass die Aufklärungskampagne des "Nürnberger Bündnisses gegen Depression" die Rate an Suiziden und Suizidversuchen in Nürnberg deutlich senken konnte.

Die zentralen Säulen des 4-Ebenen-Programms sind: Schulungen von Hausärzten, eine intensive Aufklärung der Öffentlichkeit (Plakate, Broschüren, Kinospots, Vorträge etc.), Schulungen und Einbeziehung weiterer Berufsgruppen (Pfarrer, Lehrer, Altenpflegekräfte, Polizei etc.) sowie spezifische Angebote für Betroffene und Angehörige, z.B. Notfall-Hotline für Patienten nach Suizidversuch und Unterstützung

von Selbsthilfeaktivitäten. Mit Unterstützung der Europäischen Kommission werden nach dem Vorbild des Nürnberger Bündnisses entsprechende Interventionsprogramme in zahlreichen europäischen Ländern umgesetzt. Auch erwähnte Professor Hegerl die Homepage des Kompetenznetzes Depression und Suizidalität: "Täglich 4000 Besucher. 90 Prozent sind Betroffene und Angehörige, die sich hier informieren und austauschen."

Auf die Öffentlichkeitsarbeit setzt auch das Rostocker Bündnis. Zudem sollen Hausärzte, Lehrer, Polizei und Feuerwehr durch gezielte Fortbildungsveranstaltungen für die Situation der betroffenen Menschen sensibilisiert werden. Zum Rostocker Bündnis gegen Depression schlossen sich das Universitätsklinikum Rostock, niedergelassene Nerven- und Hausärzte, Sozialpsychiatrische Dienste, Angehörigen- und Betroffenenverbände, Apotheker und ambulante Pflegeeinrichtungen, sowie interessierte Bürger zusammen. Die Initiatoren hoffen nun, dass sich viele mit dem Rostocker Bündnis identifizieren und es mitgestalten.



Abbildung 4: Fotoimpressionen des Auftaktveranstaltung am 18. November 2005 in der Hochschule für Musik und Theater Rostock (Quelle: Ullrich Schwenger)

2006

- **Vortrag in der evangelischen Studentengemeinde zum Thema „Krank oder nur verstimmt?“** am 6. Januar 2006  
Hier wurden die typischen Frühsymptome als auch das Vollbild depressiver Erkrankungen dargestellt und Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Viele Studenten aber auch Menschen fortgeschrittenen Alters informierten sich über Ursachen depressiver Erkrankungen und darüber, wie sie eine Depression im Freundeskreis und in der Familie erkennen können.
- **Info-Abend „Wege aus der Depression“** am 27. April 2006 im Begegnungszentrum Süd mit Vorträgen zur medikamentösen Therapie der Depression, zur Psychotherapie bei Depressionen und zu Aspekten aus pflegerischer Sicht  
Die Veranstaltung fand unter der Moderation von Frau Prof. Dr. S. Herpertz, Direktorin der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, statt. Es wurden Vorträge zu den folgenden Themen gehalten:
  - o Medikamentöse Therapie der Depression (Frau Dr. R. Mau, Oberärztin der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Rostock)
  - o Psychotherapie der Depression (Frau Dipl.-Psych. U. Semmler, Klinikum Süd Rostock)
  - o Depression – Aspekte aus pflegerischer Sicht (Frau U. Kohlhagen, Privater Pflegedienst).
- **Filmfestival zum Thema „Psychische Erkrankungen“ im Lichtspieltheater Wundervoll (LiWu) Rostock** vom 04. bis 10. Mai 2006  
Mitarbeiter des Bündnisses gegen Depression waren Diskussionspartner im Rahmen verschiedener Filmvorführungen.
- **Vortrag in der Seniorenakademie zum Thema „Wenn Gefühle krank machen“** am 30. Mai 2006 vor ca. 150 Personen  
Es wurden neueste wissenschaftliche Methoden dargestellt, mit denen die Ätiologie seelischer Erkrankungen, besonders der Depression näher beforscht werden können. Befunde aus funktioneller Bildgebung zeigten, dass seelische Erkrankungen mit veränderten Hirnfunktionen in ganz spezifischen Hirnarealen einhergehen und Therapie – sowohl medikamentöse wie Psychotherapie, diese Hirnfunktionen in der Lage sind zu normalisieren.
- **Stand des Rostocker Bündnisses auf dem Rostocker Gesundheitsmarkt** auf dem Universitätsplatz am 14. Juni 2006
- **Aktionstag „Bewegung für die Seele“** am 24. September 2006 mit dem **Vortrag „Bewegung als Medikament – Möglichkeiten und Wirkungen von Bewegung, Sport und Spiel bei psychischen Erkrankungen“** und anschließenden **Sportangeboten**, wie Beach- Volleyball, Radtour, Nordic Walking, Lenkdrachen, Fußball für Familien  
„Bewegung für die Seele“ war das Motto unseres diesjährigen Aktionstages im Rahmen des Rostocker Bündnisses gegen Depression, der am 24. September 2006 von 10 bis 13 Uhr um das World Trade Center (WTC) in Warnemünde bei herrlichem spätsommerlichem Wetter stattfand.  
Durch die Veranstaltung führte der Zehnkampf-Olympiasieger von 1988 in Seoul und Schirmherr des Rostocker Bündnisses gegen Depression, Christian Schenk.  
Der Tag begann mit einem Vortrag zum Thema „Bewegung als Medikament“. Diplomsportwissenschaftler und Sporttherapeut Dr. Harry Kappell sprach über Möglichkeiten und Wirkungen von Bewegung, Sport und Spiel bei psychischen Erkrankungen und stellte vor allem die Bedeutung regelmäßiger sportlicher

Betätigung für die Prävention und Therapie psychischer Erkrankungen heraus. Dabei betonte er ganz besonders die Wirksamkeit von Bewegung in der Gruppe.



Abbildung 5: Fußball für die jüngeren Teilnehmer

Ab 11.30 Uhr standen verschiedene sportliche Aktivitäten zum Ausprobieren auf dem Programm: Nordic Walking, eine geführte Radtour auf dem Küstenradweg nach Kühlungsborn, Beach-Volleyball und Lenkdrachen sowie Fußball für die jüngeren Teilnehmer.



Abbildung 6: Vorbereitungen zum Beach-Volleyball

Die Einführung in das Nordic Walking durch zwei erfahrene Trainerinnen des 1. LAV Rostock wurde von den Teilnehmern besonders frequentiert. Vermittelt wurde nicht nur die richtige Technik des Nordic Walking, sondern es wurden auch Hinweise zum richtigen Aufwärmen vor dem Sport sowie zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur gegeben.

Die anschließende Stärkung am Verpflegungsstand mit Getränken und kleine Snacks ermöglichte noch einmal einen Austausch in ungezwungener Atmosphäre mit Betroffenen und Professionellen, wobei umfangreiches Informationsmaterial über die Depression sowie Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stand.

## Hauptveranstaltungen ab 2007

- **Fortbildungsveranstaltung für Hausärzte „Depression – was tun?“** am 27. Juni 2007 mit einem Vortrag zum Thema „Depressive Erkrankungen – Erkennen und Behandeln“ und Kurzvorträgen zur Versorgung depressiver Patienten aus Sicht der niedergelassenen Nervenärzte und Psychotherapeuten, der Tagesklinik und der Klinik
- **Aus den Erträgen der PS-Lotterie der Ostseesparkasse** erhielt das Rostocker Bündnis im Oktober 2007 eine **Zuwendung von 1000 Euro** zur finanziellen Unterstützung künftiger Aktivitäten

- **Jahreshauptveranstaltung „Lebenskrise – Chance für Veränderung oder Beginn einer Erkrankung?“** am 4. Dezember 2007 mit Vorträgen zum Thema „Der Stress des Lebens: Entwicklungsmotor und Krankheitsursache“ und „Verlust von Gefühlen und Antrieb – wenn die Lebenskrise zur Depression wird“

## 2008

- **Jahreshauptveranstaltung „Depression – Lust oder Frust mit den Tabletten“** am 16. Oktober 2008  
Im Grußwort der Psychiatriekoordinatorin wurden die Behandlungsmöglichkeiten in der Hansestadt vorgestellt. Der Hauptvortrag befasste sich mit den „Möglichkeiten und Grenzen medikamentöser Behandlung bei Depressionen“. Zwei Betroffene schilderten eindrucksvoll ihre persönlichen Erfahrungsberichte im Umgang mit der Erkrankung.

## 2009

- **Von der Hanseatischen Bürgerstiftung Rostock** erhält im Rahmen einer Preisverleihung am 2. April 2009 das Rostocker Bündnis gegen Depression ein **Preisgeld von 1000 Euro** für die gemeinnützige Arbeit.
- **Vorstellung des Rostocker Bündnisses gegen Depression bei einer Veranstaltung** der Fortbildungsakademie der Wirtschaft am 6. April 2009
- **Jahreshauptveranstaltung „Depression und Familie“** am 15. Oktober 2009 zur Thematik der **Auswirkungen depressiver Erkrankungen auf den Familien- und Freundeskreis der Betroffenen** und einem Erfahrungsbericht eines Angehörigen

## 2010

- **Vorträge zu „Depression im Alter“ und Vorstellung des Rostocker Bündnisses gegen Depression beim jährlichen „Gesundheitstreff für Ältere“** im Rathausaal am 25. Januar 2010
- **Jahreshauptveranstaltung „ Burn-out - Wann macht Belastung krank?“** am 4. November 2010

## 2011

- **Jahreshauptveranstaltung „Depression – vererbt oder erworben?“** am 10. November 2011

## 2012

- **Jahreshauptveranstaltung „Kinder depressiver Eltern“** am 8. November 2012  
Neben dem Hauptvortrag zu den Auswirkungen von depressiven Erkrankungen auf die Kinder von Betroffenen wurden von einer Jugendtheatergruppe entsprechende Situationen szenarisch dargestellt.

- 
- seit 2007 Beteiligung an der Organisation und Durchführung der jährlichen **Rostocker Filmtage „Abgedreht“** zu psychischen Erkrankungen