

Gegen die Depression

Das Freiburger Bündnis gegen Depression kann jetzt mehr Hilfe anbieten

Dank einer umfassenden Förderung durch die Aktion Mensch e.V. kann das Freiburger Bündnis gegen Depression e.V. sein Beratungsangebot in den kommenden drei Jahren umfassend erweitern.

Einer von sechs Menschen entwickelt während seines Lebens eine schwere Depression – damit sind weltweit 121 Millionen Menschen betroffen, zwei von drei Betroffenen erhalten keine angemessene Behandlung. Depression ist zu einer Volkskrankheit geworden, der Betroffene und Angehörige immer noch nicht adäquat begegnen. Allen oft unerkannt, mit großen Scham- und Schuldgefühlen besetzt und Hilflosigkeit beantwortet, wird das Leben zur Qual.

Das Freiburger Bündnis gegen Depression e.V. betreibt seit vier Jahren Aufklärungsarbeit und Veranstaltungen zum Thema Depression. Mit großer Resonanz gestartet musste der Verein jedoch bislang auf Sparflamme agieren. 170.000 Euro hat die Aktion Mensch e.V. nun dem Bündnis über drei Jahre verteilt zur Verfügung gestellt, 30 Prozent müssen zusätzlich durch Spenden und Vorträge als Eigenanteil aufgebracht werden.

Mit dem Geld ist es möglich, ein Vier-Ebenen-Aktionsprogramm mit dem Ziel der Aufklärung über

Depression und ihre Behandlungsmöglichkeiten, zu etablieren. Dazu gehören Fortbildungen zur Erkennung der Symptomatik für Hausärzte ebenso wie die Aufklärung der Öffentlichkeit, die Zusammenarbeit mit Multiplikatoren sowie – und das ist neu – Angebote für Betroffene und Angehörige.

Kostenlose Beratung

Neben einem Ausbau der telefonischen Beratung betrifft das vor allem eine kostenlose und offene psychosoziale Beratung und Begleitung für alle Betroffenen und ihre Familien. Außerdem werden Informations- und Entspannungsgruppen angeboten sowie betriebliches Gesundheitsmanagement unterstützt.

In der Behandlung einer Depression gilt der Leitsatz, dass es sich um eine zeitlich begrenzte Krankheit handelt. Eine individuell dosierte Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie trägt dazu bei, den Stoffwechsel zu normalisieren und Strategien zu entwickeln, die aus der Depression herausführen.

Angesiedelt ist das Freiburger Bündnis gegen Depression bei der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Freiburg. Geleitet wird es von den Professoren Gunther Haag und Mathias Berger. Oberbürgermeister

Dieter Salomon ist Schirmherr. Bundesweit gibt es über 70 regionale Bündnisse gegen Depression.

Sigrid Hofmaier

Kostenlose offene Beratung in der Hauptstraße 6, 2. OG, Dienstag von 16 bis 18 Uhr und Donnerstag von 14 bis 16 Uhr. Infos: 07 61/15 29 56 30, info@freiburger-buendnis-gegen-depression.de. Internet: www.freiburger-buendnis-gegen-depression.de.

INFO

Die Diagnose Depression nach ICD-10 beruht auf folgenden Symptomen:

Hauptsymptome:

- * Gedrückte, depressive Stimmung
- * Interessenverlust, Freudlosigkeit
- * Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit

Zusatzsymptome:

- * Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- * Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- * Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- * Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- * Suizidgedanken/-handlungen
- * Schlafstörungen
- * Verminderter Appetit