

Kreativ statt depressiv: 1. Oktober, Tag der Depression

Fünf Prozent der Bevölkerung krankt in der westlichen Welt in jedem Augenblick an Depressionen, das sind in Südtirol gut 22.000 Menschen, doppelt so viel Frauen wie Männer. In den Großstädten sind Depressionen noch häufiger: 10 Prozent ihrer Bewohner leiden daran. Allein schon dieser Umstand beweist, dass Depressionen auch mit der Leistungsgesellschaft zusammenhängen, mit dem hektischen Lebensrhythmus und den vielen sozialen Verpflichtungen, denen wir ausgesetzt sind. Darüber hinaus spielen erbliche Einflüsse und frühkindliche Erfahrungen bei ihrer Entstehung eine große Rolle.

Die Depression ist laut WHO die Volkskrankheit, die der Menschheit am meisten gesunde Lebensjahre raubt. Sie verschlingt in hoch entwickelten Ländern 1% des Bruttosozialproduktes. Ein Drittel aller depressiv Erkrankten sucht keine Hilfe. Nur die Hälfte aller depressiven Patienten wird von Ärzten als solche erkannt und richtig behandelt. 40 bis 70 Prozent aller Selbsttötungen sind laut internationalen Schätzungen auf die Erkrankung Depression zurückzuführen.

Bei diesen Sachverhalten ist Handlungsbedarf gegeben: Aufklärung der Bevölkerung, Schulung der Fachleute, Stärkung der Selbsthilfe. Denn Depression ist eine häufige, ernst zu nehmende Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann. Die Säulen der Behandlung stellen Psychotherapie, antidepressive Medikamente und Teilnahme an Selbsthilfegruppen dar.

Seit 8 Jahren wird in Europa der „Tag der Depression“ begangen. Er fällt auf den 1. Oktober und gewährleistet breit gefächerte Aufklärung über das Krankheitsbild und mögliche Hilfen. Zu diesem Zweck hat die „Europäische Allianz gegen Depression“ beschlossen, an den Krankenhäusern von Bruneck, Brixen, Sterzing und Schlanders einen **Informationsstand Depression** einzurichten. Den ganzen Tag über werden im Eingangsbereich die Broschüren „Psychische Gesundheit- was ist das?“ zum Mitnehmen aufliegen. Sie bieten einen verständlichen Überblick über 9 psychische Krankheiten und den Risikozustand „Burnout“, der häufig zu Depressionen führt.

An den Krankenhäusern von Bruneck und Schlanders wird ein Kunstprojekt zum Thema stattfinden. Am Krankenhaus Bruneck werden am Samstag, den 1. Oktober um 11 Uhr das **Videokunstwerk und die Installation „Blues“** vorgestellt und bis zum Montag, den 4. Oktober zu sehen sein. Sie sind von der bekannten französischen Künstlerin Sylvie Riant zusammen mit Betroffenen und Therapeutinnen und erstellt worden und stellt das Ringen mit Verstimmung und Depression hautnah dar. Dasselbe Video wird zeitgleich im Krankenhaus Schlanders zu sehen sein. Das Kunstprojekt wird von den Sanitätsbezirken Bruneck und Meran, vom Verband der Angehörigen und von der Selbsthilfevereinigung psychisch Kranker „Lichtung/Girasoletto“ gemeinsam getragen.

Der Verband der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker organisiert zusammen mit Lichtung/Girasoletto und Caritas am 6. Oktober in der Cusanus-Akademie in Brixen und am 7. Oktober im Altenheim Lorenzerhof in Lana einen Vortrag zum Thema „Dem Burnout und der Depression entkommen - Leben gefunden!“ Es spricht der Buchautor und Betroffene Gerhard Huber aus Feldkirchen, Österreich mit Beginn jeweils um 19 Uhr 30.

Die Psychiatrie Meran lädt am 6 und 7. Oktober ab 9 Uhr in den Bürgersaal, Otto Huberstraße Meran zum internationalen Kongress „Arbeit, Würde und soziale Verantwortung – Die Mission der Sozialfirmen“, auf dem das Anliegen der Arbeitsfindung für psychisch Kranke besprochen wird.

Als beste Anlaufstellen für depressiv Erkrankte gelten Hausärzte, Zentren Psychischer Gesundheit und Psychologische Dienste, aber auch privat praktizierende Psychiater und Psychotherapeuten. In Notfällen, die mit schwerer Erkrankung oder Suizidgefahr verknüpft sind, soll man sich an die Ersten Hilfen der Krankenhäuser von Bozen, Meran, Brixen und Bruneck wenden. Dort besteht rund um die Uhr ein psychiatrischer Bereitschaftsdienst.

Ein Netzwerk der Beratung im Vorfeld besteht auch. Die „Telefonseelsorge“ der Caritas, „telefono amico“ und „Young and direct“ stellen wertvolle Anlaufstellen und Gesprächspartner in seelischen Krisen dar.

Roger Pycha im Namen der „European Alliance Against Depression“ und „European Depression Association“