

Sorgen fliegen lassen

Aktion des Bündnisses gegen Depression



An den Luftballons steigen die Sorgen symbolisch in den Himmel auf (von links): Lisa Kutschmann (Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Northeim), Sabine Rudolph-Kiessling (Sozialpsychiatrischer Dienst im Landkreis Northeim), Helmut Platte (Oberarzt in der Paracelsus-Roswitha-Klinik Bad Gandersheim) sowie Dustin Metz und Iris Lange (beide Gesundheitsregion Göttingen/Süd-niedersachsen).

FOTO: WATERMANN

VON JANINA WATERMANN

Northeim – „Lieber eine Zeit lang Medikamente als sich das Leben nehmen“, sagt Helmut Platte, Oberarzt in der Paracelsus-Roswitha-Klinik Bad Gandersheim, anlässlich des Welttags der Suizidprävention. Dieser wird jedes Jahr am 10. September begangen. In Northeim informierte nun das neu gegründete Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen – neben der Auftaktveranstaltung vergangenen Montag in der Stadthalle Northeim – unter anderem mit einer Luftballonaktion in der Innenstadt über die Krankheit. Auf kleinen Kärtchen an den Ballons konnten Passanten ihre Sorgen notieren und sie so symbolisch einfach wegfiegen lassen.

„Menschen mit Depressionen haben nämlich zahlreiche Sorgen und grübeln viel“, berichtet Platte aus seiner Erfahrung. Meist ziehen sie sich auch zurück, sind antriebslos

und verlieren Sozialkontakte. „Die schlimmste Folge aber ist der Selbstmord“, sagt Platte. Über 10.000 Suizidtote gibt es jedes Jahr in Deutschland. Auch wenn die Zahl rückläufig sei, müsse noch immer viel vor allem im Bereich der Präventionsarbeit getan werden, denn bei fast allen Selbstmorden spielen psychische Krankheiten, wie Depressionen, eine Rolle. Rund 40 Prozent aller Suizidtoten sind älter als 60 Jahre. Auf jeden erfolgreichen Suizid kommen zudem noch rund 20 versuchte Selbsttötungen. Dabei ist die Krankheit gut behandelbar. So würden selbst Sport und Bewegung schon helfen, auch Online-Selbstmanagement-Programme seien bei leichten Depressionen wirksam. In schlimmeren Fällen kann zum Beispiel der Hausarzt eine ambulante Psychotherapie einleiten. Zahlreiche Anlaufstellen, wie der Sozialpsychiatrische Dienst im Landkreis Northeim oder die

Selbsthilfekontaktstelle ZISS in Northeim, helfen bei der Vermittlung von Kontakten.

Kontakte

Sozialpsychiatrischer Dienst
05551/708575

ZISS Selbsthilfekontaktstelle
05551/911770

Bündnis gegen Depression
0551/54743291

Paracelsus-Roswitha-Klinik
05382/917384

Telefonseelsorge
0800/1110111

Kinder- und Jugendtelefon
0800/1110333

Elterntelefon
0800/1110550

Nummer gegen Kummer
116111