

PRESSEINFORMATION

Nr. 4/2015 • 5. Oktober 2015 • Leipzig

„Es hilft, Wissen zu schaffen und gegenseitiges Verständnis aufzubauen.“

Die „Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit“ sind längst Tradition. Am 25. September 2015 eröffnete das Leipziger Bündnis gegen Depressionen die Aktionswochen zum sechsten Mal. MeineGesundheitskurse.de traf zur Auftaktveranstaltung Nicole Koburger, die verantwortliche Koordinatorin, zum Interview, um mit ihr über die Wahrnehmung von seelischen Problemen zu sprechen.

Warum haben Sie auf ein konkretes Motto verzichtet?

Unser Motto heißt „Informieren – Austauschen – Mitmachen“. Wir zeigen damit, dass wir in Zusammenarbeit mit den vielen Akteuren sehr vielfältige Inhalte anbieten – angefangen bei informativen Vorträgen über Gesprächsrunden und Workshops, die zum Dialog und zum Aktivwerden einladen, bis hin zu Tagen der offenen Tür. Der Fokus liegt ganz allgemein auf der seelischen Gesundheit.

Die Medienberichterstattung dazu ist in den letzten Jahren intensiver geworden. Denken Sie, dass diese Entwicklung auf eine stärkere Sensibilisierung für das Thema zurückzuführen ist?

Ja, da gibt es sicherlich einen Zusammenhang. Im November 2009 nahm sich Robert Enke, der damalige Nationaltorwart, das Leben. In der Folge wurde sehr viel berichtet, debattiert und informiert, vor allem über Depressionen. Und das wird es bis heute – zum Teil auch unabhängig von Betroffenen. Das ist gut.

Ein Forschungsprojekt, in das unter anderem auch die Universität Leipzig involviert war, hat gezeigt, dass Medienberichte die Einstellung der Menschen gegenüber psychischen Erkrankungen und der Inanspruchnahme von professioneller Hilfe verbessern können. Diese veränderte Einstellung und die damit einhergehende Sensibilisierung führt im Gegenzug möglicherweise auch zu einer größeren Offenheit seitens der Medien. Sensibilisierung und Berichterstattung bedingen und beeinflussen sich meiner Meinung nach gegenseitig. Auch Studien zur Veränderung von Einstellungen in der Allgemeinbevölkerung liefern Belege dafür, dass sich Aufklärungsarbeit positiv auswirkt.

Im privaten Bereich gelten psychische Erkrankungen weiterhin als Tabu. Wie kann eine betroffene Person in Ihren Augen lernen, damit umzugehen?

Das ist eine interessante Frage. Es ist noch immer schwieriger, sich mit der eigenen Verwundbarkeit und Betroffenheit auseinanderzusetzen, als dieses Thema im Allgemeinen anzusprechen. Es hilft, Wissen zu schaffen und gegenseitiges Verständnis aufzubauen.

Für eine betroffene Person ist es wichtig, die eigene Situation zu akzeptieren. Sie muss sich vor Augen zu führen, dass es noch andere Betroffene gibt, die in einer ähnlichen Lage sind. Darüber hinaus kann die Einsicht, dass es sich nicht um persönliches Versagen handelt, dabei helfen, sich im familiären Umfeld zu öffnen.

Anschließend können gemeinsam Optionen gesucht und besprochen werden, um die Probleme zu bewältigen. Angehörige und Freunde haben die Möglichkeit, sich über die Erkrankung zu informieren und Verständnis aufzubauen. Auch das sorgt dafür, offen, ehrlich und konstruktiv mit der schwierigen Situation umzugehen.

In welcher Form können die Veranstalter der Aktionswochen mit ihren Angeboten helfen?

Sie tragen dazu bei, Berührungsängste abzubauen. Vor allem durch den persönlichen Kontakt zu Betroffenen oder deren Angehörigen. Sensible Fragen und Themen können im geschützten Raum besprochen werden. Darüber hinaus stellen sie Anlauf- und Kontaktstellen vor. Und sie ermöglichen es, Angebote schon mal im kleinen Rahmen auszuprobieren.

Damit übernehmen sie wichtige, eben schon angesprochene Aufgaben: Sie informieren, ermöglichen Kommunikation, sorgen für Verständnis, motivieren und helfen bei der Bewältigung.

Auf welche Aspekte achten Sie bei der Auswahl der Veranstalter?

Das verläuft unbürokratisch. Wir fragen bei Vereinen, Zentren und Einrichtungen an, ob ein Interesse daran besteht, sich an den Wochen der Seelischen Gesundheit zu beteiligen. Aus den Rückmeldungen stellen wir ein Gesamtprogramm zusammen. Für die inhaltliche Ausgestaltung ist dann jeder Akteur selbst verantwortlich.

Uns als Koordinationsstelle ist es dabei wichtig, ein möglichst abwechslungsreiches Programm aufzubauen, um die vielen verschiedenen Angebote in Leipzig bekannter zu machen.

Die Anzahl an Veranstaltern und Angeboten ist in diesem Jahr noch einmal deutlich gestiegen. Ist der Bedarf größer geworden?

Die Anzahl der Veranstalter ist wahrscheinlich eher ein Indikator für die bessere Wahrnehmung des Themas in der Öffentlichkeit und in unserem Netzwerk. Die

erfreulich große Zahl der Veranstaltungen ergibt sich auch daraus, dass einige Akteure mehrere Veranstaltungen einbringen.

Warum glauben Sie, dass Ihre Aktionswochen tatsächlich einen aktiven Beitrag zur besseren Vorsorge beziehungsweise Hilfe leisten?

Wir bündeln sehr viele Angebote. Dadurch ermöglichen wir es, einige der vielen Facetten des Themas so abzubilden, dass sie in der Öffentlichkeit mit höherer Wahrscheinlichkeit wahrgenommen werden, als wenn jeder Anbieter für sich in Einzelregie seine Inhalte über das Jahr verteilt vorstellen würde. Wir wollen neugierig machen und eine individuelle Auseinandersetzung anstoßen. Zwischen Interessierten und Anbietern, zwischen Betroffenen und Anbietern und zwischen Betroffenen untereinander.

Foto: 2015_04_mgk_nkoburger.jpg

Foto-BU: Nicole Koburger, Koordinatorin der Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit

Fotograf: Paolo Schubert/MGK

Hinweise zum Gesamtprogramm:

<http://aktionswoche.seelischegesundheits.net/leipzig>

Leipziger Bündnis gegen Depressionen e. V.

Nicole Koburger

info@buendnis-depression-leipzig.de

Weitere Informationen:

Paolo Schubert, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

paolo.schubert@meinegesundheitskurse.de

Maik Jedro, Geschäftsführer

Smiling Bird UG (haftungsbeschränkt)

Gletschersteinstr. 43

D-04299 Leipzig

Telefon: 0341 219 46 43

E-Mail: maik.jedro@meinegesundheitskurse.de

<http://www.meinegesundheitskurse.de>