

Über ein Viertel aller Erwachsenen in Deutschland ist statistisch von einer psychischen Erkrankung betroffen, wobei die Fallzahlen während der Corona-Pandemie nicht geringer geworden sind. Die Krankheiten sind vielfältig – und doch begibt sich nur jede*r Fünfte in Behandlung. Inzwischen sprechen auch bekannte



Persönlichkeiten zunehmend öffentlich über ihre psychischen Erkrankungen und sogar die Krankenkassen geben jährlich Berichte über die steigende Anzahl an Krankschreibungen aufgrund dieser Erkrankungen heraus.

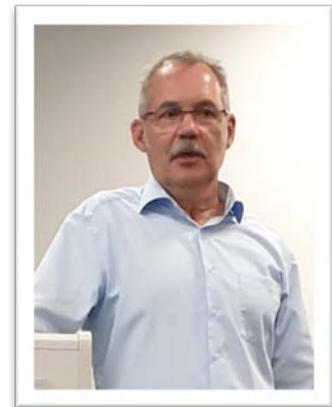
Mit **Babak Rafati**, ehemaliger FIFA- Bundesliga- Schiedsrichter, **Prof. Dr. Detlef Dietrich**, Medizinischer Direktor im AMEOS Klinikum Hildesheim und **Denise Schiller** von der Robert-Enke-Stiftung.

Am Abend des 21. Juni fand eine Veranstaltung des Landesbüro Niedersachsen der Friedrich-Ebert-Stiftung (FES) statt. Um 18:30 Uhr eröffnete **Finn Klüsener** mit einer herzlichen Begrüßung und einem Plädoyer, das auf die Dringlichkeit des Themas „Mentale Gesundheit“ hinwies. Er forderte dabei, Privates weiterhin in die Öffentlichkeit zu bringen, wie es in letzter Zeit viele bekannte Persönlichkeiten taten, da die Krankheit Depression kein Tabuthema mehr sein sollte. Als Vertreter des Landesbüros Niedersachsen der FES leitete er den Abend ein und übernahm die Moderation der Veranstaltung.



Finn Klüsener

Danach begann der Impulsvortrag von Prof. Dr. Detlef Dietrich. Mit fundiertem Fachwissen führte er durch einen Impulsvortrag ins Thema ein. Er verschaffte allen Teilnehmer*innen einen kurzen wie ausführlichen Überblick über Depressionen. Thema des Vortrages waren unter anderem verschiedene Krankheitsverläufe, mögliche Anzeichen für den Beginn einer Erkrankung und verschiedene Therapiemöglichkeiten. Seine Ausführungen zur Krankheit Depression waren interessant und regten zum Nachdenken an.



Prof. Dr. Detlef Dietrich

Nach dem Impulsvortrag übernahm Finn Klüsener erneut das Wort und stellte sowohl die Referenten, als auch die Methode des "World Café" kurz vor. Die Gäste wurden in drei Gruppen aufgeteilt, und Finn Klüsener erklärte die Abläufe des World Cafés. Die Gesprächsrunden wurden jeweils in drei verschiedenen Räumen platziert. Jede Gruppe hatte die Möglichkeit, 20 Minuten lang in jedem Raum persönliche Gespräche zu führen. Die Teilnehmer konnten ihre Gedanken austauschen und den jeweiligen Expert_innen ihre Fragen stellen.

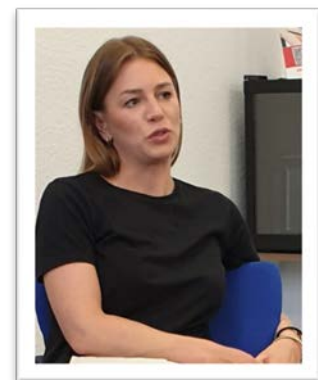
Babak Rafati erzählte persönlich und nah von seinem Alltag mit Depressionen, wie seine Frau ihm dabei durch die Krankheit hindurch half und was es heute für ihn bedeutet. Er



Babak Rafati

appellierte die Gäste, dass sie selbst aus eigener Kraft belastende Situationen verändern könnten. Dabei sprach Rafati ihnen Mut zu. Auch wenn Depressionen jede Person treffen könnten, gäbe es Auswege. Er selbst habe große Fehler im Umgang mit seiner Erkrankung gemacht und stehe nun dennoch auf dieser Veranstaltung. Denise Schiller, in ihrer Rolle der Psychotherapeutin und Vertreterin der Robert-Enke-Stiftung klärte gewissenhaft über Handlungsoptionen wie ambulante und stationäre Therapie auf. Sie berichtete in einer ihrer Runden ebenfalls von laufenden Projekten zur Prävention von Depressionen und einer VR-Brille, welche die Perspektive eines depressiven Menschen simuliere. Prof. Dr. Detlef Dietrich befasste sich mit den übrigen Fragen zu

appellierte die Gäste, dass sie selbst aus eigener Kraft belastende Situationen verändern könnten. Dabei sprach Rafati ihnen Mut zu. Auch wenn Depressionen jede Person treffen könnten, gäbe es Auswege. Er selbst habe große Fehler im Umgang mit seiner Erkrankung gemacht und stehe nun dennoch auf dieser Veranstaltung. Denise Schiller, in ihrer Rolle der Psychotherapeutin und Vertreterin der Robert-Enke-Stiftung



Denise Schiller

seiner Präsentation. Er erläuterte die Unterschiede zwischen bipolarer Depression und unipolarer Depression. Auch persönliche Fragen etwa zur Arbeitsbelastung bei verschiedenen Schweregraden von Depressionen wurden in seinen Gesprächsrunden aufgegriffen. Die Atmosphäre war durchweg in allen Runden geprägt von regem Austausch und konstruktiven Diskussionen. Die Teilnehmer_innen waren begeistert von der Vielfalt der Themen und den unterschiedlichen Perspektiven, die sie kennenlernen konnten.

Mit dem Ende der Gesprächsrunden gegen Ende des Abends wurden die Eindrücke und Erkenntnisse aus den Diskussionen kurz zusammengetragen: Finn Klüsener schloss den Abend mit zusammenfassenden und versöhnlichen Worten und dankte seinen Mitmenschen für die rege Unterstützung bei der Durchführung der Veranstaltung. Die Veranstaltung war ein großer Erfolg, der den Gästen neue Denkanstöße, Handlungsempfehlungen und Impulse bot. So wurden auch weit nach Ende der Veranstaltung noch persönliche Gespräche in kleineren Gruppen geführt. Einige Kontaktdaten verschiedener Beteiligter wurden ebenfalls ausgetauscht, um in Zukunft ein noch stärkeres Netzwerk gegen Depressionen zu erreichen. Das Landesbüro Niedersachsen der Friedrich-Ebert-Stiftung und alle Beteiligten können also insgesamt auf eine gelungene Veranstaltung zurückblicken.