

aktiv.seelisch.gesund.

Rösrath e.V.

„Fünf Millionen Depressive in Deutschland - das kann nicht nur am Fernsehprogramm liegen!“ so der Entertainer und Schauspieler **Harald Schmidt**, der sich seit 2008 als Schirmherr für den gemeinnützigen Verein **„Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.“** auf Bundesebene ehrenamtlich engagiert. Für das **„Bündnis gegen Depression“** engagiert sich **Wolfgang Bosbach** als solcher in Rhein-Berg. Unter dem Dach der **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“** wird das Ziel verfolgt, die Situation an Depression Erkrankter zu verbessern, das Wissen über die Krankheit in der Bevölkerung zu erweitern und Suiziden vorzubeugen.

Nur ein Drittel der Depressions-Störungen - nach Schätzungen gibt es in Deutschland fünf Millionen Behandlungsbedürftige - werden diagnostiziert, ein noch weitaus kleinerer Teil angemessen behandelt. Seit 2014 ist das Bündnis im Rheinisch-Bergischen Kreis aktiv.

2015 hat der Verein auf Initiative von Gabriele van der Mehr eine Anlaufstelle in Rösrath bekommen.

Anfang 2017 hat sie den Verein **„aktiv.seelisch.gesund.Rösrath e.V.“** (Schirmherrschaft Holger Müller, MdL), der sich um Menschen mit Depressionen kümmert, gegründet.

Beratung, Therapie, Prävention und Anleitung zur Selbsthilfe

stehen dabei auf dem Programm. „Wir versuchen durch Vorträge („Wie fühlt sich Depression eigentlich an?“) zu einem besseren Öffentlichkeitsverständnis beizutragen.

Außerdem werden Praxisgruppen für Betroffene und Angehörige angeboten. „Oft können niederschwellige Angebote wie Selbsthilfegruppen oder Spieleabende dazu beitragen, Menschen mit Depression Alternativen zu ihrer sozialen Isolation zu bieten“, so Gabriele van der Mehr, 1. Vorsitzende des Vereins. Unterstützt wird sie bei der Organisation von Vereinsangeboten von derzeit sieben ehrenamtlichen Helferinnen, die teilweise selbst von Depression betroffen sind. Durch ihre Mitarbeit und eine dadurch geregelte Tagesstruktur lässt sich ihre eigene Erkrankung besser bewältigen. Dies erlaubt erste Schritte zur Reintegration in die Alltags- und Arbeitswelt.

„Da der Informations- und Unterstützungsbedarf für Menschen mit Depression hoch ist - derzeit betrifft es **jede vierte Frau und jeden sechsten Mann** -, suchen wir **dringend weitere Ehrenamtler**.“ **„Bündnis gegen Depression RBK e.V.“**

info@depression-rbk.de) und **„aktiv.seelisch.gesund.Rösrath e.V.“** info@aktiv-seelisch-gesund.de) sind telefonisch unter 02205/9080008 zu erreichen.



Gabriele van der Mehr

Die eigene Erkrankung (Depression) machte **Gabriele van der Mehr** (55) auf die unzureichenden Angebotsmöglichkeiten für Betroffene aufmerksam. „Die langen Wartezeiten auf einen Therapie- bzw. Klinikplatz empfand ich persönlich - vor allem in Bezug zur Häufigkeit und Schwere der Erkrankung Depression - inakzeptabel. Es stellte sich auch mir das Problem: „Wie soll ich meinen Alltag nach der Akutbehandlung schaffen, wenn ich allein bin und keine Begleitung mehr habe?“ Aus den eigenen Überlegungen heraus wuchs der persönliche Drang, sich selber zu engagieren und einzusetzen. Seit 2014 leitet die Dipl. Sicherheitsingenieurin (FH) Gabriele van der Mehr in Rösrath einen Begegnungsraum mit Beratungsangeboten für Menschen mit Depression. **„aktiv.seelisch.gesund.Rösrath e.V.“** ist der Name der Organisation, den sie gemeinsam mit anderen Betroffenen ins Leben ge-

rufen hat und für den sie seitdem wöchentlich fünfzehn bis zwanzig Stunden tätig ist. Als erfahrene Psychotherapeutin (nach Heilpraktikergesetz) bietet sie Orientierungsgespräche und Praxisgruppen an. „Es macht einen enormen Unterschied, wenn die Betroffenen wissen, dass sie mit jemandem reden, der selber betroffen ist; sozusagen auf Augenhöhe.“ Sie organisiert auch offene Gruppen, um Menschen mit Depression Begleitung für die praktische Alltagsbewältigung zu bieten und Erfahrungen austauschen zu können. „Hier habe ich mich direkt verstanden gefühlt und gehe mit mehr Zuversicht, die Depression besser bewältigen zu können, nach Hause. Denn nun weiß ich, was ich praktisch tun kann“, das sind die besonderen Rückmeldungen von Teilnehmern, die sie in ihrem ehrenamtlichen Engagement bestätigen. Für die Zukunft wünscht sie sich mehr Förderung eines gemeinsamen Ehrenamtsverständnisses. „Aus meiner Sicht sollte es für Ehrenamtler grundsätzlich Qualifizierungs-, Stressbewältigungs- und Entspannungsangebote geben, die sie in ihren vielfältigen Aufgaben unterstützen, ihr Engagement zu bestärken und ihren gesunden Einsatz weiterhin ermöglichen“, so Gabriele van der Mehr. (GK) Vorübergehend ist die engagiertestadt rösrath im Schloss Eulenbroich, Zum Eulenbroicher Auel 19, 51503 Rösrath, zu erreichen: Büro donnerstags 14.30 Uhr bis 17 Uhr oder Termine nach Vereinbarung. Telefon: 02205/9477515 (AB)