



Schon jetzt ist klar: Am 12. Juni wird gejubelt, denn die Laufgruppe des Bündnisses gegen Depression freut sich, beim Halbmarathon dabei zu sein.

(Fotos: Becker)

Laufen gegen Depression

Leverkusener Bündnis will Vorurteile abbauen und Betroffenen helfen



LEVERKUSEN. „Wer hat noch keins?“ „Hier, bitteschön.“ „Was hast Du, Größe M?“ T-Shirts werden herumgereicht, angehalten, übergezogen. Aus dem bunten Haufen an Läuferinnen und Läufern, die sich am frühen Mittwoch-

abend am Eingang zur Kurt-Rieß-Anlage an der Leverkusener Stelzenautobahn getroffen haben, wird nach und nach eine erkennbare Gruppe – verbunden durch den Slogan, der in Großbuchstaben schwarz und rot hinten auf den T-Shirts prangt: „Laufen gegen Depression“. „Ganz wichtig ist uns, dass sich Betroffene nicht für diese Krankheit schämen“, sagt Christiane Wesselhoefft, Koordinatorin des Leverkusener Bündnisses gegen Depression. In der Laufgruppe, die sich seit Anfang April trifft, sind alle gemeinsam unterwegs: Betroffene, Mitarbeitende der Bündnispartner und sonstige Unterstützer. „Und wenn sich diejenigen, die nicht an Depression erkrankt sind, überhaupt keine Sorgen machen, mit so einem T-Shirt herumzulaufen, dann ist das eine Stärkung für die Betroffenen“, sagt



Koordinatorin des Bündnisses: Christiane Wesselhoefft.

Wesselhoefft, „dann schafft das eine Lobby.“ Zum öffentlichen Einsatz kommen die T-Shirts am Sonntag, 12. Juni, beim Fünfkilometer-Teamrun des Leverkusener Halbmarathons, an dem die Laufgruppe des Bündnisses gegen Depression teilnimmt.

Zu diesem Bündnis, das 2016 entstanden ist, gehören die LVR-Klinik, das Sozialpsychiatrische Zentrum, die Suchthilfe, der Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) und der Sozialdienst Katholischer Männer (SKM). Zu den Zielen gehört, über Depression zu informieren und so Berührungsängste und Vorurteile abzubauen, außerdem bestehende Hilfsangebote zu vernetzen und ihren Ausbau zu unterstützen. „Zum Beginn der Zusammenarbeit haben wir mal auf die Zahlen geschaut, und da war ich selbst überrascht, wie viele Menschen im Laufe ihres Lebens mindestens einmal an einer Depression erkranken – im Schnitt nämlich jeder Fünfte bis Sechste“, sagt Mechthild Alberts vom SkF. Trotzdem sei das Wissen um den Krankheitsverlauf und um mögliche Behandlungsangebote immer noch gering.

„Oft wird Depression mit Erschöpfung gleichgesetzt und dann es heißt es wahlweise ‚Reiß dich zusammen‘ oder ‚Du brauchst mal Urlaub‘“, sagt Christiane Wesselhoefft. Dass weder das eine noch das andere funk-

tionieren oder helfen würde, weiß Kathrin Kerlin.

Die 52-Jährige ist schon lange wegen Depressionen in Behandlung und froh, bei der Laufgruppe dabei zu sein. Die Regelmäßigkeit der Treffen tut gut, denn sie gibt Struktur und Halt, der schnell verloren geht, wenn man sich in einer depressiven Phase zu nichts mehr aufrufen kann. Das Zusammensein mit anderen tut gut, denn es führt aus der Isolation, in die sich Erkrankte oft zurückziehen. Und das Laufen tut gut, weil sich beim Sport die Hirnaktivität messbar verändert und Bewegung so hilft, negative Gedanken aus dem Gehirn zu verdrängen. „Wenn ich loslaufe dauert es zehn Minuten und dann ist das, als würde ein Vorhang aufgehen“, beschreibt Kerlin. Inzwischen läuft sie zusätzlich zu den Mittwochstreffen auch zweimal die Woche auf eigene Faust.

„Unser Wunsch ist, dass die Gruppe über den Halbmarathon hinaus bestehen bleibt“, sagt Wesselhoefft. Erst einmal gehe es jetzt aber um das Ziel, beim Teamrun dabei zu sein. „Schon ein Ziel zu haben, ist Motivation“, sagt sie. „Und es zu erreichen, schafft eine Tatsache, die nicht mehr wegzuwischen ist.“

KATHRIN BECKER

→ <https://buendnis-depression-leverkusen.de>