

Tag der seelischen Gesundheit: Aktionstag in der Kreisverwaltung Bad Dürkheim fand große Resonanz

geschrieben von Karin Hurrle | 10. April 2024



Offizielle Eröffnung durch Sozialdezernent Timo Jordan (SPD)



Der heutige Aktionstag der Kreisverwaltung Bad Dürkheim zum Thema „Zufrieden älter werden - was die Psyche stark macht“, fand große Resonanz, insbesondere bei der älteren Generation. An vielen Ständen rund um die Gesundheit konnte man sich umfassend informieren. Zahlreiche Aussteller, u.a. auch KISS Rheinland-Pfalz sowie die Gemeindegeschwister des Landkreises hatten umfangreiches Lesematerial bereit, das man sich auch mit nach Hause nehmen konnte. Auch der Selbsthilfebuss mit der Aufschrift „Wir sind Selbsthilfe“ stand vor der Kreisverwaltung bereit, um auf einige Aktivitäten aufmerksam zu machen. Nicht zu kurz kamen auch Fachbeiträge, die man sich im Laufe des Nachmittags anhören konnte.



In seiner Begrüßungsrede ging Sozialdezernent Timo Jordan (SPD) noch einmal als „Schirmherr“ dieser Veranstaltung auf viele psychische Leiden ein. Laut Statistik sei jeder Dritte im Laufe seines Lebens davon betroffen. Rund zehn Prozent der Fehltage bei den heutigen Berufstätigen würden auf solche Erkrankungen zurückgehen. Weltweit seien Depressionen, Alkoholerkrankungen, bipolare Störungen und Schizophrenien die häufigsten psychischen Erkrankungen, wusste Jordan zu berichten. Noch heute würden psychische Erkrankungen vielerorts tabuisiert. „In Teilen der Bevölkerung lösen sie Verunsicherung und Ängste aus. Dementsprechend empfinden sich Betroffene als stigmatisiert und ausgegrenzt. Ein solchermaßen von Angst und Tabuisierung geprägtes soziales Klima im Umgang mit psychischen Erkrankungen steht der Nutzung präventiver Potentiale entgegen“, erklärt Jordan anhand einer Statistik. In diesem Sinne werde Prävention und Gesundheitsförderung eng mit dem Problem der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen verknüpft.



In den anschließenden Fachvorträgen, wie „Psychische Erkrankungen im Alter“, der vom neuen Chefarzt der MEDIAN Rhein-Haardt-Klinik Bad Dürkheim, Eric Holst, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, gehalten wurde, erfolgte Aufklärung, wie belastende Lebensumstände einen Menschen aus dem Gleichgewicht werfen können.



Als selbst Betroffene berichtete Gudrun Hoffmann, die auch die Leiterin der Selbsthilfegruppe Leuchtturm ist, von ihren Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung. Sie erläuterte, wie klassische Selbsthilfe als Unterstützungsangebot helfen kann.

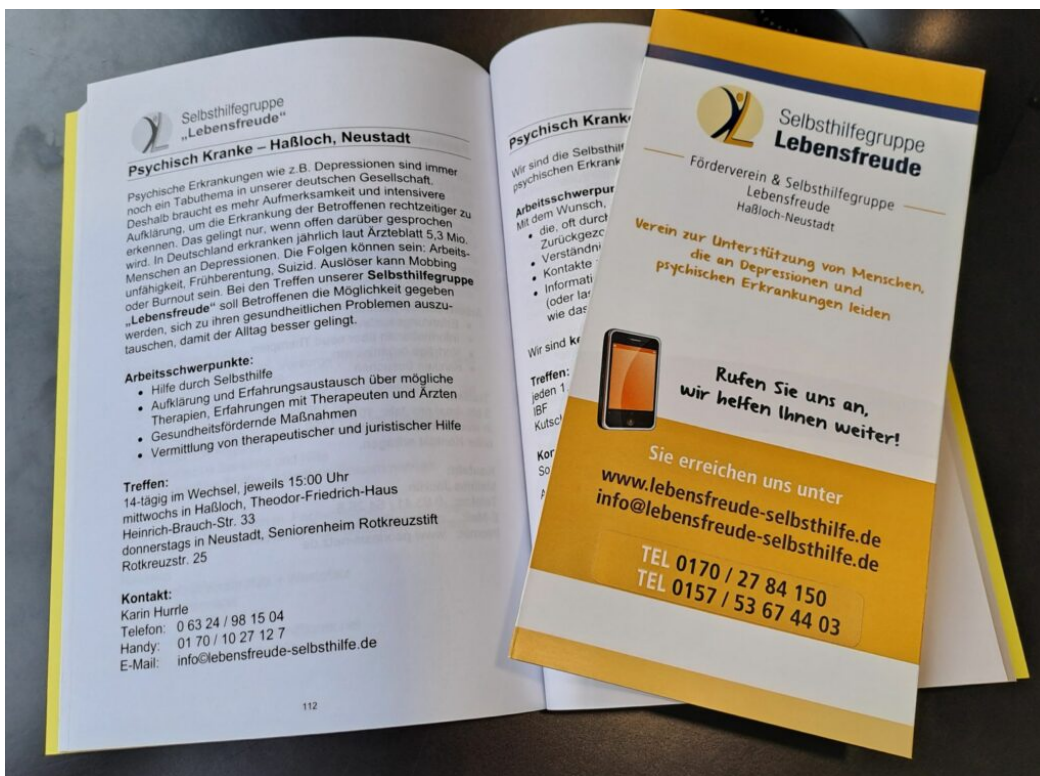
Weiterer Referent des Nachmittags war der Psychologe am Leibniz-Institut für Resilienzforschung, Markus Birkenbach, der darüber referierte, wie man nach belastenden

Lebensereignissen seine psychische Gesundheit erhält und zurückgewinnt. Er sagt: „Menschen können ihre eigenen „Schutzfaktoren“ für eine bessere Widerstandskraft unter Belastungen trainieren, um dadurch gesund zu bleiben“.

Auch Thomas Flocken, Psychotherapeut und Leiter des sozialpsychologischen Dienstes Landau, ging in seinem Fachvortrag darauf ein, dass „Einsamkeit krank machen kann“. Je älter man werde, umso mehr steige das Risiko für soziale Isolation, durch Krankheit und den Verlust geliebter Menschen. Welche körperlichen und psychischen Folgen Einsamkeit hat und welche Strategien es gibt, auch im Alter nicht einsam zu sein, stand im FOKUS dieses Fachbeitrages.

Musikalisch umrahmt wurde die Veranstaltung durch die Sängerinnen und Sänger der Seniorenkantorei „Derkemer Spätläs“ und die Mundartpoetin Gisel Gall mit ihrem Vortrag „S Beschde draus mache“, die für ihre Beiträge viel Applaus ernteten.

Am Ende dieses Aktionstages gab Brigitte AUER von der Haßlocher Selbsthilfegruppe „Lebensfreude“ ein positives Resümee und lobte, dass man sich viele Anregungen über gesundheitsfördernde Maßnahmen vor Ort holen konnte. Sie hat schon mal ein Auge auf den Selbsthilfebus geworfen. Und sie wünscht sich, dass dieser einmal in Haßloch bei den NATURFREUNDEN vorbeikommt und auch in Haßloch Menschen über Gesundheitsmaßen aufklärt. Erfreulich war für sie ebenfalls, dass auch am Stand von KISS Rheinland-Pfalz der Wegweiser von allen Selbsthilfegruppen auslag, wo auch die Anlaufstelle der Haßlocher Selbsthilfegruppe genannt wurde.



Die Teilnehmer im Umkreis von Haßloch können sich direkt an die Selbsthilfegruppe „Lebensfreude“ wenden, entweder unter der Tel.Nr. 0170 / 2784 150 oder Tel.Nr. 0157 / 53

67 44 04 oder aber auch per e-mail: info@lebensfreude-selbsthilfe.de