

# Psychische Erkrankungen nehmen zu

**SOZIALES** Aktionswoche zu seelischer Gesundheit – Initiative will mit Start in Emden für Thema sensibilisieren

VON GORDON PÄSCHEL

**Emden** - Vom 10. bis 20. Oktober findet bundesweit die Woche der Seelischen Gesundheit statt. Ausrichter in Ostfriesland sind die Sozialpsychiatrischen Verbände der Stadt Emden und des Landkreises Leer sowie der Sozialpsychiatrische Dienst des Landkreises Aurich. Mit öffentlichen Aktionen und Veranstaltungen wollen sie auf ein noch immer häufig tabuisiertes Thema aufmerksam machen: die Rolle der Psyche und die Frage, wie man das Seelenleben auch in turbulenten Phasen in einer gesunden Balance hält.

Einen Vorgeschmack auf das, was geplant ist, gibt es in der nächsten Woche in Emden. Am Donnerstag von 14.30 bis 16.30 Uhr ist eine Art Speed-Dating auf dem Wasser geplant. In Tretbooten sollen sich bis zu vier Mitfahrerinnen und Mitfahrer zu Fragen zur seelischen Gesundheit austauschen. Start, Ziel und Treffpunkt ist der Bootsverleih am Wasserturm.

## Fallzahlen haben sich vervierfacht

Die Idee zur Vorab-Aktion für die eigentliche Aktionswoche hatte Tanja Immega. Sie arbeitet bei „Das Boot“, einem Emdener Verein, der seit mehr als 40 Jahren psychosozial Beeinträchtigte unterstützt und begleitet. Die Leiterin des Bereichs Psychiatrische Krankenpflege ist seit sechs Jahren dabei und schätzt, dass sich die Fallzahlen in dieser Zeit „ungefähr vervierfacht“ haben. Als Grund vermutet sie einerseits, dass das Bewusstsein für psychische Erkrankungen



Tanja Immega unterhält sich auf einem Tretboot an der Verleihstelle am Fuß des Emdener Wasserturms. Sie hatte die Idee für eine Vorab-Aktion, die auf die Aktionswoche Seelische Gesundheit im Oktober hinweist. FOTO: PÄSCHEL

in der Gesellschaft gestiegen ist. „Die Sensibilität hat sich geändert“, sagt Tanja Immega.

Neben besseren Behandlungsstrukturen, die den Bedarf gleichzeitig sichtbarer machen, empfinden viele Menschen in Deutschland seit Jahren steigenden Druck und ungesunden Stress. „Selten war unsere psychische Gesundheit solchen Belastungen ausgesetzt wie jetzt“, stellt dazu der Facharzt für Neurologie, Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Professor Dr. Arno Deister, fest (siehe Interview auf dieser Seite).

Seit Jahren nehmen psychische Erkrankungen bei den Gründen für eine Berufsunfähigkeit einen Spitzenplatz ein. Laut dem Gesundheitsreport 2021 der Techniker Krankenkasse bildeten psychische Störungen die bedeutsamste Erkrankungsgruppe im Hinblick auf die Fehlzeiten in der Arbeitswelt. Umso wichtiger ist es in den Augen von Immega, frühzeitig zu erkennen, was ungesund ist oder krank macht.

**Warnzeichen erkennen und auf sich achten**

Zu den wichtigsten Faktoren, die zu hohem oder zu lange anhaltendem Stress führen können, zählt die Expertin Armut, unsichere Lebensverhältnisse und prekäre Beschäftigung. „Die Arbeit ist immer ein großes Thema“, sagt sie.

Betroffenen, Angehörigen, Freunden und Kollegen rät sie zu erhöhter Achtsamkeit und vor allem zu Offenheit. Erste Hinweise auf eine ungesunde Entwicklung könnte ein ungewöhnlich langer Rückzug liefern. Als weitere Frühwarnzeichen nennt sie eine dauerhafte Gereiztheit oder Fahrigkeit. Weil die Reaktionen und Verläufe sehr individuell ausfallen, sei es für Laien mitunter allerdings schwierig, den Unterschied zwischen einer natürlichen Verstimmung und dem Beginn einer ernsthaften Erkrankung zu erkennen. Ein Gradmesser, so Immega: „Es muss eine deutliche und längerfristige Veränderung im Verhalten geben.“

Wer sich selbst etwas Gutes tun und seine seelische Gesundheit überprüfen möchte, muss ehrlich zu sich selbst sein. Tanja Immega empfiehlt, sich von Zeit zu Zeit zu hinterfragen, was und wer einem tatsächlich gut tut. Oder anders gesagt: „Wo gelingen mir Sachen am besten?“ Genauso wichtig sei es, sich bewusst zu machen, in welchen Situationen es einem nicht gut geht. „Dabei sollte man sich die Dinge nicht schönreden“, sagt sie. Das bringe nichts. Ein Weg, seine Gefühle und Gedanken zu ordnen, sei ein tägliches schriftliches Tagebuch. Grundsätzlich hält sie in jeder Lebenslage Bewegung oder auch Sport für ratsam. Der Körper reagiert sofort

## WAS UND WARUM



Kontakt:  
g.paeschel@zgo.de

**Darum geht es:** Krieg, persönliche Krisen und große Unsicherheiten stellen die Psyche vieler Menschen auf eine harte Probe.

**Vor allem interessant für:** psychisch Labile und deren Angehörige sowie Leserinnen und Leser, die ihre seelischen Abwehrkräfte stärken wollen

**Deshalb berichten wir:** In der nächsten Woche wird in Emden mit einer Aktion auf die Woche der Seelischen Gesundheit hingewiesen, die in Ostfriesland und bundesweit vom 10. bis 16. Oktober veranstaltet wird.

auf Aktivierung. Entscheidend dabei sei, dass man es nicht übertreibe oder sich zu sehr zwingt. Ansonsten könne „schnell wieder neuer Stress“ entstehen. Der einfachste und effektivste Weg zum Erhalt der psychischen Balance seien „kleine Momente der Dankbarkeit und Wertschätzung“.

Wer sich für die Termine der Aktionswoche in Ostfriesland interessiert, findet auf den Internetseiten [www.landkreis-aurich.de](http://www.landkreis-aurich.de) eine Auflistung. Weitere Informationen gibt es unter der Adresse [www.seelischegesundheit.net](http://www.seelischegesundheit.net).

# „Die zahlreichen Probleme können uns überwältigen“

**INTERVIEW** Professor Dr. Arno Deister über das Anliegen und den Hintergrund der Aktionswoche

VON DENISE CORDES

**Emden** - Seelische Gesundheit ist ein wichtiges Thema, das auch viele Emdener beschäftigt. Das Boot, ein Verein zur Förderung seelischer Gesundheit aus Emden, veranstaltet am Donnerstag, 15. September, eine Art Speed-Dating (siehe Artikel oben), um sich darüber auszutauschen. Es findet anlässlich der Aktionswoche Seelische Gesundheit des gleichnamigen Aktionsbündnisses statt.

Der Vorsitzende ist Prof. Dr. Arno Deister. Er erklärt in einem Interview das Anliegen des Bündnisses und den Hintergrund der Aktionswoche. Der geborene Karlsruher ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie,

Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Zudem ist er Professor der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Sein wissenschaftlicher Schwerpunkt liegt unter anderem in der Sozialpsychiatrie.

*Herr Dr. Deister, was ist das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit und warum ist es notwendig?*

**Prof. Dr. Arno Deister:** Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit ist eine bundesweite Initiative mit über 140 Mitgliedsorganisationen, darunter viele Selbsthilfverbände der Betroffenen und Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Auch zahlreiche Verbände aus Psychiatrie, Gesundheitsförderung und Politik

sind dabei und vernetzen sich im Bündnis für das gemeinsame Anliegen: die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Leider werden die Betroffenen noch immer ausgegrenzt und trauen sich oft nicht, ihre Erkrankung öffentlich zu machen. Das möchte das Aktionsbündnis ändern und hat deshalb 2019 die Kampagne Grüne Schleife für mehr Akzeptanz und Offenheit ins Leben gerufen.

*Warum ist die Aktionswoche zur seelischen Gesundheit ins Leben gerufen worden?*

**Deister:** Rund um den internationalen World Mental Health Day [Anmerkung der Redaktion: Welt-

tag für psychische Gesundheit] am 10. Oktober koordiniert das Bündnis seit 2010 die bundesweite Woche der seelischen Gesundheit. Mit ihren über 400 Veranstaltungen live vor Ort und online soll die Aktionswoche dazu beitragen, Berührungspunkte gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen abzubauen und Behandlungsangebote in den Regionen bekannter zu machen. Wir wollen die Menschen motivieren, offen über ihre Probleme zu reden und sich rechtzeitig Hilfe zu holen. Vom 10. bis 20. Oktober 2022 werden überall in Deutschland dazu Informationsveranstaltungen, Diskussionen und andere Events stattfinden.



Prof. Dr. med. Arno Deister

*Hat das Thema vor dem Hintergrund der aktuellen Krisen – sprich Pandemie, Krieg und Inflation – nochmal an Wichtigkeit zugenommen?*

**Deister:** In diesem Jahr lautet das Motto „Reden hebt die Stimmung – seelisch gesund in unserer Gesellschaft“ und beschäftigt

sich mit unseren sozialen Beziehungen in Krisenzeiten. Selten war unsere psychische Gesundheit solchen Belastungen ausgesetzt wie jetzt. Die zahlreichen Probleme wie Pandemie, Krieg und drohende Armut können uns überwältigen und dazu führen, dass zwischenmenschliche Konflikte nicht nur im Netz leichter eskalieren. So entstehen Risse und tiefe Gräben, die immer schwerer zu überwinden sind. Die aktuellen Krisen zeigen uns ganz deutlich, dass wir uns auf dünnem Eis bewegen und jeder von einer psychischen Erkrankung betroffen sein kann. Seelische Gesundheit geht uns alle an, deshalb ist die Arbeit des Aktionsbündnisses jetzt wichtiger denn je.

# Feuer im Emdener Hafen

**EINSATZ** In Futtermittelsilo brach Schmelbrand aus

VON GORDON PÄSCHEL

**Emden** - Am Mittwochabend kam es im Emdener Hafen zu einem größeren Einsatz für die Emdener Feuerwehr. In einem Futtermittelsilo entwickelte sich aus noch unbekannter Ursache ein Schmelbrand in einer Filteranlage. Rund 40 Einsatzkräfte machten sich auf den Weg in den Sicherheitsbereich des Außenhafens, wo das Gebäude steht. Laut Stadtbrand-

meister Bernd Lenz gelang es ihnen, ein Ausbreiten und Übergreifen des Feuers zu verhindern. Verletzt wurde ihm zufolge niemand.

Ein Mitarbeiter des Tierfutterbetriebs hatte gegen 17.30 Uhr die Leitstelle alarmiert, die daraufhin Kräfte von der Hauptamtlichen Wachbereitschaft, aus Larrelt und von der Wache Stadtmitte anforderte. Zudem wurden zwei Rettungswagen in den Einsatz

geschickt. Die Aufgabe der Helfer vor Ort gestaltete sich schwierig.

Wie Lenz schilderte, war der Schmelbrand in einem Gebäudeteil zwischen dem fünften und sechsten Stock ausgebrochen. Dort, in etwa 25 Metern Höhe, befindet sich die Filteranlage, in der es schmelzte. Die Einsatzkräfte machten sich unter Atemschutz daran, die Anlage zu demontieren, um weitere Risiken auszuschließen.



Die Feuerwehr wurde am Mittwochabend in den Emdener Hafen gerufen. Dort kam es in einem Silo zu einem Schmelbrand. FOTO: PÄSCHEL

# Posaunenchor feiert Jubiläum

**Emden** - Mit einem musikalischen Gottesdienst in der Borssumer Jugendstilkirche feiert der Evangelische Posaunenchor Borssum am Sonntag, 11. September, seinen 75. Geburtstag. Ursprünglich sollte der Geburtstagsgottesdienst im Jahr 2021 stattfinden, coronabedingt wurde er verschoben. Seit nunmehr fast 60 Jahren hat Erich Gerspacher die Chorleitung inne. Er hat auch das Programm für den Geburtstagsgottesdienst zusammengestellt, der um 17 Uhr beginnt. Nach dem Gottesdienst wird zu einer Feierstunde in die Kirche eingeladen.

# Kontakte knüpfen

**Emden** - Die Stadt Emden und die Industrie- und Handelskammer laden zur 22. Emdener Börse ein. Sie sei in erster Linie „ein ideales Kontaktforum für Unternehmen aus Emden und Umgebung“, schreibt die Stadt in einer Mitteilung. 2001 wurde die Idee der Emdener Kaufmannschaft erstmals umgesetzt. Beginn ist heute um 18.30 Uhr auf dem Gelände der Ivens Gesellschaft für Haustechnik mbH & Co. KG, Württemberger Straße 31, in Emden. Eingeladen sind insgesamt rund 800 Personen aus verschiedensten Bereichen der Wirtschaft.

# Fahrräder codieren lassen

**Emden** - Der Arbeitskreis Verkehrsprävention der Stadt codiert in Zusammenarbeit mit der Polizei und ehrenamtlichen Helfern am Montag, 12. September, in der Zeit von 10 bis 12 Uhr sowie von 15 bis 17.30 Uhr Fahrräder. Interessierte können in den Innenhof der Polizei Emden am Bahnhofplatz 3 kommen. Mitzubringen ist außerdem ein gültiger Personalausweis und bestenfalls ein Kaufvertrag, aus dem die Besitzverhältnisse hervorgehen. Das Fahrrad muss verkehrssicher sein.

# Flohmarkt in der Fabi

**Emden** - Nach langer Corona-Pause lädt die evangelische Familien-Bildungsstätte Emden, Am Stadtgarten 11, wieder zu einem Flohmarkt ein. Los geht es am Samstag, 10. September, um 9 Uhr. Bis 12 Uhr haben Interessierte Gelegenheit, sich umzusehen, zu handeln und zu klönen. Der Eintritt ist frei.

# Plattdeutsch auf dem Markt

**Emden** - Auf dem Wochenmarkt in Emden kamen anlässlich des Aktionsmonats „Septembermaant is Plattdütskmaant“ in der vergangenen Woche die Plattdeutschbeauftragten von Emden und der Gemeinde Hinte zusammen. Sie warben auf Platt für Plattdeutsch. Unterstützung erhielten sie von Oostfreeske Taal, dem Verein für ostfriesische Sprache und Kultur, sowie von Landschaftspräsident Rico Mecklenburg. Laut Mitteilung konnten sich erfreulich viele Besucher und Besucher auf Platt verständigen.