

SEELISCHE GESUNDHEIT

Gemeinsam gegen Depressionen

Über Jahre hinweg ignorierte Michael Schreiber konsequent die Warnsignale seines Körpers, die von Bluthochdruck und zwei Hörstürzen zum chronischen Tinnitus führten. Auch die gut gemeinten Ratschläge von Freunden und Familien schob er immer wieder beiseite. Als Folge beruflicher und privater Überanstrengung erkrankte der 51-Jährige 2013 schließlich an einer Depression. „Wenn man beruflich sieben Tage die Woche rund um die Uhr erreichbar ist und viel Verantwortung trägt, wahnsinnig hohe Ansprüche an sich selbst hat und nebenbei noch ein Haus baut, ist es nur eine Frage der Zeit, bis der Akku leer ist“, weiß er heute.

Seelische Gesundheit durch Prävention Jährlich erkranken allein in Deutschland 4,1 Millionen Menschen an Depressionen. Jeder fünfte bis sechste Bundesbürger erlebt ein- oder mehrmals in seinem Leben eine depressive Phase. Dabei handelt es sich um eine psychische Störung, die weit über das gewöhnliche Maß an Stimmungsschwankungen und Niedergeschlagenheit hinausreicht: Starke Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten sowie der Verlust der Lebensfreude sind einige der typischen Symptome der Krankheit und beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich. Obwohl es wirksame Therapiemöglichkeiten gibt, erhalten weniger als die Hälfte der Betroffenen eine ausreichende Behandlung.

„Depressionen werden oft zu spät oder gar nicht erkannt. Nur wer seine Grenzen kennt und frühzeitig auf die Signale des eigenen Körpers achtet, kann Überlastungssymptome lindern“, weiß Andrea Ploen vom Präventions-Team der Schwenninger Krankenkasse. Deshalb bietet die Schwenninger zahlreiche Gesundheitskurse für ihre Kunden an, wie beispielsweise Hatha Yoga, Qigong, Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. Diese Kurse helfen, den Stress zu reduzieren und die Seele im Gleichgewicht zu halten. Außerdem unterstützt die Schwenninger Betroffene bei der Vermittlung an Selbsthilfegruppen.

Michael Schreiber möchte mit seiner Initiative Phönix anderen an einer Depression Erkrankten helfen.



Über die Krankheit sprechen Auch Michael Schreiber beschloss, seine Krankheit aktiv anzugehen. Unterstützung erhielt er dabei von der Schwenninger, die einer Psychotherapie zustimmte. Mittlerweile hat er gelernt, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, die Ansprüche an sich selbst herunterzuschrauben und sich Auszeiten zu gönnen. Er betont: „Wirklich geheilt ist man nie, aber man lernt auf seinen Körper und seine Seele zu achten und die Warnsignale frühzeitig zu erkennen.“ Dank der Therapie weiß er heute, mit welchen Methoden er depressive Phasen bewältigen kann. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen hat Michael Schreiber sehr geholfen. Deshalb hat er die Initiative Phönix ins Leben gerufen, mit der er über das Krankheitsbild informieren und Mut machen möchte. Michael Schreiber will damit Menschen vernetzen, die an Depressionen erkrankt sind, und unterstützt sie beispielsweise bei Anträgen für Reha-Maßnahmen. Auch Unternehmen bietet er Informationen zum Krankheitsbild an. „Meine Initiative soll dazu beitragen, mehr Verständnis für die Krankheit zu schaffen und Betroffene nach allen Kräften zu unterstützen“, wünscht sich Michael Schreiber.



Weitere Informationen zum Thema Seelische Gesundheit sowie Leistungen und Angebote der Schwenninger finden Sie hier:

www.Die-Schwenninger.de/Seelische-Gesundheit



Hier finden Sie Präventions-Angebote der Schwenninger in Ihrer Nähe:

www.Die-Schwenninger.de/Kursdatenbank