

## **Pressekonferenz**

7. April 2017, 8:00 Uhr, pro mente Haus Lackenbach

### **DEPRESSION – Umgang mit belastenden Gefühlen**

Bei der Depression geht es nicht um ein Zuviel an Gefühl, sondern um eine Verflachung von Emotionen. Gefühle wie Freude oder Ärger werden kaum oder gar nicht mehr wahrgenommen. Man spricht auch von einem Gefühl der Gefühllosigkeit.

Die Gedanken und Gefühle erhalten einen grauen oder schwarzen Anstrich.

Inzwischen weiß man, dass Schwermut nicht nur die Seele, sondern auch den Körper schädigt. Studien zeigen, dass Depressionen besonders in den hoch industrialisierten Ländern zunehmen.

In der Depression ist das Erleben eingeschränkt und negativ eingefärbt. Betroffene grübeln mehr, verlieren das Interesse an Dingen, die ihnen vorher viel Freude gemacht haben, die Stimmung ist meist traurig oder niedergeschlagen. Der Kontakt zu belebenden Gefühlen wie Neugier oder Glück geht verloren. Stattdessen fühlt man sich wertlos oder schuldig, kritisiert oder bestraft sich selbst, kann sich selbst wenig Empathie und Fürsorge entgegenbringen.

In Österreich schätzt man die Zahl der an Depression Erkrankten auf rund 600.000. Das ist allerdings nur ein Richtwert. Die Betroffenen werden immer jünger, zudem sind Frauen häufiger betroffen als Männer.

Ist man einmal an einer Depression erkrankt, so liegt die Wahrscheinlichkeit einer wiederholten Erkrankung bei etwa 50%.

Depression ist nicht gleich Depression. Es gibt viele verschiedene Formen und Ausprägungen. Häufig tritt eine Depression auch als Begleiterscheinung einer Persönlichkeitsstörung auf.

Das Angebot von pro mente Burgenland ist umfassend und deckt selbstverständlich auch das Krankheitsbild der Depression vollständig ab. Wir bieten an drei Standorten im Burgenland - Kohfidisch und Lackenbach und seit September 2016 auch in Mattersburg - Betreuungs- und Wohnangebote für psychisch kranke Menschen an. Zum Einen besteht die Möglichkeit des vollbetreuten Wohnens, bei dem die Klienten im pro mente Haus untergebracht sind und rund um die Uhr betreut werden, an. Personen, die nur in bestimmten Bereichen Unterstützung oder Begleitung brauchen, können die Variante „teilbetreutes Wohnen“ wählen. Die dritte Säule im Betreuungssystem von pro mente Burgenland ist das Tageszentrum, das den Betroffenen ein umfangreiches Beschäftigungs-, Freizeit – und Therapieangebot in geregelter Tagesstruktur bietet. Diese Betreuungsform bietet die optimale Möglichkeit zur Arbeitserprobung und zur aktiven Teilhabe am Gemeindeleben.

Ein weiteres wichtiges Angebot von pro mente ist die Sozialbegleitung. Diese ehrenamtliche Tätigkeit wird von psychosozialen Laien ausgeführt. Die pro mente Sozialbegleiter besuchen in regelmäßigen Abständen psychisch kranke erwachsene Menschen, gehen mit ihnen ins Kaffeehaus, machen mit ihnen diverse Besorgungen und Erledigungen und tragen so wesentlich dazu bei die Betroffenen ein Stück aus ihrer krankheitsbedingten Isolation zu holen. SozialbegleiterIn kann übrigens jeder werden. Interessierte sind jederzeit herzlich bei pro mente willkommen.

Die fünfte Säule von pro mente ist pro mente aktiv. Wir sind sehr auf gesunde Ernährung unserer KlientInnen bedacht und bemüht, dass sie sich viel bewegen, denn Bewegung, vor allem in der freien Natur, ist das "beste" Psychopharmaka.

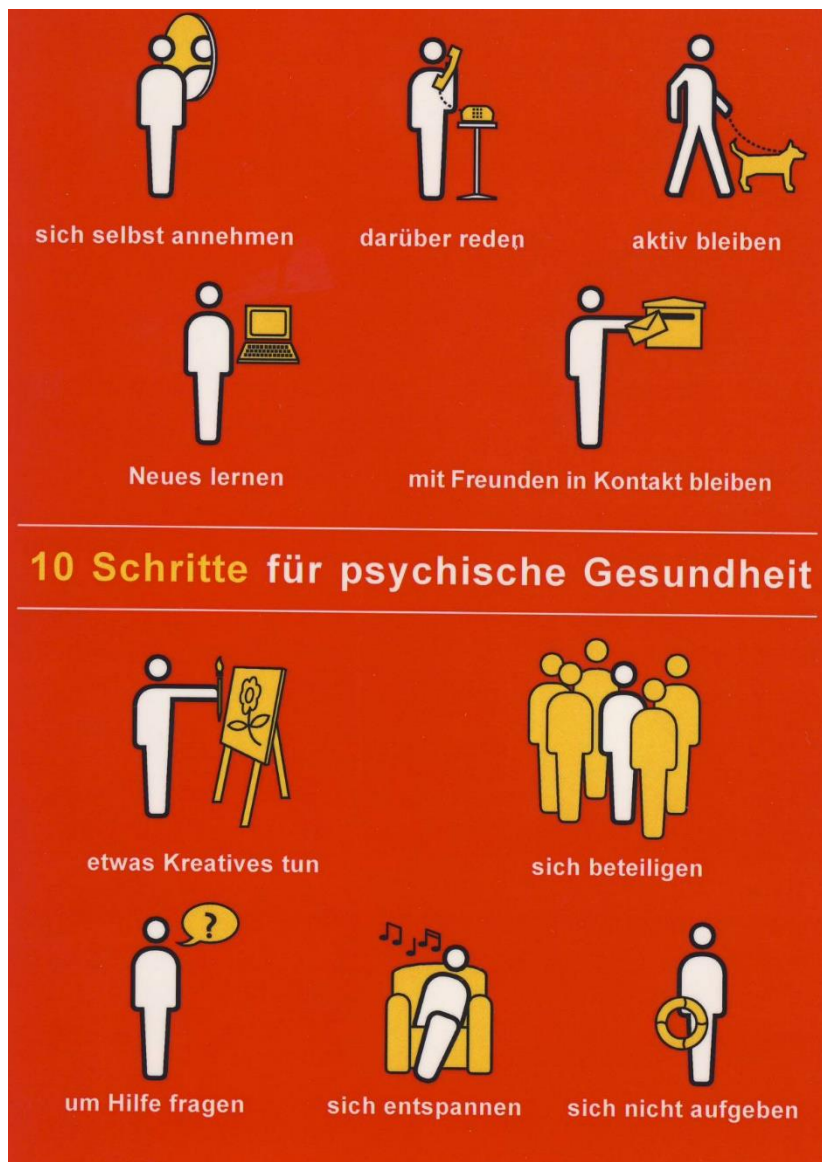


Zusätzlich zu unseren Hauptangeboten haben wir über das Jahr verteilt verschiedenste Veranstaltungen, um über psychische Krankheiten aufzuklären und Antistigmaarbeit zu leisten.

Um den 10. Oktober, den Tag der seelischen Gesundheit, findet jährlich die pro mente Kinoreihe statt. Hier laden wir an vier Tagen in die Burgenländischen Kinos in Oberwart, Oberpullendorf, Mattersburg und Illmitz ein und zeigen bei freiem Eintritt Kinofilme, die sich mit dem Thema psychische Erkrankungen auseinandersetzen. Damit wollen wir aufklären, informieren und Vorurteile abbauen helfen. Im Anschluß an die jeweilige Kinovorführung stehen den Besuchern noch ExpertInnen aus dem psychosozialen Bereich für Gespräche zur Verfügung.

Pro mente ist auch Partner beim Projekt „Burnout-Prävention für Mütter“, welches von Frau Landesrätin Dunst ins Leben gerufen wurde und aktuell in der Umsetzungsphase ist. Zwei Workshops haben bereits stattgefunden, zwei weitere finden noch in Kohfidisch und Parndorf statt. In diesen Workshops werden den Teilnehmerinnen Ursachen aufgezeigt, die zu einer Erkrankung führen und sie lernen Möglichkeiten zur Vorbeugung kennen.

Leider kann eine psychische Erkrankung jeden treffen, weshalb es wichtig ist, aufzuklären und zu informieren. Jeder kann jedoch selbst etwas zur Vorbeugung tun, nämlich die 10 Schritte der psychischen Gesundheit befolgen, diese lauten:



**Pressekontakt:**

Marion Kanitsch

pro mente **Burgenland**

Tel. 02682 – 651 88 13

E-Mail: [pr@promente-bgld.at](mailto:pr@promente-bgld.at)

[www.promente-bgld.at](http://www.promente-bgld.at)