

Happy Birthday! -35 Jahre Beratungsstelle für psychische Gesundheit der Diakonie NAH e.V.

Seit 35 Jahren gibt es die Beratungsstelle für psychische Gesundheit der Diakonie NAH e.V. in Neumarkt und ihre Außensprechstunden in verschiedenen Landkreisgemeinden. Dieses Jubiläum wurde im voll besuchten Klostersaal mit zahlreichen Ehrengästen aus Politik und Gesellschaft mit einem Festakt und dem Vortrag „Dem Gehirn Beine machen“ – wie Bewegung Psyche und Geist gesund hält“ mit Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Frank Erbguth, dem Präsident der deutschen Hirnstiftung, gefeiert. Die geschäftsführende Vorständin der Diakonie NAH e.V., Dr. Elke Kaufmann, fragte in ihrer Begrüßung: „Weshalb machen wir das als Diakonie und Evangelische Kirche? Weshalb organisieren wir jedes Jahr mehrere zehntausend Euro an Eigenanteil aus Kirchensteuern, Drittmitteln und Spenden für diese Beratungsstelle?“ Weil der Mensch ein Teil der Schöpfung sei, die es gelte zu bewahren. Der Mensch sei ebenso verletzlich wie die Tierwelt und unsere Umwelt. Diese Verletzlichkeit zeige sich nicht nur bei Unfällen oder körperlichen Erkrankungen, sondern auch bei psychischen Erkrankungen. 35 Jahre **Sozialpsychiatrischer Dienst (SPDI)** stehe auch für **Schnelle, Professionelle, Diskrete und Individuelle Beratung und Begleitung**, um Perspektiven zu eröffnen und Lebensqualität zurückzugewinnen. Thomas Thumann, stellvertretender. Bezirkstagspräsident, betonte in seinem Grußwort: „Am Mensch soll nicht gespart werden!“, auch in Zeiten herausfordernder Haushaltslagen. Dirk Lippmann dankte als stellvertretender Landrat dafür, dass die Beratungsstelle nicht nur in Neumarkt, sondern im ganzen Landkreis den Menschen ein Stück entgegenkommen, z.B. durch das Projekt „Familien-gesundheit vor Ort“. „Geld im sozialen Bereich ist der Kitt, der unsere Gesellschaft zusammenhält!“ Die 2. Bürgermeisterin der Stadt Neumarkt, Gertrud Heßlinger, sagte: „Wir alle sind verwundbar.“ Sie brachte Dankesworte für das umfassende Angebot „mit Mut, Weitsicht und Liebe“ mit und Grüße des Oberbürgermeisters Markus Ochsenkühn, sowie einen Scheck über 250 Euro. Der Vortrag von Prof. Frank Erbguth zeigte informativ, gut verständlich und unterhaltsam auf, wie wichtig Bewegung für unsere Psychische Gesundheit ist. Bewegung sei eine der Hauptsäulen, um psychische, aber auch neurologische Erkrankungen zu verhindern, zu stabilisieren, zu vermindern und die Rückfallgefahr zu reduzieren. Ob wir Migräne, Demenz oder einen Schlaganfall, d.h. neurologische Erkrankungen, bekommen, sei zwar zu 60% „Schicksal“, doch die gute Nachricht: 40% können beeinflusst werden! Dieselben Prozentzahlen gelten für psychische Erkrankungen. „Bewegung, Ernährung – inkl. der weitestgehende Verzicht auf Alkohol und Nikotin, guter Schlaf, der Schutz des Hirns – Radfahren mit Helm - und die soziale Einbindung, d.h. Kontakte zu anderen Menschen, sind entscheidende Lebensstilfaktoren, die unsere mental health, d.h. psychische Gesundheit und brain health, d.h. ‚Ganzhirn‘-Gesundheit beeinflussen.“ Weitere Stellschrauben, an denen wir drehen können, seien Umweltfaktoren. Ob Mikroplastik oder Feinstaubbelastung – Klima und Umweltverschmutzung haben Auswirkungen auf unseren Gesundheitszustand. Prof. Erbguth hob besonders den Faktor Bewegung hervor. „Schon 150 Minuten Bewegung pro Woche haben Einfluss auf das Risiko, psychisch oder neurologisch zu erkranken.“ Doch selbst diese niedrige Zahl erreichen heutzutage viele Menschen nicht mehr! Daher sieht Prof. Erbguth auch die Gefahr, dass die Lebenserwartung der nächsten Generationen wieder sinkt. Ganz gleich ob Schwimmern, Kraftsport, Wandern, Yoga – alles mache Sinn. „Tanzen ist besonders zu empfehlen, weil sich hier Bewegung mit Konzentration und sozialem Kontakt verbindet.“ Nach dem

Seite 1 von 2

Iris Lederer
Freiberufliche Pressereferentin für die
Diakonie NAH e.V.

USt-IdNr.: DE256812992
Steuernr. 221/244/00906

Höhenweg 3
91244 Reichenschwand

Tel.: +49 (9151) 866460
oder 0174 386 1600
presse@diakonie-nah.de
www.diakonie-nah.de

Vortrag beantwortete Prof. Erbguth eloquent zahlreiche Fragen aus dem Publikum. Hierbei bestätigte er, dass sich bereits nach einem Jahr konsequenter Bewegung, deutliche Unterschiede zeigen. Um den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, empfiehlt er, sich in Gruppen zum Sport zu verabreden, sich individuelle, einfach umsetzbare und realistische Ziele zu setzen, Routinen einzuführen und eventuell auch Tracking Apps und Belohnungssysteme zu nutzen. Danach bedankte sich, Anita Drefs, die Leitung der Beratungsstelle für psychische Gesundheit bei ihrem Team, allen Mitwirkenden und Sabine Tzschabran vom evangelischen Bildungswerk, das den Abend mitveranstaltet hatte. Im Anschluss bewirtete das Tageszentrum mit Focaccias und anderen Leckereien die Gäste. Dabei wurde auch auf die Spendenboxen zur Unterstützung der Beratungsstelle hingewiesen.

Spendenkonto der Diakonie NAH e.V., Evangelische Bank eG, DE24 5206 0410 0102 5050 02

Foto Presse (Iris Lederer) v.l.: Anita Drefs (Leitung SPDI, Diakonie NAH e.V.), Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Frank Erbguth, Dr. Elke Kaufmann (Vorständin Diakonie NAH e.V.)

Foto Presse 2 (Iris Lederer) Das Team der Beratungsstelle für psychische Gesundheit mit Sabine Tzschabran (ev. Bildungswerk, ganz links), Anita Drefs (Leitung SPDI, Diakonie NAH e.V., 3. v.links,) Frank Erbguth, Elke Kaufmann (Vorständin Diakonie NAH e.V., 3.v.rechts)