

Burnout und Co.: Wenn die Seele krank ist

„Tag der seelischen Gesundheit“ soll über psychische Erkrankungen aufklären und Hilfsangebote aufzeigen

VON ALEXANDER HITSCHFEL

FORCHHEIM – Auf deutlich mehr Resonanz als in den vergangenen Jahren stieß diesmal der „Tag der seelischen Gesundheit“, der am vergangenen Samstag erstmals in der Fußgängerzone stattfand. Bisher fand die Veranstaltung immer am Paradeplatz statt.

In diesem Jahr findet der Forchheimer Aktionstag bereits zum zehnten Mal statt und feiert damit ein kleines Jubiläum. Irngard Pees, von der Begegnungsstätte „Insel“ in der Bamberger Straße 21 ist froh, dass man in diesem Jahr erstmals den Versuch gemacht hat und mit der Veranstaltung direkt in die Fußgängerzone gewechselt ist. „Die Leute müssen schließlich an uns vorbei; wir sind günstig platziert“, freut sich Pees.

Neben dem sozialpsychiatrischen Dienst der „Insel“, der StKf Bamberg (Betreute Wohnformen), der Lebenshilfe „Schritt für Schritt“, der Betreuungsstelle des Landkreises Forchheim, beteiligten sich der Angehörigenverein und der Burnout-Treffpunkt Forchheim am Tag der seelischen Gesundheit.

„Nur noch funktionieren“

Die Aktion wurde anlässlich des Internationalen Tages der seelischen Gesundheit ins Leben gerufen, der Jahr für Jahr am 10. Oktober beginnt und wird. Ziel ist es, über psychische Erkrankungen aufzuklären und Hilfsangebote bekannt zu machen. Gabriele Keck, Daniela Lemm und Carola Lütker-Ascutti, alles drei Heilpraktikerinnen für Psychotherapie, haben den „Burnout-Treffpunkt Forchheim“ ins Leben gerufen. Immer mehr Menschen leiden unter Stress, Zeitdruck, Arbeitsverdichtung sowie unter zunehmenden Anforderungen im Alltag und Beruf.

Was der eine als starke Belastung empfindet, sehen andere als ansporn-



Der „Tag der seelischen Gesundheit“ soll Möglichkeiten vorstellen, die Menschen mit psychischen Erkrankungen haben, um ihrer Krankheit gegenzusteuern. Auch in Forchheim gab es eine Aktion in der Fußgängerzone.

Foto: Alexander Hitschfel

nende Herausforderung. „Bei aller Motivation sollte jedoch nicht vergessen werden, sich auch einmal zurückzunehmen“, sagt Carola Lütker-Ascutti. Regeneration sei ein wichtiger Baustein der Prävention, so Lütker-Ascutti weiter. „Wenn man nur noch funktioniert, persönliche Interessen vernachlässigt und Freundschaften nicht mehr pflegt, kommt es oft zum sozialen Rückzug“, erklärt Lütker-Ascutti. Die Folge: Die Leistungsfähigkeit ist reduziert und endet in totaler Erschöpfung bis hin zur Depression.

In Gesprächsgruppen versuchen die drei Damen Antworten auf offene Fragen zu geben, Betroffene und Angehörige für erste Anzeichen

eines Burnouts zu sensibilisieren und wichtige Gegenmaßnahmen aufzuzeigen.

Gruppentreffen sind jeden zweiten Donnerstag im Monat von 19 bis 21 Uhr im Mehrgenerationenhaus neben der Christuskirche. Der Unkostenbeitrag liegt bei acht Euro. Mehr dazu unter www.burnout-fo.de