



## PRESSEMITTEILUNG

Itzehoe, 21.03.2024

### **Psychische Gesundheit – Aktionen des Gesundheitsamtes Ersthelfer\*in-Schulung, VR Erfahrung und Ausstellung**

Viele kennen Phasen, in denen sie sich niedergeschlagen oder nicht gut fühlen. Diese Zeiten sind normal und gehen vorbei. Eine Depression hingegen äußert sich beispielsweise in tiefer Traurigkeit, Antriebslosigkeit oder negativen Gedankenspiralen, die länger andauern und das gesamte Leben beeinflussen.

Laut der Deutschen Depressionshilfe ist die Depression eine weit verbreitete Erkrankung, von der etwa jeder 5. bis 6. Erwachsene im Laufe seines Lebens einmal betroffen ist. Dennoch ist diese psychische Erkrankung für Nichtbetroffene nur schwer nachvollziehbar.

Um Bewusstsein zu schaffen, zu sensibilisieren und Erfahrungen zu teilen, veranstaltet das Gesundheitsamt im April drei besondere Aktionen zum Thema psychische Gesundheit:

Vom 17. bis 18. April findet der Ersthelfer-Kurs für psychische Gesundheit (MHFA) in Itzehoe statt. Die Teilnehmenden eignen sich Grundwissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen an. Sie lernen, Probleme zu erkennen, Zugang zu Betroffenen zu finden und anderen dabei zu helfen, erfolgreich eine psychische Krise zu bewältigen. Den Teilnehmenden wird außerdem vermittelt, wie sie gezielt unterstützen, informieren, Betroffene zu professioneller Hilfe ermutigen und weitere Ressourcen aktivieren können. Für Selbstzahler kostet die Schulung 150 €, für Teilnehmende, deren Arbeitgeber\*in die Kosten übernimmt, fallen 260 € an. Anmeldungen unter [ziegler@steinburg.de](mailto:ziegler@steinburg.de)

Am 24. April macht das Projekt der Robert-Enke-Stiftung Impression Depression Station in Itzehoe. In einer einstündigen Veranstaltung erhalten Kolleg\*innen, Freunde und Familie von Betroffenen über eine Virtual-Reality-Erfahrung Eindrücke, wie sich einzelne Symptome der Depression anfühlen. Ab 09:00 Uhr stehen einstündige Zeitslots zur Verfügung. Auf der Seite <https://gesund-in-steinburg.de/termine/> finden Sie sich weitere Informationen und der Link zur Online Anmeldung. Die Teilnahme ist kostenlos, aber eine Anmeldung bis zum 2. April ist erforderlich.

**Amt**  
Büro des Landrats

**Dienstgebäude**  
Viktoriastr. 16-18

**Ansprechpartnerinnen**  
Britta Glatki / Fiona Glatki

**Zimmer**  
231

**Telefon:**  
04821/69 487/69 568  
04821/69 0 (Zentrale)

**E-Mail:**  
[pressestelle@steinburg.de](mailto:pressestelle@steinburg.de)

**Anschrift**  
Kreis Steinburg – Der Landrat  
Viktoriastr. 16-18  
D – 25524 Itzehoe

[www.steinburg.de](http://www.steinburg.de)

**De-Mail**  
[info@steinburg.sh-kommunen.de](mailto:info@steinburg.sh-kommunen.de)  
mail.de  
(De-Mail-Konto erforderlich!)



Vom 25. April bis zum 15. Mai ist die Wanderausstellung der Deutschen Depressionshilfe „Wege aus der Depression“ im Gesundheitsamt zu sehen. Verschiedene Menschen zeigen mit einem Foto ihren Weg aus der Depression. Unter den 17 Ausstellungsstücken befindet sich auch ein Bild, das in Itzehoe aufgenommen wurde. Die Ausstellung kann während der Öffnungszeiten im Gesundheitsamt besucht werden: montags bis freitags von 08:00-12:00 Uhr und mittwochs 14:30 – 15:45 Uhr.