

Radtour gegen Depressionen: Starkes Zeichen der Hoffnung in Fulda

Über 50 Radfahrer nahmen an der Aktion „Demmeln gegen Depressionen“ teil, um psychische Gesundheit zu fördern und aufzuklären.

In Fulda fand am Samstag die mittlerweile fünfte Auflage der Veranstaltung „Demmeln gegen Depressionen“ statt, bei der über 50 Radfahrer, sowohl mit als auch ohne Depressionen, an einer Radtour teilnahmen. Die Veranstaltung wurde gemeinsam von der Akademie für Suizidprävention, dem Fahrrad-Club ADFC und verschiedenen regionalen Partnern, einschließlich dem Klinikum Fulda, organisiert. Hauptinitiator ist das Bündnis gegen Depression, das durch solche Aktionen das Bewusstsein für geistige Gesundheit stärken möchte.

Die Radfahrer starteten am Biergarten Wiesenmühle und radelten zum Rathaus von Großenlütter, wo sie von Bürgermeister Florian Fritzsche herzlich empfangen wurden. Nach einem gemeinsamen Mittagessen ging es langsam zurück zum Uniplatz, wo ein umfangreiches Programm auf die Teilnehmer wartete. Auf der großen Bühne und in mehreren Pavillons konnten sich die Passanten und Radfahrer über das Thema Depression informieren und mit Fachleuten ins Gespräch kommen.

Aktion mit Wachstum und Bedeutung

Dr. Ulrich Walter, der Vorsitzende des Bündnisses für Depression und Facharzt für Neurologie, Psychiatrie sowie Psychotherapie, zeigte sich begeistert über die hohe Teilnehmerzahl: „Wir haben

heute einen Rekord aufgestellt“, erklärte er und unterstrich die Bedeutung dieser Aktion. Das Bündnis, das bereits seit etwa zwei Jahrzehnten aktiv ist, setzt sich für Prävention und Aufklärung in Bezug auf Depressionen ein. „2007 wurde diese Gruppe gegründet, und seither bieten wir verschiedene Weiterbildungs- und Aufklärungskampagnen an“, führte er weiter aus. Neben sportlichen Aktivitäten wie dieser Radtour gehören auch Filmfestivals und Theater zu den Angeboten.

Die Idee, Radfahren als Therapieform zu nutzen, wurde vor etwa zehn Jahren eingeführt, als das Bündnis sich der bereits bestehenden Mut-Tour anschloss, um dann, wie Dr. Walter erläuterte, eigenständig zu agieren und die eigene Radfahraktion ins Leben zu rufen. „Wir können nun Termine langfristiger planen und mehr Menschen ansprechen, als wenn wir an einem Mittwochabend eine Tour anbieten, zu der viele keine Zeit haben“, meint er.

Der positive Einfluss von Bewegung

Obwohl Radfahren nicht alle Probleme von Menschen mit Depressionen lösen kann, hebt der Neurologe hervor, dass solche Aktivitäten dennoch hilfreich sein können. „Es gibt definitiv Teilnehmer, die sagen, dass sie durch diese Aktion endlich mal wieder an die frische Luft gekommen sind“, erklärt er. Zudem fördert die entspannte Fahrweise einen Austausch unter den Teilnehmern, was ebenfalls einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden der Betroffenen haben kann. „Wir fahren in einem angenehmen Tempo, was es ermöglicht, miteinander zu reden – das tut vielen gut“, erläutert Dr. Walter, und hebt die soziale Komponente der Veranstaltung hervor.

Die Initiative „Demmeln gegen Depressionen“ verdeutlicht, wie wichtig es ist, sportliche Betätigung und soziale Interaktion in den Alltag von Menschen mit psychischen Erkrankungen zu integrieren. Diese Art der Unterstützung trägt dazu bei, das Bewusstsein für die Herausforderungen von Depressionen zu schärfen und zeigt gleichzeitig, dass es sinnvoll ist, gemeinsam

aktiv zu werden.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de