

ISERNHAGEN

„Ich habe die Schwere gespürt“

Mithilfe von Virtual Reality haben Lehrkräfte und Eltern an der IGS versucht, die Krankheit Depression besser zu verstehen

Von Thea Ball

Isernhagen. Die Decke fällt langsam runter und kommt immer näher. Es ist dunkel. Eine Stimme ist zu hören. Sie sei so traurig, sie schaffe es einfach nicht aufzustehen, sagt sie. Der Raum ist lang wie ein Tunnel. Am Ende zeigt sich ein kleiner Lichtschimmer. Er scheint in weiter Ferne zu liegen. „Es war alles eng, ich habe die Schwere gespürt“, wird Caroline Linnenbrink später sagen.

Die Sport- und Mathematiklehrerin Linnenbrink ist eine von rund 40 Lehrkräften und Elternteilen, die an der Integrierten Gesamtschule (IGS) Isernhagen am Projekt „Impression Depression“ der Robert-Enke-Stiftung teilgenommen haben. Der dunkle Raum, in dem Linnenbrink die Enge spürt, ist virtuell. Physisch gesehen befinden sie und die weiteren Teilnehmenden sich in einem Klassenraum, jede und jeder auf einem gepolsterten Hocker. Die Stimme, über die die negativen Gedanken auf sie einprasseln, kommt aus einem Kopfhörer. Den Raum sieht sie in einer Virtual-Reality-Brille. Zusätzlich trägt sie eine Bleiweste. Gewicht: 20 Kilogramm.

Durch die Weste, erklärt Psychologiestudent Gianluca Maione, lasse sich das Gefühl der Schwere und Antriebslosigkeit noch besser nachempfinden. Genau das ist es, was mit dem Projekt erreicht werden soll: Die Teilnehmenden sollen erfahren, wie es ist, unter einer Depression zu leiden – um Betroffene besser verstehen zu können.

Wochenlang nicht in der Schule

Die Deutsche Depressionshilfe gibt an, dass aktuell 3 bis 10 Prozent der Jugendlichen zwischen zwölf und 17 Jahren an einer Depression erkranken. Die Wahrscheinlichkeit, als Lehrkraft mit dem Thema in Berührung zu kommen, ist also hoch. Auch Linnenbrink hat es schon erlebt, dass Schülerinnen und Schüler aufgrund einer Depression wochenlang nicht zur Schule gekommen sind.

Noch bevor Linnenbrink und ihre Kolleginnen und Kollegen mit ihrer VR-Brille in dem dunklen Raum an-



Einblick mithilfe einer VR-Brille: Die Lehrerinnen Caroline Linnenbrink (links) und Jacqueline Grote erfahren beim Projekt „Impression Depression“ der Robert-Enke-Stiftung, wie sich eine Depression anfühlt. FOTO: THEA BALL

kommen, befinden sie sich in einem virtuellen Wohnzimmer. Schuhe liegen auf dem Boden, Zettel auf einem Tisch. Von draußen sind Regentropfen zu hören. Anfänglich redet sich die innere Stimme, die durch die Kopfhörer spricht, noch selbst gut zu. Dieses Mal, so sagt sie sich, werde sie zur Arbeit gehen können. Ist das schon eine Depression? Hat nicht jeder mal das Gefühl, sich nicht aufraffen zu können?

„Es ist immer ein schleichender Beginn“, erklärt Maione. Betroffene könnten zuerst oft nicht deuten, was passiert. Den Unterschied zwischen einer temporären Antriebslosigkeit und einer Depression erkennen sie daran, dass die Symptome anhalten. Auch bei positiven Ereignissen hellt sich die Stimmung nicht auf. Unter dessen geht im virtuellen Wohnzimmer eine Tür auf. „Steh doch mal auf“, ruft der Partner. Das gelingt nicht. Stattdessen verdunkelt der Raum sich. Negative Gedanken prasseln auf die Teilnehmenden ein.

Viele Symptome

Dass negative Gedanken verstärkt und positive hingegen kaum noch wahrgenommen werden können, ist ein weiteres Merkmal einer Depression. Die Liste der Symptome ist lang: Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Verlust von Energie, Freude und Interessen, Konzentrations-schwierigkeiten. Vieles, aber nicht alles davon, bekommen die Teilnehmenden mithilfe der VR-Brille vermittelt. „Zu 100 Prozent können wir eine Depression nicht aufzeigen.



Antriebslos: Zu Beginn des VR-Experiments befinden sich die Teilnehmenden in diesem Raum - und versuchen vergeblich, aufzustehen. FOTOS: OLIVER VOSSHAGE (2)

Wir sprechen daher von möglichen Facetten von Depressionen“, betont Maione. Auch Suizidgedanken könnten Ausdruck einer Depression sein.

Hilfe zur Selbsthilfe

Einfach von der Couch aufstehen, so wie es der Partner in der virtuellen Welt fordert, können Erkrankte oft nicht. Und das wiederum, erklärt Maione, sei für nahestehende Personen manchmal sehr schwer zu ertragen. Nicht jeder könne ein guter Unterstützer oder eine gute Unterstützerin sein. Auch das müsse man sich eingestehen. Wer sich jedoch in der Lage dazu fühle, der erkrankten Person beizustehen, der solle sich zunächst informieren. Eine gute Möglichkeit der Unterstützung sei es auch, Hilfe zur Selbsthilfe zu



Nachbesprechung: Gemeinsam mit Gianluca Maione (links) reflektieren die Teilnehmenden die Erfahrungen, die sie beim Aufsetzen der VR-Brille gemacht haben.

leisten – etwa indem man Beratungsangebote zusammenstelle. Auch in der virtuellen Welt schiebt die Erfahrung der Teilnehmenden mit entsprechenden Informationen ab: In einer hellen Galerie hängen bunte Bilder an den Wänden. Mit den Augen lassen sich

Sprechblasen ansteuern, hinter denen sich weitere Informationen mit Anlaufstellen verbergen. Außerdem dient die Galerie dazu, wieder auf positive Gedanken zu kommen.

In der realen Welt im Klassenraum plumpsen nach und nach die

schweren Bleiwesten auf den Boden. Ganz anders als bei tatsächlich erkrankten Menschen fällt die Schwere von den Teilnehmenden nach nicht einmal 15 Minuten wieder ab.

„Es macht empathischer“

Bei einer Nachbesprechung teilen die Lehrerinnen und Lehrer – Elternteile sind in diesem Slot nicht dabei – ihre Erfahrungen. Sie erklären einander, warum sie nicht einfach aufstehen konnten, um zum Ende des Tunnels zu gehen. Sie sprechen darüber, inwieweit sie sich auf die ungewohnten Erfahrungen einlassen konnten. Nicht alle, so wird deutlich, haben das Gefühl der Schwere so annehmen können wie Linnenbrink. Sie zieht ein positives Fazit für sich. „Es macht einen Stück weit empathischer gegenüber erkrankten Personen und deren Umfeld“, sagt die Lehrerin. „Was ich wirklich mitnehme, ist, dass sich die Krankheit besser versteht.“

Hier bekommen Betroffene Hilfe

Wer das Gefühl hat, an einer Depression erkrankt zu sein, kann sich zunächst an den Hausarzt wenden. Bestätigt sich der Verdacht, sind Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenärzte die richtige Anlaufstelle. Zusätzlich gibt

es viele Beratungsangebote, bei denen Betroffene weitere Informationen bekommen. Die Robert-Enke-Stiftung etwa hat zusammen mit der Uniklinik RHTW Aachen eine Beratungshotline ins Leben gerufen. Diese ist montags bis freitags

von 9 bis 12 Uhr und von 13 bis 16 Uhr unter Telefon (0241) 8036777 erreichbar. Auf der Internetseite robert-enke-stiftung.de stellt die Stiftung unter anderem einen Selbsttest sowie weitere Informationen bereit. Rund um die Uhr ist die

Telefonseelsorge unter Telefon (0800) 1101111 erreichbar. Den ärztlichen Beratungsdienst kann man unter der Nummer 116117 kontaktieren. Für Kinder und Jugendliche steht die „Nummer gegen Kummer“ unter 116111 bereit.

Anzeige

Ihr Augenoptiker in Isernhagen

ArtOPTIK

Christiane und Oliver Lison
Burgwedeler Straße 139
30916 Isernhagen HB
Telefon (05 11) 7 24 80 80

Das ist Himmelfahrt und am Wochenende in Isernhagen los

Vatertagsturnier, Energiewende-Spieltag und Tag der offenen Tür beim Golfclub: Die Termine in der Übersicht

Von Carina Bahl

Isernhagen. Vielen Menschen steht mit dem Feiertag Christi Himmelfahrt am Donnerstag, 9. Mai, ein langes Wochenende bevor. Wer in Isernhagen etwas unternehmen möchte, kann gleich zwischen mehreren Veranstaltungen wählen. Hier gibt es die Termine in der Übersicht.

■ **Vatertagsturnier:** Dieses Familienfest hat längst Kultstatus erreicht. Am Donnerstag, 9. Mai, beginnt auf dem Sportplatz des FC Neuwarmbüchen um 9.30 Uhr wieder das Vätertagsturnier. Seit mittlerweile 40 Jahren messen sich bei diesem Juxturnier Mannschaften in einem Spiel ohne Grenzen. Lustige Namen wie „Absturz Skywalkers“ „Trin-

kerbells“ oder „Beck's Brothers“ lassen es erahnen: Das gemeinsame Feiern und der Spaß stehen im Fokus. Und wie immer gilt: Wer gewinnt, muss das Turnier im nächsten Jahr aussuchen. Für Kinder gibt es eine Riesen-Hüpfburg, für alle Zuschauerinnen und Zuschauer Essen und Getränke. Beim Vatertagsturnier ist derweil jeder willkommen: auch Frauen und der Nachwuchs. Der Eintritt ist frei.

■ **Energiewende-Spieltag:** Die Handball-Abteilung des TuS Altwarmbüchen lädt für Sonnabend, 11. Mai, zum ersten Energiewende-Spieltag ein. In der Sporthalle am Helleweg können sich Besucherinnen und Besucher von 13 bis 15 Uhr nicht über den Handballsport infor-

mieren, sondern auch über Möglichkeiten der Energiewende. Der neu gegründete Förderverein „Handballfreunde Altwarmbüchen“ hat dafür Experten eingeladen: Die Firma IWS aus Celle hat sich Wärmepumpenanlagen und alternativen Heizsystemen verschrieben. Die Firma Enixx Hannover wiederum wird über dezentrale Stromversorgung mit Schwerpunkt Solaranlagen berichten. Auch Marcel Haak, Geschäftsführer der Energiewerke Isernhagen, wird vor Ort sein. Für Kinder gibt es ein Spiel- und Spaßprogramm in der Sporthalle. Und wer Handball dann noch einmal live erleben möchte: Um 16 Uhr beginnt das Spiel der 1. Herren-Mannschaft des TuS gegen die HSG Plesse-Hardenberg. Es geht zum

Saisonabschluss um nichts weniger als die Qualifikation für die Oberliga Niedersachsen.

■ **Tag der offenen Tür:** Der Golfclub Isernhagen öffnet am Sonntag, 12. Mai, seine Türen auf der Anlage, Gut Lohne 22. Von 11 bis 18 Uhr können Besucherinnen und Besucher unter Begleitung Golf ausprobieren, es wird aber auch ein Mini-golf-Parcours öffnen. Platzrundfahrten mit dem Golfcart, Schnupperkurse, eine Hüpfburg und ein buntes Begleitprogramm samt Verpflegung wird es ebenfalls geben. Wer mag, kann bereits ab 10.30 Uhr an einem Muttertagsfrühstück für 14,90 Euro pro Person teilnehmen. Weitere Infos gibt es online auf <https://golfclub-isernhagen.de>.



Vatertagsturnier in Neuwarmbüchen: Lustige Spiele gehören stets zum Programm. FOTO: SANDRA KÖHLER (ARCHIV)