

## Auszeichnung Sächsischer Selbsthilfepreis der Ersatzkassen 2020

### Anerkennungspreis für Ferdinand Saalbach, Projekt „Steine im Rucksack“

Verzweifelt sein oder lustlos, das hat fast jeder mal erlebt. Aber depressiv? Wo verläuft die Grenze? Bleiben die traurigen Gefühle oder ist es nur eine Phase? Sollte ich Suizidgedanken ansprechen, wenn jemand depressiv erscheint oder mache ich es damit schlimmer? Das Thema Depression verunsichert oft auch das Umfeld, löst Ängste aus, Hilflosigkeit oder Unverständnis. Man möchte gern helfen, weiß aber nicht wie. Sich zu öffnen und Hilfe zu finden ist für Betroffene nicht leicht.

Dabei gehören Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen: Schätzungsweise 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken irgendwann in ihrem Leben mindestens einmal an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, ältere Menschen öfter als junge.

„Jeder von uns hat Steine im Rucksack“, sagt Ferdinand Saalbach. Er hat seine Erfahrungen und sein Wissen rund um das Thema Depression übersichtlich auf einer Website zusammengetragen und ein Buch geschrieben. Auf seiner Webseite [www.steineimrucksack.ferdinand-saalbach.de](http://www.steineimrucksack.ferdinand-saalbach.de) zeigt er, dass es vielfältige Hilfsangebote gibt und jeder anpacken kann. Er klärt auf und macht jenen Mut, die sich Ihre Steine im Rucksack genauer anschauen wollen. Ganz praktisch zeigt Saalbach, wer helfen kann, wie diese Hilfe konkret aussieht, auch räumt er mit Vorurteilen auf. „Auf einen Termin muss ich ewig warten“, lautet eine oft gehörte falsche Annahme, die laut Saalbach Betroffene davon abhalten kann, sich überhaupt um einen Termin zu bemühen. „Tatsache ist, dass Psychotherapeuten 100 Minuten pro Woche für Erstgespräche freihalten müssen“, klärt er auf und verweist zudem auf Terminservicestellen und Krankenkassen. Sie helfen bei der Terminvermittlung.

Dass sich die psychotherapeutische Sprechstunde als erste Hilfe bewährt hat, zeigen auch die Daten des BARMER Arztreportes 2020. Um Betroffenen schneller zu helfen, wurde im Jahr 2017 die Psychotherapie-Richtlinie mit dem Ziel reformiert, den Zugang zu einer Therapie zu erleichtern. Das ist gelungen: die Sprechstunde wurde schon im ersten Jahr millionenfach genutzt und gut bewertet. Fast 90 Prozent der Patientinnen und Patienten haben sich laut Umfrage der BARMER positiv darüber geäußert, wie umfassend die Therapeutinnen und Therapeuten auf deren Anliegen eingegangen sind. Zudem nehmen in Sachsen immer mehr Menschen eine Psychotherapie in Anspruch. Im Jahr 2018 waren rund 145.000 Menschen in Sachsen in Behandlung, ein Anstieg von mehr als 50 Prozent in den letzten 10 Jahren. Parallel ist auch die Zahl der Therapeuten im Freistaat gestiegen. Nach dem Erstgespräch können die Wartezeiten auf einen Therapieplatz aber nach wie vor variieren. Etwa jeder fünfte Patient wartet noch immer acht oder mehr Wochen auf den Beginn einer Therapie. In akuten Krisen besteht jedoch direkt im Anschluss an die psychotherapeutische Sprechstunde die Möglichkeit einer Akutbehandlung. Sie dient dazu, Patientinnen und Patienten ambulant in Ausnahmезuständen zu entlasten und einer Chronifizierung vorzubeugen.

„Es gibt wirklich viele Hilfsangebote“, schreibt Saalbach auf seiner Webseite. Und diese hätten eines gemeinsam: „Sie werden Sie und Ihre Erkrankung ernst nehmen. Sie müssen ab jetzt nicht mehr beweisen, dass Sie leiden.“ Einfühlsam und klar nimmt er seine Leserinnen und Leser an die Hand und zeigt Wege auf. Die Feststellung der Diagnose Depression ist dabei schon ein erster Schritt, wie Saalbach anhand eigener Erfahrungen schildert.

Herr Saalbach, wir gratulieren Ihnen herzlich zu einem Anerkennungspreis! Wir hoffen, dieser Preis hilft, dass Sie durch Ihr Engagement noch mehr Betroffene erreichen, um ihnen Mut zu machen und zu zeigen, dass sie mit Ihrer Erkrankung nicht allein gelassen werden.

Viel Erfolg, vielen Dank und alles Gute!

Dr. Fabian Magerl  
Landesgeschäftsführer der BARMER  
Landesvertretung Sachsen