

# „Ich habe die Schwere gespürt“

Mithilfe von Virtual Reality haben IGS-Lehrkräfte versucht, die Krankheit Depression besser zu verstehen

**ISERNHAGEN (tal).** Negative Gedanken, Antriebslosigkeit, Traurigkeit: Das alles sind Symptome, die für eine Depression sprechen. Wie sich das anfühlt, zeigt die Robert-Enke-Stiftung mithilfe von VR-Brillen. An der IGS Isernhagen haben das Lehrkräfte getestet – denn auch immer mehr Jugendliche erkranken.

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 Eltern, 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:



**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

Die Teilnehmenden sollen erfahren, wie es ist, unter einer Depression zu leiden – um Betroffene besser verstehen zu können.

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 ankommen, 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 aufrufen zu können?

„Es ist immer ein schleichen der 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. Unterdessen 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.

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

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 leisten – etwa indem man Beratungsangebote zusammenstelle.

Auch in der virtuellen Welt schließt 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.

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 ein Stück weit empathischer gegenüber erkrankten Personen und deren Umfeld“, sagt die Lehrerin. „Was ich wirklich mitnehme, ist, dass ich die Krankheit besser verstehe.“

## Neue Trainerin beim Altwarmbüchener BC

**ALTWARMBÜCHEN (r/fh).** Felicitas Frederike Gellert vom Altwarmbüchener Badminton-Club hat das Praxiscoaching zur Übungsleiterin der Lizenzstufe C absolviert. Sie hat ihre Ausbildung im Jahr 2021 begonnen. Anschließend hat sie beim Kindertraining bereits mit Unterstützung. Im Sommer 2022 ging es für Felicitas für einen einjährigen Auslandsaufenthalt nach Michigan in die USA. Nach Ihrer Rückkehr nach den Sommerferien 2023 hat sie das Training wieder aufgenommen und im Blitztempo mit der Ausbildung weitergemacht.

Bereits im Dezember 2023 absolvierte sie die NBV-Trainerassistenten-Ausbildung. Weiter ging es im März und im April 2024 mit den Modulen „Sport verstehen und vermitteln“ und „Kinder bewegen und begleiten“. Es folgte eine Hospitation in einer

Trainingsgruppe bei einem anderen Trainer und die praktische Vorbereitung auf das abschließende Praxiscoaching. Maren Utischill vom Regionssportbund Hannover kam dann nach Altwarmbüchen, um den letzten Teil der Ausbildung abzunehmen.

In den zurückliegenden drei Jahren seit Beginn der Ausbildungs-offensive ist Felicitas die nunmehr zehnte Trainerin, die eine qualitativ hochwertige, kinderbezogene Ausbildung absolviert hat. Der Altwarmbüchener BC freut sich deshalb, wenn gerade Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren Badminton ausprobieren wollen. Möglich ist das dienstags, donnerstags und freitags. Anmeldungen können auf der Internetseite badminton-altwarmbuechen.de/probetraining vorgenommen werden.



**Maren Utischill vom Regionssportbund Hannover (rechts) gratuliert Felicitas Frederike Gellert zur bestandenen Ausbildung.**

Foto: privat

ANZEIGE

# Dünnes Haar: Das Problem an der Wurzel packen!

Wenn teure Pflegeprodukte versagen, findet sich die Ursache für dünnes Haar oft im Nährstoff-Haushalt.



Bis zu 100 Haare pro Tag zu verlieren ist völlig normal und gehört zum natürlichen Erneuerungsprozess der Haare. Problematisch wird es allerdings dann, wenn anschließend weniger oder dünnere Haare nachwachsen.

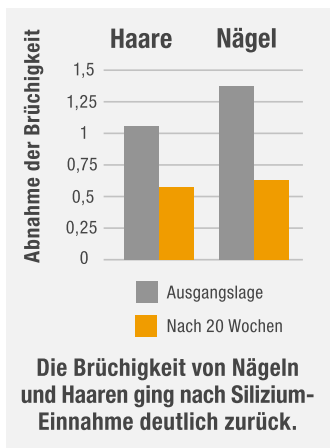
### DIE WURZEL DES ÜBELS

Wie kräftig und voll sich die Haare entwickeln, hängt in der Regel vom Organismus unter der Kopfhaut ab – vor allem von den Haarwurzeln. Diese bilden

die Grundlage für gesundes Haarwachstum. Dies erklärt auch, warum viele Anwender mit rein äußerlichen Pflegeprodukten beim Versuch scheitern, volleres Haar zu bekommen. Die Haarwurzel selbst kann man sich wie eine Fabrik vorstellen, die laufend neue Haare produziert. Wie auch bei einer echten Fabrik gilt: Nur mit guten Rohstoffen kommt auch ein gutes Produkt heraus. Es ist also wichtig, die Haarwurzel mit den bestmöglichen Nährstoffen zu versorgen.

### DURCH STUDIEN BESTÄTIGT

Allen voran ist hier der Nährstoff Silizium zu nennen. Dieser ist in hoher Konzentration vor allem in der heimischen Goldhirse sowie in Kieselerde zu finden. Eine Studie zeigt: Nach mehrwöchiger Einnahme von Silizium erhöhte sich die Reißfestigkeit der Haare deutlich.<sup>1</sup> Warum das so ist? Silizium arbeitet im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher, wodurch es zu mehr Elastizität



und Spannkraft beiträgt – so auch bei den Haaren. Dadurch werden diese weniger schnell brüchig und gehen nicht so leicht aus. Das wiederum wirkt sich positiv auf das Haarvolumen aus. Besonders hilfreich ist Silizium für Frauen während oder nach den Wechseljahren. Denn durch den sinkenden Östrogenspiegel wird die Feuchtigkeitsversorgung der Haarwurzeln ohnehin bereits reduziert. Ebenfalls wichtig ist MSM (organischer Schwefel) als Strukturbestandteil von Keratin, Elastin und Kollagen – jenen Stoffen, aus denen in der „Haarfabrik“ die neuen Haare produziert werden. Ein weiterer Pluspunkt: Auch die Nägel profitieren davon. Andere unterstützende Nährstoffe sind etwa Biotin oder Selen, dessen Mangel zu Haarausfall führen kann.

### WAS APOTHEKEN EMPFEHLEN

Eine Kombination all dieser Nährstoffe findet sich aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten in der Apotheke. Besonders überzeugend: Sämtliche Dr. Böhm® Produkte werden mit hochwertigen Rohstoffen und unter strengsten Qualitätsvorschriften ausschließlich in Deutschland und Österreich produziert.

### GUT ZU WISSEN:

Die Haarwurzeln brauchen eine gewisse Zeit, um die zugeführten Nährstoffe bestmöglich zu verarbeiten. Außerdem wachsen Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat, weshalb eine längerfristige Einnahme der wichtigen Nährstoffe sinnvoll ist. Für ein sichtbares Ergebnis empfiehlt sich daher eine kumulierte Anwendung von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

<sup>1</sup>Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.

## TIPP DER WOCHE bei dünnem Haar



### Nur für kurze Zeit

gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel im Vorteils-Set mit einer **Gratis-Tube** der österreichischen Nr.-1-Fußcreme\* von Lasepton® in Originalgröße. Erhältlich in Ihrer Apotheke und nur solange der Vorrat reicht.



### Lasepton® Fußcreme

- Reduziert effektiv Hornhaut (12% Urea)
- Spendet intensive Feuchtigkeit
- Zieht schnell ein und klebt nicht

\*IQVIA OTC Offtake MAT 12/23



Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke das **Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Set** inklusive **Gratis-Fußcreme** gerne für Sie: PZN 19236426 | UVP € 19,90