

Beim Speed-Dating zu Wasser Probleme von der Seele reden

WOHLERGEHEN Vorpremiere zur Woche der seelischen Gesundheit – Verein „Das Boot“ lädt zur Tretbootfahrt

VON GABY WOLF

EMDEN – Mit wildfremden Menschen einfach so ein Gespräch beginnen? Und dann auch noch über Dinge, die einen selbst oder andere im Familien- und Bekanntenkreis belasten, blockieren oder gar krank machen vor Sorge? Genau dazu will im Oktober die bundesweite Woche der seelischen Gesundheit unter dem Motto „Reden hebt die Stimmung“ anstiften. Und damit das gar nicht erst zur zähen Angelegenheit wird, hat sich Tanja Immega vom Verein „Das Boot“ für den 15. September eine Emdener Vorpremiere ausgedacht: ein Speed-Dating zu Wasser in den Booten des vereinseigenen Verleihs am Wasserturm. Aktion Tretboot gegen Seelen-Not, könnte man sagen.

Reden beim Treten

Die Grundidee: Pro Boot kommen vier Leute über die Frage „Sag doch mal, was verstehst du unter seelischer Gesundheit?“ ins Gespräch, ganz locker beim Treten und Navigieren. Damit möchte die Leiterin des Bereichs Psychiatrische Häusliche Krankenpflege aber nicht nur Betroffene und Angehörige ansprechen. „Ich



Hatte die Idee zu dem Speed-Dating der etwas anderen Art: Tanja Immega, Leiterin der Psychiatrischen Häuslichen Krankenpflege beim Verein „Das Boot“.

BILD: GABY WOLF

finde es wichtig, die Leute breit gefächert zu erreichen“, sagte sie. „Das Thema ist seit zweieinhalb Jahren viel präsenter in den Köpfen. Diese gefühlte Dauerkrise betrifft uns alle, auch wenn keine spezifische Diagnose vorliegt.“

Gerade in den Jahren der Isolation, in der kaum Austausch mit anderen möglich war, weil selbst Familienfeiern ausfielen, hätten sich Ängste und Sorgen aufsummiert – nun noch verstärkt durch Ukraine-Krieg, Inflation und Klimakrise, weiß sie aus ihrer täg-

lichen Arbeit. Hinzu komme das Gefühl: „Nur mir geht es so – alle anderen bekommen es hin.“ Buchstäblich zu erfahren, dass man damit aber eben nicht alleine dasteht, auch dazu soll das Speed-Dating im Tretboot dienen.

Fünf Themen-Boote

„Man muss dabei nicht gleich seine Lebensgeschichte offenbaren“, beruhigt Immega. „Es wird Boote zu unterschiedlichen Themen geben, zum Beispiel auch ein Achtsam-

keitsboot, in dem kleine Übungen gezeigt werden, die helfen können, mit Belastungen im Alltag besser umzugehen.“ Insgesamt stehen fünf Tretboote zum Entern bereit. Platz ist für je drei bunt gemixte Speed-Dater und einer Person vom „Boot“, die das Gespräch notfalls etwas anschieben kann. In drei Booten, die für das offene Reden gedacht sind, gibt es Frage-Boxen an Bord. „Wenn einem nichts Eigenes einfällt, kann man eine Frage-Karte ziehen und darüber ins Gespräch kommen“, erläuterte

Immega. Im fünften Boot kann man sich aktiv nach Informationen und Hilfen erkundigen.

15 Minuten je Tour

„Jede Tour dauert 15 Minuten, aber die Diskussion muss dann nicht zu Ende sein“, sagte die Initiatorin. „An Land gibt es Kaffee, Kuchen und Stehtische, an denen man weiterreden kann – man kann aber auch ins nächste Boot steigen.“ Rund zehn Frauen und Männer vom Verein „Das Boot“ werden die Aktion begleiten. Interessierte können ohne Anmeldung hinkommen. Wer Fragen im Vorfeld hat, kann sich unter Telefon 04921/3922461 melden.

■ Das Speed-Dating zu Wasser findet am Donnerstag, 15. September von 14.30 bis 16.30 Uhr beim Bootsverleih am Wasserturm statt und ist der Aktionswoche der seelischen Gesundheit vorgeschaltet, die vom 10. bis 16. Oktober bundesweit stattfindet. Auch Ostfriesland beteiligt sich – unter dem plattdeutschen Regionalmotto „Dien Seel sallt good gahn“. Ausrichter sind die Sozialpsychiatrischen Verbände des Landkreises Leer, der Stadt Emden und der Sozialpsychiatrische Dienst des Landkreises Aurich.

ZUR PERSON

Tanja Immega ist 39 Jahre alt, in Werdum geboren und aufgewachsen und in Esens zur Schule gegangen.

Mit 17 ging sie nach Oldenburg und absolvierte eine Ausbildung zur Krankenschwester. Danach zog sie in ihre Traumstadt Hamburg, absolvierte eine dreijährige Zusatzausbildung beim Dachverband Soziale Psychiatrie und arbeitete 14 Jahre lang in der Akut-Psychiatrie des Albertinen-Krankenhauses.

Vor sechs es sie in ihre ostfriesische Heimat und auf den Hof ihrer Eltern zurück. Sie bezeichnet sich daher gern als „Gummiband-Ostfriesin“, ist Hamburg aber weiterhin verbunden. So ist sie Fan und Dauerkarten-Besitzerin des FC St. Pauli.

Beim Verein „Das Boot“ in Emden arbeitet sie im Bereich Psychiatrische Häusliche Krankenpflege, den sie auch leitet. Nebenberuflich studiert sie an der Uni Oldenburg, Studienziel: Familientherapeutin.