



Informationen 12/2019

Dresdner Bündnis gegen Depression

INHALT

Informationen Dresdner Bündnis gegen Depression	2
Aktualisierte Krisenwegweiser des Psychosozialen Krisendienstes.....	2
Mitgliederversammlung (15.01.2020).....	2
Veranstaltungen und Angebote in Dresden	2
Psychiatrisches Wintersymposium Weißer Hirsch – Vorträge zum Thema Depression (25.01.2020)	2
Dresdner Dialog: „Ordnung ist das halbe Leben – darf das andere halbe unordentlich sein?“ (29.01.2020)	2
CBASP-Curriculum an der Dresdner Akademie für Psychotherapie (07.-08.05.2020, 12.06.2020)....	3
Informationen über Studien	3
Leiden Sie an Angst? – Patientenperspektive bezüglich der Verhaltenstherapie wird erfragt	3
Studie zu WhatsApp, Smartphone und Depression	3
Befragung zum Zusammenhang von sportlicher Aktivität und depressiven Stimmungen	4
Sonstiges.....	4
Sie möchten unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen?.....	4
Unterstützende Mitglieder gesucht!	4
Stimmen zum Dresdner Bündnis gegen Depression	5
Impressum.....	8

Hinweis:

Wir haben im Text Links gesetzt zu verschiedenen Internetseiten. Sie haben damit bequemen Zugang zu den wichtigsten Informationen (Flyer etc.). Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

INFORMATIONEN DRESDNER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

Aktualisierte Krisenwegweiser des Psychosozialen Krisendienstes

Der Wegweiser für Krisen- und Notsituationen des Gesundheitsamtes (Psychosozialer Krisendienst) bietet einen Überblick über Notrufnummern, Bereitschaftsdienste und Hilfsangebote in Dresden. Der psychosoziale Krisendienst hat zudem eine Materialsammlung mit Hinweisen bei Suizidgefährdung erarbeitet. Sie enthält neben allgemeinen Informationen zum Verständnis der suizidalen Problematik konkrete Hinweise für Betroffene, Angehörige und Hinterbliebene. Die aktualisierten Fassungen finden Sie auf unserer [Internetseite](#) zum Herunterladen.

Mitgliederversammlung (15.01.2020)

Wir treffen uns zur nächsten Mitgliederversammlung am 15.01.2020 um 18.00 Uhr im Städtischen Klinikum Dresden. Bei dieser planen wir die Aktionen 2020. Die Einladung finden Sie [hier](#).

VERANSTALTUNGEN UND ANGBOTE IN DRESDEN

Psychiatrisches Wintersymposium Weißer Hirsch – Vorträge zum Thema Depression (25.01.2020)

Referenten

Prof. Dr. med. Joachim Winger
Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
des Städtischen Klinikums Dresden Dresden

Prof. Dr. med. Klaus Jürgen Neundörfer
Direktor der Psychiatrie und Psychotherapie des Städtischen Klinikums Dresden, Berlin

Prof. Dr. med. Dr. med. Michael Bauer
Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
des Städtischen Klinikums Dresden, Gießen, Gießen

Dr. med. Peter Hans Rastler
Direktor des Komplexes Fachklinikum Bräunchen
am Markt

Prof. Dr. Dipl. Psych., Dipl. Musik. Eva-Lotta Brakemeier
Lehrstuhlinhaberin für Klinische Psychologie und Psychotherapie
der Universität Göttingen

Anmeldung

Bis 10. Januar 2020 über dem Internet-Formular
http://www.stk-dresden.de/veranstaltungen/wintersymposium
oder telefonisch unter 0351 4123-1111 oder
Herrn Heilmann, Unternehmensentwicklung, Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie, Städtisches Klinikum Dresden,
Dresden, Heilmann, Heilmann-Corona-Str. 12, 01307 Dresden
E-Mail: veranstaltungen@stkdresden.de, Fax: 0351 4123-1111

Veranstaltungsort

Städtisches Klinikum
Dresden
Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie
Heilmann-Corona-Str. 12
01307 Dresden

Einladung

30 Jahre Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie –
8. Psychiatrisches Wintersymposium
Samstag, 25. Januar 2020, 10:00 bis 15:30 Uhr

Veranstaltungsort
Städtisches Klinikum Dresden
Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie
Weißer Hirsch
Heilmann-Corona-Str. 12
01307 Dresden

Beim diesjährigen Psychiatrischen Wintersymposium der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Weißer Hirsch, Städtisches Klinikum Dresden, referieren u. a. Frau Prof. Brakemeier zum Thema: »CBASP zur Überwindung der chronischen Depression: Umsetzung, Wirksamkeit und Weiterentwicklungen« und Herr Prof. Bauer zum Thema »Die Behandlung der therapieresistenten bipolaren Störung«

Zeit und Ort: 25.01.2020, 10.00-15.30 Uhr im Städtischen Klinikum Dresden, Standort Weißer Hirsch. Vorherige Anmeldung ist erforderlich. Informationen dazu finden Sie auf der [Internetseite](#) des Städtischen Klinikums Dresden sowie im [Flyer](#) zur Veranstaltung.

Dresdner Dialog: „Ordnung ist das halbe Leben – darf das andere halbe unordentlich sein?“ (29.01.2020)



Am Dialog sind Menschen beteiligt, die mit einer psychischen Krise oder Erkrankung bzw. einer psychiatrischen Behandlung Erfahrung haben. Das können Betroffene, Angehörige und professionelle Helfer sein. Sie kommen zusammen, um einander zuzuhören, miteinander zu sprechen und voneinander zu lernen. Herzlich eingeladen ist jeder Interessierte. Für die Teilnahme am Dialog ist keine Anmeldung erforderlich. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Teilnahme ab 18 Jahren. Weitere Informationen: [Flyer](#)

Veranstaltungshinweise:

- Datum, Zeit: 29.01.2020, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr
- Ort: Evangelische Hochschule (EHS) Dresden, Dürerstraße 25, 01307 Dresden
- Veranstalter: Dialog Gruppe Dresden

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

CBASP-Curriculum an der Dresdner Akademie für Psychotherapie (07.-08.05.2020, 12.06.2020)

An der DAP Dresden wird auch in diesem Jahr wieder ein CBASP-Curriculum angeboten. „Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy“ (CBASP) ist ein psychotherapeutisches Behandlungsverfahren, das speziell für die Behandlung chronisch depressiver Patienten und Patientinnen konzipiert wurde. Chronisch depressive Störungen galten bislang als schwierig zu behandeln oder gar als therapieresistent. Der CBASP-Ansatz integriert behaviorale, interpersonelle, kognitive sowie psychodynamische Strategien und fokussiert die Beziehungsgestaltung und den Umgang mit schwierigen Therapiesituationen. Das Curriculum richtet sich an Psychotherapeuten und Ärzte, die sich aktuell in Therapieausbildung befinden oder eine solche bereits abgeschlossen haben. Informationen:

<http://www.dap-dresden.de/index.php/cbasp/cbasp.html>

INFORMATIONEN ÜBER STUDIEN

Leiden Sie an Angst? – Patientenperspektive bezüglich der Verhaltenstherapie wird erfragt

Es gibt sehr gut wirksame Ansätze für die Behandlung von Angsterkrankungen. Leider aber profitieren noch nicht alle Menschen, die an Angsterkrankungen leiden, in einem ausreichenden Ausmaß von diesen Behandlungen. Es ist daher sehr wichtig, die Behandlungsansätze immer weiter zu verbessern. Eine Studie der TU Dresden befragt online Erkrankte, die nicht von einer Konfrontationsbehandlung profitieren konnten, um daraus Kenntnisse für eine Weiterentwicklung zu erlangen. Haben Sie eine Verhaltenstherapie mit Exposition (Konfrontationstherapie) abgebrochen, von einer beendeten Therapie mit Exposition nicht profitiert oder würden Verhaltenstherapie mit Exposition eher nicht machen? Eine Forschungsgruppe der TU Dresden interessiert sich für Ihre Erfahrungen. Hier geht es zur [Befragung](#) (Zeitaufwand ca. 15 min)

Studie zu WhatsApp, Smartphone und Depression



In der Arbeitsgruppe Seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen an der TU Dresden wird derzeit eine Pilotuntersuchung zusammen mit Kollegen aus Leipzig und Tübingen durchgeführt. Wir suchen Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren mit einer Depression. Worum geht es: Wir möchten herausfinden, ob sich Frühwarnzeichen für eine Depression auch mittels Smartphones bestimmen lassen. Dazu nehmen die Jugendlichen an einer Eingangs- und Abschlussuntersuchung bei uns im Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der TU Dresden teil und in der Zwischenzeit (7 Tage) werden Daten mit dem Smartphone aufgezeichnet. Es gibt natürlich eine Aufwandsentschädigung.

Teilnehmen können Jugendliche, wenn sie zwischen 13 und 17 Jahren alt sind, bei ihnen schon einmal eine Depression diagnostiziert wurde, ihre Eltern der Teilnahme zustimmen und sie ein Android Smartphone besitzen.

Interesse? Dann schreibe eine E-Mail an das Studienteam: whatsapp-studie@mailbox.tu-dresden.de

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Befragung zum Zusammenhang von sportlicher Aktivität und depressiven Stimmungen

Sport und Bewegung spielen bei der Behandlung von leicht bis moderat ausgeprägten Depressionen eine wichtige Rolle und können sich positiv auf die Reduktion der Depressionssymptomatik auswirken. Eine Studentin an der Goethe-Universität in Frankfurt untersucht für Ihre Bachelorarbeit mittels einer Internetbefragung den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und depressiver Symptomatik. Ihre Erfahrung ist gefragt! Hier es zur [Befragung](#).

SONSTIGES

Sie möchten unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen?

Reise- und Hotelkosten, Versicherungen, Gebührenbescheide, Informationsmaterial – da kommt schnell einiges zusammen. Wir freuen uns daher über jede noch so kleine Spende, die uns bei unserer ehrenamtlichen Arbeit hilft. Gern stellen wir Ihnen eine Spendenbescheinigung zur Vorlage beim Finanzamt aus. Bitte geben Sie hierfür im Verwendungszweck Ihre Adresse an.

Spendenkonto:

- Kontoinhaber: Dresdner Bündnis gegen Depression
- Bank: Deutsche Apotheker- und Ärztebank Dresden
- IBAN: DE34 3006 0601 0006 2588 59
- BIC: DAAEDEDXXX

Sie können uns nun auch mit einem Einkauf bei [Smile. Amazon](#) unterstützen. Amazon gibt 0,5 % der Einkaufssumme an uns weiter. Zusätzliche Kosten entstehen Ihnen dadurch nicht. Smile. Amazon ist dasselbe Amazon, das Sie kennen.

Unterstützende Mitglieder gesucht!

Wir möchten in diesem Jahr die Vernetzung in Dresden stärken. Deshalb suchen wir neue Mitglieder im Dresdner Bündnis gegen Depression. Sie können aktives, mitwirkendes Mitglied werden oder uns mit einer ideellen Mitgliedschaft unterstützen. Was haben Sie von einer Mitgliedschaft in unserem Verein?

- Sie engagieren sich für eine wichtige Sache: für die Aufklärung zum Thema Depression sowie die Suizidprävention.
- Sie bekommen von uns Informationen zu Veranstaltungen in Dresden und zum Thema Depression aus erster Hand.
- Sie werden Teil eines Netzwerkes in Dresden.
- Das Dresdner Bündnis gegen Depression ist Mitglied in der deutschlandweiten Dachorganisation Deutsches Bündnis gegen Depression / Deutsche Depressionshilfe. Sie können sich deutschlandweit vernetzen und profitieren von Informationen, die von der Deutschen Depressionshilfe ihren regionalen Partnern zur Verfügung gestellt werden.
- Sie können Informationsmaterialien der Deutschen Depressionshilfe über uns zu einem Vorzugspreis bestellen (Patientenratgeber, DVDs mit Informationsfilmen etc.).

Informationen zu unserem Verein (Angebote, Jahresberichte, Mitgliedschaft) finden Sie auf unserer [Internetseite](#). Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der Mitgliedsbeitrag ist daher steuerlich absetzbar.

Stimmen zum Dresdner Bündnis gegen Depression



1

Ich unterstütze das Bündnis, weil noch immer Depressionen mit Stigmatisierung und gesellschaftlichen Nachteilen einhergehen. Wir benötigen mehr Verständnis und Akzeptanz für Depression, damit nicht mehr die Angst vor Stigmatisierung Menschen daran hindert, sich professionelle Hilfe zu suchen. Das kann Leben retten.

Uwe Hauck

Autor, Blogger

Vorstandsmitglied der Deutschen DepressionsLiga

Ich unterstütze das Bündnis, weil es "Lautsprecher" auf Augenhöhe braucht. Menschen, die andere an die Hand nehmen und Themen auf den Punkt bringen. Das Bündnis macht genau das und bietet dazu zahlreiche Aktionen.

Markus Bock

Blogger



2



3

Das Bündnis gibt Betroffenen und Angehörigen eine Stimme in der Gesellschaft und schafft Aufmerksamkeit mit dem Ziel, das Stigma für eine schwere Erkrankung aufzubrechen. Dieses starke Engagement unterstützen wir gerne.

Dr. Lutz Blase

Medizinischer Direktor, Städtisches Klinikum Dresden



4

Depression ist (besser) behandelbar (als man denkt)! ...und muss nicht hinter Leiden wie Rückenschmerzen versteckt werden! Der ptv Sachsen hat mit dem Bündnis gegen Depression einen unverzichtbaren Partner in der Aufklärungsarbeit rund um das Thema Depression an seiner Seite.

Daniel Skupin

Vorstand des ptv Sachsen, Mitglied im Dresdner Bündnis gegen Depression

Aufklärung, Vernetzung, Hilfe und Beratung sind die Schnittstellen in unserer Arbeit mit unserem Kooperationspartner Dresdner Bündnis gegen Depression e. V. Das Dresdner Bündnis gegen Depression tritt für mehr Akzeptanz von psychischen Erkrankungen ein und setzt sich für die Verbesserung der Versorgung der Betroffenen ein. Sie sind einer unsere zentralen Kooperationspartner und wir unterstützen Euch gern!

Petra Schöne

Vorsitzende EX-IN Sachsen e.V., Stellvertretende Vorstandsvorsitzende Dresdner Bündnis gegen Depression



Depression wird ja immer noch von Vielen vor allem als Reaktion auf schwierige Lebensumstände und nicht als eigenständige, schwere Erkrankung aufgefasst und nur eine Minderheit erhält eine adäquate und konsequente Behandlung. Die Bündnisse gegen Depression leisten in den Gemeinden in Kooperation mit Betroffenen, Angehörigen und Behandlern Aufklärungsarbeit und schulen Multiplikatoren wie Lehrer, Pfarrer, Apotheker und Altenpflegekräfte. Ziel ist es zum einen die großen Behandlungsdefizite bei den über 5,3 Millionen erkrankten Menschen in Deutschland zu reduzieren und zum anderen Suiziden und Suizidversuchen vorzubeugen.

Prof. Ulrich Hegerl

Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Bündnisses gegen Depression

Die Depression ist weder eine harmlose Befindlichkeitsstörung noch eine Charakterschwäche, die mit genügend Selbstdisziplin zu überwinden ist. Vielmehr handelt es sich um eine ernstzunehmende, behandlungsbedürftige Erkrankung, die im schlimmsten Fall tödlich verlaufen kann. Als Mitglied im Dresdner Bündnis gegen Depression möchte ich über das Thema Depression informieren, und gegen Bagatellisierung und Stigmatisierung der Erkrankung antreten. Andere Betroffene, gerade diejenigen, welche zum ersten Mal Symptome einer Depression zeigen, möchte ich ermutigen, eventuelle Berührungsängste zu überwinden, und zügig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Einer Verschleppung der Symptomatik über lange Zeit und der damit oft verbundenen weitreichenden Einschränkung von Lebensqualität und Lebenswillen, kann so begegnet werden.

Steffi Pfeiffer

Mitglied im Dresdner Bündnis gegen Depression





Das Dresdner Bündnis gegen Depression nimmt eine außerordentlich wichtige Rolle als Unterstützer und Vernetzer für Menschen mit Depressionen und anderen psychischen Beeinträchtigungen ein. Sie sind außerdem ein bedeutsamer Kooperationspartner und Bindeglied für Dresdner Vereine und Initiativen, die ebenfalls für die Entstigmatisierung von psychischen Beeinträchtigungen arbeiten. Wir bei Mindcolors unterstützen euch gerne und freuen uns, gemeinsam Dresden etwas bunter und toleranter zu machen!

Paula Kuitunen

*Leiterin der Initiative Mindcolors
Online-Beraterin DGOB, Ordentliches Mitglied und Online-Beraterin der Deutschen Angst-Hilfe e.V.*

Das Netzwerk für Suizidprävention Dresden unterstützt das Dresdner Bündnis gegen Depression. Uns verbinden gemeinsame Anliegen. Eine Depression kann jeden Menschen treffen. Sie verursacht Leid bei der erkrankten Person selbst und eben auch die Menschen in ihrem Umfeld. Freunde, Familie und Arbeitgeber fühlen sich oft hilflos. Der Zusammenschluss von Betroffenen, Experten und Engagierten in einem Netzwerk bietet nicht nur Unterstützung und die Möglichkeit zum Austausch für die Betroffene und Angehörige untereinander, sondern hilft auch, für jede Art von Belastung und Beeinträchtigung die richtige Hilfe zu finden.

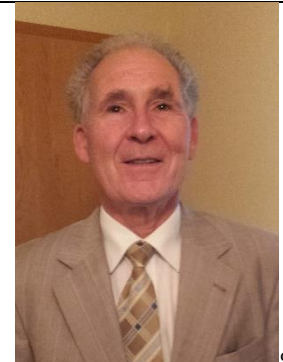


Team Netzwerk für Suizidprävention Dresden

Ich unterstütze als Facharzt für Psychotherapie i.R. die Aktionen des Dresdner Bündnisses gegen Depression, dem ich seit 2004 angehöre, weil der Kampf gegen die Volkskrankheit Depression eine gewaltige Aufgabe ist. Wir verzeichnen leider noch immer jährlich etwa 10000 Suizide in Deutschland. Dabei stehe ich auch mit meiner ehrenamtlichen Sprechstunde ganz hinter dem Motto: „Jeder Suizid ist einer zu viel!“

Dr. Hartmut Kirschner

*Gründungsmitglied Dresdner Bündnis gegen Depression,
Facharzt für Psychotherapie*



Ich bin durch meine Mitarbeit bei den Projekten „Grenzen erleben“ und „Kunst Wahn Sinn – wie die Kunst mich wieder leben lehrte“ zum Dresdner Bündnis gegen Depression gekommen. An der Arbeit im Bündnis schätze ich, dass sich Fachkräfte, Erkrankte und Angehörige miteinander vernetzen und gemeinsam und auf Augenhöhe auf ein Ziel hinarbeiten: über die Krankheit Depression aufzuklären und somit das Verständnis für diese Erkrankung und für die Erkrankten zu fördern.

Sven Leinert

Vorsitzender Dresdner Bündnis gegen Depression, Leitender Psychologe Städtisches Klinikum Dresden



Im Studium hat mich das Thema seelische Gesundheit schon früh gepackt. Die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben an Depression zu erkranken, ist hoch. Mittlerweile gibt glücklicherweise zahlreiche Therapieoptionen. Gute Medizin ist meinem Verständnis nach aber auch eine, die Prävention als die bessere Behandlung betrachtet. Das heißt, Aufklärung in der Bevölkerung, frühzeitig niedrigschwellige Angebote und dialogischen Austausch anzubieten. Über eine Freundin kam ich zum Bündnis. Hier komme ich auch außerhalb eines professionellen Settings in Kontakt zu engagierten Betroffenen, wie auch Angehörigen und kann mich mit Ihnen über Projekte für Prävention und die Verbesserung der gesundheitlichen Situation depressiver Menschen einsetzen. Ich unterstütze das Dresdner Bündnis gegen Depression, da es nicht profitorientiert ist und im Dienste der Gesellschaft steht.

Feras Al Hamdan

Medizinstudent und Doktorand an der TU Dresden, Mitglied im Dresdner Bündnis gegen Depression

Bildrechte:

1 Markus Bock; 2 Uwe Hauck; 3 Städtisches Klinikum Dresden; 4 Psychosozialer Trägerverein; 5 Petra Schöne; 6 Stefan Straube; 7 Steffi Pfeiffer, 8 Paula Kuitunen, 9 Dr. Hartmut Kirschner, 10 Sven Leinert, 11 Feras Al Hamdan

Der Abdruck der Statements und der Bilder erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber.

Impressum

04.01.2020

Dresdner Bündnis gegen Depression e.V.

Sven Leinert, Vorstandsvorsitzender

Postfach 50 02 54

01032 Dresden

www.deutsche-depressionshilfe.de/dresden

Sie finden uns auch auf Facebook.

Das Dresdner Bündnis gegen Depression e. V. ist eingetragen im Register des Amtsgerichtes Dresden (VR 41019).

Sie möchten Informationen in künftige Schreiben aufnehmen lassen? Dann [kontaktieren](#) Sie uns.

Möchten Sie keine weiteren E-Mails von uns bekommen, dann schreiben Sie uns einfach eine [E-Mail](#) mit "keine weiteren Mails" im Betreff.

Haftungshinweis: Das Dresdner Bündnis gegen Depression e.V. übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.