



Informationen 04/2020

Dresdner Bündnis gegen Depression

INHALT

Informationen Dresdner Bündnis gegen Depression	2
Corona-Krise	2
Depression und Krise – Interaktive Webseite	2
Themenchats gegen Covid-Frust bei Jugendlichen	3
99 Aktivitäten gegen den Corona-Koller	3
Sonstiges.....	3
Sie möchten unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen?.....	3
Dresden Box spendet!	3
Unterstützende Mitglieder gesucht!	4
Impressum	4

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

Corona-Krise

Die Corona-Pandemie bestimmt sehr unser gegenwärtiges Leben. Sorgen, Rückzug, Ungewissheit – die momentane Situation ist für viele Menschen belastend. Auch für an Depression Erkrankte können die mit dem Corona-Virus verbundenen Ängste und Einschränkungen eine große Herausforderung darstellen. Denn: „In einer Depression wird alles Negative im Leben vergrößert wahrgenommen und ins Zentrum gerückt, so auch die Sorgen und Ängste wegen des Corona-Virus. Betroffene können jedoch gegensteuern“ erklärt Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

Wir haben *Hilfs-, Beratungs- und Kommunikationsangebote* auf unserer [Internetseite](#) zusammengefasst. Diese Übersicht aktualisieren wir in Abständen.

Auf der [Internetseite der Stadt Dresden](#) finden Sie umfangreiche Informationen zu *Psychologischen Hilfen* im Zusammenhang mit dem Coronavirus.

Der [EX IN Landesverband Sachsen](#) diskutiert auf seiner Internetseite die Auswirkungen der veränderten Versorgungsstruktur und bietet Peerberatungen in der aktuellen Krisensituationen an (Telefonangebote, Spaziergang).

Das Team der Ambulanz für Kinder und Jugendliche der IAP-TU Dresden GmbH hat eine *Übersicht zu Beratungs- und Behandlungsangeboten für Kinder und Jugendliche* zusammengestellt, um betroffene Familien in Dresden und darüber hinaus zu unterstützen. Diese Aufstellung finden Sie nun auch auf unserer [Internetseite](#) zum Download.

Auf unserem [Facebook-Profil](#) finden Sie viele Beiträge, die Auswirkungen der Ereignisse auf das psychische Befinden diskutieren und hilfreiche Anregungen geben sollen. Sie können dort auch gern durch Kommentare mit anderen Follower_innen in den Austausch kommen. Die sehr stark gestiegenen Zahlen der Seitenaufrufe und neuen Abonnenten zeigen, dass nach wie vor ein großer Informationsbedarf besteht.

Depression und Krise – Interaktive Webseite

Krisenzeiten, wie z.B. in Verbindung mit dem Corona-Virus, stellen Menschen mit Depression, aber auch ihre Angehörigen, vor besondere große Herausforderungen. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe hat sich diesem Thema angenommen und Statements von Experten und Betroffenen zum Umgang in Krisenzeiten gesammelt. Entstanden ist ein neuer Videobeitrag auf der interaktiven Website www.die-mitte-der-nacht.de/thema/krise.

Betroffene und Angehörige haben hier auch die Möglichkeit eigene Beiträge zum Umgang in Krisenzeiten einzureichen. Jede weitere Stimme und jeder weitere Beitrag ist wertvoll. Sollten Sie andere an ihren Erfahrungen teilhaben lassen möchten, ist dies über den Bereich „Mitwirken“ <https://die-mitte-der-nacht.de/mitwirken> jederzeit möglich. Neben dem Einreichen von Textbeiträgen ist auch das Einsenden von kleinen Videobeiträgen - unkompliziert aufgenommen mit der Handykamera - möglich. Wir freuen uns, wenn dieses Kapitel mehr und mehr wächst und damit anderen Betroffenen helfen kann, sich insbesondere jetzt Anreize für den eigenen Umgang in dieser Zeit zu holen und sie in dem Gefühl zu bestärken, nicht allein zu sein.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Themenchats gegen Covid-Frust bei Jugendlichen

[JugendNotmail](#) bietet ab sofort neben der Einzelberatung wöchentlich einen moderierten Themenchat für bis zu acht Ratsuchende an. Für die kommenden Wochen wurden die Themen neu angepasst, um auf den Gesprächsbedarf der Kinder und Jugendlichen zu reagieren. Da die Berater in den Notmails der Einzelberatung verstärkt den Covid-Frust der Jugendlichen verspüren, sollte schnell eine neue Möglichkeit zum sozialen Austausch über Alltagsprobleme in den aktuellen Krisenzeiten angeboten werden. Ratsuchende können am Themenchat teilnehmen, indem sie sich auf der vertraulichen und kostenlosen Website registrieren. Bitte im Menü „Themenchat“ anklicken und dann einem Chat beitreten.

99 Aktivitäten gegen den Corona-Koller

Die derzeitigen räumlichen und sozialen Einschränkungen gegen die rasante Ausbreitung des Corona-Virus haben tiefgreifende Auswirkungen auf die menschliche Psyche. Rückzug, Inaktivität, Verlust der Tagesstruktur oder Monotonie wirken sich auf die Stimmung aus und können bestehende psychische Belastungen verschlimmern. Ein Team von Psychologinnen und Psychologen der Technischen Universität Dresden möchte in einer neuen Studie untersuchen, welche Aktivitäten Menschen während der Corona-Krise als besonders hilfreich erleben. Die Studie bietet außerdem eine Vorstellungsübung, durch welche die konkrete Umsetzung dieser Aktivitäten gefördert werden soll. Die Teilnehmenden werden zu ihrer Stimmung und psychischen Belastung befragt. Eine Liste mit 99 potentiell angenehmen und sinnvollen Aktivitäten für die Corona-Zeit kann man downloaden, wenn man an der kurzen Studie teilnimmt. Die [Studie](#) soll einen Beitrag zur Depressionsprävention leisten. Die Teilnahme ist freiwillig und anonym. Zeitaufwand ca. 15 min.

SONSTIGES

Sie möchten unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen?

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.

Dresden Box spendet!

Es gibt viele Möglichkeiten, uns und unsere Arbeit zu unterstützen. [Dresden Box](#) gibt pro verkaufte Box 5 € an drei Dresdner Vereine weiter. Wir gehören dazu. Vielen Dank dafür!

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

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

Impressum

16.04.2020

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 bitte. 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.