

**STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION**

A red, hand-drawn style graphic element consisting of several overlapping loops and curves, positioned to the right of the text.

Tätigkeitsbericht 2024

Inhalt

1 Zweck der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention	4
2 Forschungszentrum Depression	4
2.1 Akademische Anbindung in Frankfurt/M.	4
2.2 Die durchgeführten Forschungsprojekte	5
2.2.1 Unterstützung der psychischen Gesundheit geflüchteter Menschen aus der Ukraine (MESUR).....	5
2.2.2 Transkranielle Magnetstimulation (Projekt: TBS-D)	6
2.2.3 Onlinehilfe für Angehörige (WESPA).....	6
2.2.4 Forum für Psychische Gesundheit im deutschen Rettungsdienst (RUPERT)	7
2.2.5 MONDY-Projekt	7
2.2.6 Deutschland-Barometer Depression	8
2.2.7 PROSPERH.....	9
2.2.8 MENTBEST	10
2.2.9 P4D	10
2.2.10 iCAN.....	11
2.2.11 Bäder-Studie	11
2.2.12 Fokus Suizidprävention	12
2.2.13 Carlsson Wedemeyer-Förderpreis	12
3 Versorgungsnahe psychosoziale Projekte	13
3.1 Info-Telefon Depression.....	13
3.2 iFightDepression®: Ausweitung in Deutschland.....	14
3.3 Bündnis für psychische Gesundheit in der Bundeswehr	15
3.4 Psychiatrisch-therapeutische Expertise für Bahnhofsmissionen	17
3.5 Deutsches Bündnis gegen Depression: Koordination und Förderung regionaler Bündnisse.....	18
3.6 Depression und Arbeit.....	21
3.6.1 Psychosoziales Coaching für Langzeitarbeitslose	21
3.6.2 Peers at work – Kollegiale Depressions-Beratung im Deutsche Bahn Konzern	22
3.6.3 Schulungs- und Info-Paket für Deutsche Rentenversicherung Bund.....	23
3.9 Jugendprojekte und -beteiligung.....	24
3.9.1 „Alles Gut bei dir?!“ – E-Learning-Programm für junge Menschen	24
3.9.2 „Alles gut in der Schule?!“ – E-Learning-Programm für Lehrkräfte	24
3.9.3 Rallye durch die Psyche	25
3.9.4 Jugendbeirat	25
3.10 Suizidpräventionsprojekte	27
4 Aufklärungs-/ Öffentlichkeitsarbeit.....	28
4.1 Aufklärungskampagnen/-aktivitäten über Depression	28
4.1.1. Der 7. Deutscher Patientenkongress Depression	28
4.1.2 Podcast „Raus aus der Depression“	29
4.1.3 „Brave Together“-Initiative	30
4.1.4 “Mentale Erste Hilfe” – Kooperation mit der BARMER.....	30
4.1.5 TV-Spot (Social-)Kampagne	31
4.1.6 Plakatkampagne	31

4.1.5 Wanderausstellung	32
4.2 Informationskanäle der Stiftung	33
4.2.2 Social Media	33
4.2.3 Webseite	35
4.3 Medienarbeit	36
4.4 Vorträge, Konferenzen und Stellungnahmen – Depression und Suizidprävention.....	38
5 Fundraising	39
5.1 Besondere Spendenaktionen.....	39
5.2 Hoffnungsspender im Förderkreis.....	40
5.3 Kontinuierliche Spender und Förderer	41
6 Organisation/Struktur.....	41
6.1 Siegel der Initiative Transparente Zivilgesellschaft.....	41
6.2 Gleichstellungsplan	41
6.3 Aktuelle Gremien.....	41
6.4 Kooperationen	42

Tätigkeitsbericht 2024

1 Zweck der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Zweck der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention (SDD) ist, die Situation depressiv erkrankter Menschen in Deutschland durch Maßnahmen wie Förderung der Forschung, Optimierung der Versorgung, Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildungen zu verbessern. Diese Aktivitäten sollen auch der Vorbeugung von Suiziden und Suizidversuchen dienen. Die Förderung von Wissenschaft, Bildung, Kunst/Kultur sowie des öffentlichen Gesundheitswesens im Zusammenhang mit dem Krankheitsbild der Depression gehört ebenso zu den Aufgaben der SDD.

Der folgende Tätigkeitsbericht gibt Auskunft über die Entwicklungen, Projekte und erreichten Ziele im Kalenderjahr 2024.

2 Forschungszentrum Depression

Das Forschungszentrum Depression unter Leitung von Prof. Hegerl setzt sich für eine versorgungsnah und pharmaunabhängige Erforschung von Depression und Suizidalität ein – mit dem Ziel, einen Beitrag zu einer besseren Diagnostik der Erkrankung Depression und zur Entwicklung neuer Therapieansätze zu leisten, und um zur Prävention von Suiziden und Suizidversuchen beizutragen. Mit Unterstützung der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH wurde das Forschungszentrum Depression innerhalb einer 5-jährigen Anschubfinanzierung bis 2018 zunächst in Leipzig etabliert – begleitet von einem internationalen wissenschaftlichen Beirat (International External Advisory Board of the Depression Research Centre/IEAB).

2.1 Akademische Anbindung in Frankfurt/M.

Seit 2019 ist das Forschungszentrum an die Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Universitätsklinikums Frankfurt am Main angebunden. Die universitäre Anbindung ermöglicht den nötigen akademischen Austausch, die Nutzung von klinisch-wissenschaftlicher Infrastruktur und den Aufbau weiterer Kooperationsmöglichkeiten am Büro-Standort Frankfurt am Main. So führen Klinik und SDD gemeinsame Forschungs-, Aufklärungs- und Interventionsprojekte durch.



Die von Februar 2020 bis Juni 2024 dem Vorstandsvorsitzenden der Stiftung, Prof. Dr. Ulrich Hegerl, seitens der Goethe-Universität verliehene Distinguished Professorship der Dr. Senckenbergischen Stiftung trug dazu bei, erfolgreich (Kooperations-)Projekte und Promotionsvorhaben umzusetzen und Fördermittel einzuwerben. Seit 1.1.2025 hat Prof. Hegerl die Goethe Research Professorship inne. Die Professur wird seitens der Goethe-Universität an besonders ausgewiesene Wissenschaftler mit internationalem Renommee verliehen.

Zu den Aufgaben des Forschungszentrums gehört auch, Studierende in ihren Abschlussarbeiten und Doktoranden zu betreuen. Im Rahmen des 2021 eingeführten Master- und Promotionscurriculums finden dafür monatliche Forschungskolloquien und regelmäßige Treffen der Doktoranden und Masteranden mit ihren Betreuenden statt. In 2024 betreuten wir insgesamt 12 Studierende bei Promotionsprojekten, darunter sechs für den Dr. med., weitere fünf für den Dr. rer. med. und eine für eine Promotion in Datenwissenschaften.

2.2 Die durchgeführten Forschungsprojekte

2.2.1 Unterstützung der psychischen Gesundheit geflüchteter Menschen aus der Ukraine (MESUR)

Laufzeit: 12/2022 – 11/2024

Förderung: Europäische Union

Leitung: Prof. Hegerl

Geflüchtete Menschen mit einer psychischen Erkrankung müssen oft die Behandlung in ihrer Heimat unterbrechen und haben es besonders schwer, in einem neuen Land Hilfe zu finden. Es fehlt an Fachpersonal mit entsprechenden Sprachkenntnissen, und die Kostenübernahme von Behandlung und Sprachmittlern ist oft mit bürokratischen Hürden verbunden.



„Mental Health Support for Ukrainian Refugees“ (MESUR) ist ein im November 2022 gestartetes, von der Europäischen Kommission kofinanziertes zweijähriges Projekt, an dem sechs europäische Länder inklusive unsere Stiftung für Deutschland beteiligt sind. Ziel des Projekts ist die Verbesserung der psychischen Gesundheit von Migranten, mit besonderem Augenmerk auf die Ukraine. Dafür wurde die Informationswebseite

www.ifightdepression.com kulturell angepasst und in die russische und ukrainische Sprache übersetzt. Auch das gleichnamige Online-Selbstmanagement-Programm iFight-Depression® (siehe auch 3.2) wurde im Zuge des Projekts kulturell angepasst, übersetzt und um fluchtrelevante Themen wie *Trauma* und *Umgang mit Verlust* erweitert. Das an die kognitive Verhaltenstherapie angelehnte Online-Programm hilft Betroffenen mit Informationen und praktischen Übungen für den Alltag. Ärzte und Psychotherapeuten sowie interessiertes Fachpersonal aus der Flüchtlingshilfe können das Programm seit Mai

2023 ihren Patienten/Klienten zur Unterstützung kostenfrei anbieten und sie als „Guide“ in der Nutzung begleiten. In 2024 wurden weitere Guides geschult und mit verschiedenen Maßnahmen ukrainische Communities in Deutschland auf das Angebot aufmerksam gemacht. Dazu zählten regelmäßige Social Media Posts und die Bekanntmachung über Telegram-Gruppen, wobei wir insbesondere für Facebook prominente Unterstützung von Natalia Yegorova, ehem. Klitschko, erhielten. Die ukrainische Sängerin und Aktivistin nahm verschiedene Videoclips auf, in denen sie das Programm in ukrainischer Sprache vorstellt und geflüchtete Menschen ermutigt, bei psychischen Beschwerden Hilfe in Anspruch zu nehmen.

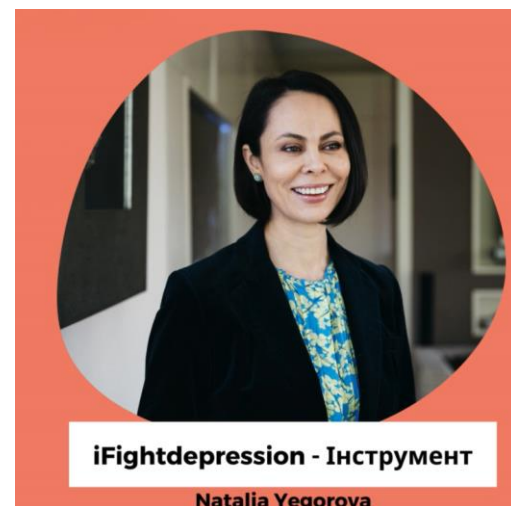


Abb.1: Prominente Unterstützung durch Natalia Yegorova

Das Projekt endete im November mit einem erfolgreichen Webinar zum Thema „Mental Health Support for Displaced People, Migrants and Refugees“, zu dem sich internationale Experten über ihre Erfahrungen mit der Nutzung des iFightDepression®-Tools austauschten. Diskutiert wurden auch praktische Tipps für die Anpassung digitaler Interventionen an neue Zielgruppen sowie Strategien, um Hürden bei der Einführungen solcher zu überwinden.

In Deutschland haben wir innerhalb der zweijährigen Laufzeit 87 Guides in 15 Workshops zum Einsatz von iFightDepression® geschult,

und über 90 betroffene Menschen aus der Ukraine erhielten Zugang zum Programm.

2.2.2 Transkranielle Magnetstimulation (Projekt: TBS-D)

Laufzeit: 02/2020 – 07/2025

Förderung: BMBF

Leitung: Prof. Plewnia, Universitätsklinikum Tübingen

Psychotherapie und/oder Antidepressiva führen bei den meisten Betroffenen zu einer erheblichen Besserung der Depression. Bei einem kleinen Teil sind diese Behandlungswege nicht ausreichend wirksam, werden schlecht vertragen oder sind vom Patienten nicht gewünscht. Aus diesem Grund arbeitet die Forschung daran, neue ergänzende Behandlungsmethoden zu entwickeln. Eine davon ist die transkranielle Magnetstimulation (TMS), deren Wirksamkeit in einer großen klinischen Studie an sieben Universitätskliniken in Deutschland mit Depression getestet werden soll. Die Hälfte der 236 Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhält dabei über sechs Wochen täglich eine Behandlung mit TMS. Die andere Gruppe erhält die gleiche Behandlung, jedoch ohne wirksame Stimulation des Gehirns. Auf diese Weise wird geprüft, ob und wie stark die direkte Stimulation des Gehirns mit TMS zu einer Verbesserung der Depression führt. Sollte dieser Nachweis erbracht werden, könnte dies eine Erweiterung der Behandlungswege der Depression darstellen.

Die SDD ist am Forschungsvorhaben beteiligt, um die Perspektive der Menschen mit Depression in die Studie einzubringen und um bei einer verständlichen Kommunikationsarbeit sowie der Suche nach Studienteilnehmern zu helfen. Das vom Universitätsklinikum Tübingen geleitete Projekt wurde über den geplanten dreijährigen Projektzeitraum hinaus bis zum Juli 2025 verlängert. 2024 wurden in allen sieben teilnehmenden Studienzentren weitere Patientinnen und Patienten in die Studie aufgenommen. Wir unterstützten die Rekrutierung auch in diesem Jahr u.a. durch die

Bekanntmachung der Studienzentren auf unserer Website, durch Aufrufe auf verschiedenen Social Media-Kanälen und im Stiftungs-Newsletter sowie durch die Beratung der Studienzentren für die Gewinnung von Patienten vor Ort.

2.2.3 Onlinehilfe für Angehörige (WESPA)

Laufzeit: 03/2020 – 02/2024

Förderung: Innovationsfonds des G-BA

Leitung: Prof. Schramm, Universitätsklinikum Freiburg

Im März 2020 startete das vom Innovationsfonds geförderte Projekt WESPA zur Erhöhung der Wirksamkeit eines web-basierten Selbsthilfe-Programms für Angehörige und andere Bezugspersonen von Menschen mit depressiver Erkrankung. Im Rahmen des Projekts soll ein existierendes Online-Selbsthilfeprogramm für Angehörige um verschiedene Formen der E-Mail-Unterstützung erweitert und weiterentwickelt werden. Die Wirksamkeit des Programms bzw. dessen Erweiterung um einen E-Mail-Support wurde in einer Online-Studie mit Kontrollgruppe und zwei Interventionsgruppen mit über 1.600 Teilnehmern insgesamt evaluiert. Es wurden allgemeiner psychischer Stress als Anzeichen für das psychische Erkrankungsrisiko der Angehörigen erhoben sowie die subjektive und objektive Belastung der Angehörigen.



Nachdem die Rekrutierung mit maßgeblicher Unterstützung durch uns und die regionalen Bündnisse gegen Depression (siehe 3.5) im Jahr 2023 erfolgreich abgeschlossen und 1.640 Angehörige in die Studie aufgenommen

wurden, wurden 2024 die Studienergebnisse über verschiedene Kanäle veröffentlicht. Dazu gehörte auch Informationsmaterial für Angehörige, das erstellt und verbreitet wurde (via Bündnisnetzwerk und bei Veranstaltungen wie dem Patientenkongress Depression etc.).

2.2.4 Forum für Psychische Gesundheit im deutschen Rettungsdienst (RUPERT)

Laufzeit: 11/2021 – 01/2025

Förderung: Movember Foundation e.V.

Leitung: Dr. Nico Niedermeier

Psychophysiologische Stressfaktoren können bei Menschen mit entsprechender Veranlagung Depressionen auslösen – ein Risiko, das besonders bei Beschäftigten im Rettungswesen erhöht ist. Männer sind zudem häufiger von Depressionen betroffen, als oft angenommen, und weisen dreimal höhere Suizidraten als Frauen auf. Angst vor Stigmatisierung führt oft dazu, dass psychische Erkrankungen nicht erkannt oder behandelt werden.

Hier setzt das Projekt RUPERT an, mit dem Ziel, die psychische Gesundheit von haupt- und ehrenamtlich tätigen Rettungskräften zu fördern. Dafür wurde eine Online-Plattform entwickelt (www.rupert-community.de), die Informationen, Videos, Tutorials sowie praktische Hinweise zur Prävention bietet.



Abb. 2: Screenshot Startseite rupert-community.de

Ergänzt wird das Angebot durch einen geschützten Bereich für anonymen Austausch unter Gleichgesinnten im Diskussionsforum Depression (www.diskussionsforum-depression.de).

Je mehr Rettungskräfte über psychische Gesundheit aufgeklärt werden und die Angst vor Stigmatisierung überwinden, desto besser

können ernsthafte Erkrankungen frühzeitig erkannt und behandelt werden. Dies verbessert nicht nur die Krankheitsprognose, sondern verringert auch das Risiko für Suizidgefährdung in dieser belasteten Zielgruppe.

Die Intervention wurde in Kooperation mit der Universität von Canberra in einer Pilotstudie evaluiert, an der Rettungskräfte aller Geschlechter teilnahmen. Die Evaluation zeigte, dass das Angebot gut wirkt, d.h. die Einstellung der Teilnehmer, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, hat sich während des Studienzeitraums signifikant verbessert. Seit Sommer 2023 stehen die Plattform und der Austauschbereich deutschlandweit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Rettungsdienst kostenfrei zur Verfügung. In 2024 wurde das Angebot weiter bekannt gemacht, u.a. auch in Kooperation mit lokalen Bündnissen gegen Depression.

RUPERT ist ein Gemeinschaftsprojekt des Diskussionsforums Depression e.V. und der SDD, gefördert durch die Movember Foundation.

2.2.5 MONDY-Projekt

Laufzeit: 11/2021 – 09/2025

Förderung: BMBF

Leitung: Prof. Hegerl

Smartphones sind aus dem Alltagsleben nicht mehr wegzudenken. Auch die Palette an Wearables, also Bio-Sensoren, die in Form von Fitness-Uhren und Aktivitäts-Trackern angeboten werden, wächst ständig. Aktuelle Studien zeigen, dass in Daten, die mit Smartphones und Wearables gesammelt werden (z.B. zu Schlaf oder Bewegung), Zusammenhänge mit dem Verlauf von Depressionen abzulesen sind. Unser Ziel ist es daher, Betroffene dabei zu unterstützen, mit Hilfe ihres Smartphones und Wearables Daten über ihren Krankheitsverlauf zu erheben. Diese Daten können möglicherweise den individuellen Verlauf der Depression abbilden und sogar Hinweise enthalten, wenn Verbesserungen oder Verschlechterungen der Symptome zu erwarten sind.

Im Rahmen des Projekts MONDY soll eine digitale Plattform entwickelt werden, die es ermöglicht, Sensor- und Selbstberichtsdaten zu verschiedenen Krankheitsbildern zu sammeln und so die Analyse dieser Daten erleichtert. In der aktuell laufenden Studie werden über ein Jahr hinweg täglich solche Daten von Patienten mit depressiven Erkrankungen erhoben – mithilfe der Studien-App „iTrackDepression“ auf dem Smartphone und durch das Tragen einer Smartwatch. Anhand der Daten sollen individuelle Muster in den Daten, insbesondere Abhängigkeiten zwischen biosensorischen Daten und der selbst berichteten depressiven Symptomatik, gesucht werden. Diese sollen es zukünftig ermöglichen, Veränderungen in der depressiven Symptomatik vorherzusagen. Sollte dies gelingen, könnten klassische und digitale Interventionen zielgerichteter angeboten werden. In 2023 wurde die iTrackDepression-App für interne Tests fertiggestellt und die Rekrutierung von Teilnehmern und Teilnehmerinnen begonnen, die die App testen. Die Datenerhebung schlossen wir im Dezember 2024 ab. In 2025 werden die Datenanalyse durchgeführt und der Hauptberichts veröffentlicht.

2.2.6 Deutschland-Barometer Depression

Erhebungen 2024

Gefördert von der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH veröffentlichten wir 2024 erneut aktuelle Studienergebnisse des jährlichen „Deutschland-Barometer Depression“. In der repräsentativen Befragung erheben wir seit 2017 Einstellungen und Erfahrungen zur Depression in der Bevölkerung. Die durchgeführte Befragung beschäftigte sich in 2024 mit dem Thema **Depression und Familie**.

Für das Deutschland-Barometer Depression wurden 5.000 Personen zwischen 18 und 69 Jahren aus einem repräsentativen Online-Panel im September 2024 befragt. Am 26. November wurden die Ergebnisse auf einer Pressekonferenz vorgestellt und als Pressemitteilung versandt. Darüber hinaus wurden die zentralen

Ergebnisse über unsere Stiftungskanäle verbreitet.



Abb.3: Pressekonferenz zur Vorstellung des „Deutschland-Barometer Depression 2024“ (Foto: SDD)

Zentrale Ergebnisse

Die Erhebung zeigt, dass 45 Prozent der Bundesbürger von Depression betroffen sind: entweder direkt aufgrund einer eigenen Erkrankung (24%) oder indirekt als Angehöriger (26%) bzw. in 5 Prozent der Fälle sowohl als auch. Die Familie ist für viele Betroffene eine wichtige Stütze auf dem Weg durch die Erkrankung. Vor allem gibt sie den Betroffenen das Gefühl, nicht alleine zu sein (46%). Bei 41 Prozent der Erkrankten haben Familienmitglieder bemerkt, dass etwas nicht stimmt und ihn/ sie darauf angesprochen. 38 Prozent der Betroffenen wurden dann von Angehörigen ermutigt, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Rund drei Viertel der Angehörigen beschreibt die Depression jedoch auch als große Belastung für das Familienleben, vor allem die Sorge um den Erkrankten und dessen Antriebs- und Interessenslosigkeit. Jede zweite Familie berichtet rückblickend jedoch auch von positiven Erfahrungen: Bei 55 Prozent der befragten Angehörigen hat sich das erkrankte Familienmitglied gegenüber der Familie mehr geöffnet, 47 Prozent beschreiben, dass sich durch die Depression die Beziehung zueinander vertieft oder gefestigt habe.

Allerdings werden die Angehörigen noch zu selten (16%) in die Behandlung einbezogen.

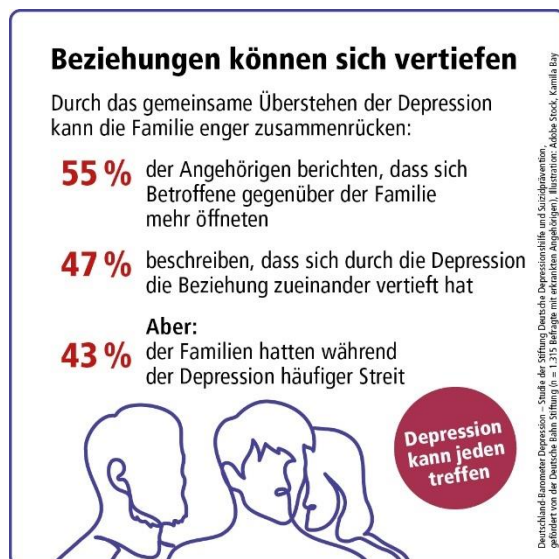
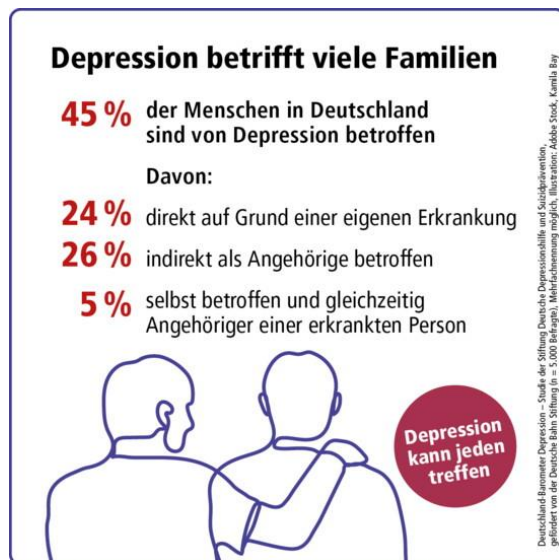


Abb. 4: Info-Grafiken mit zentralen Ergebnissen des Deutschland-Barometers Depression

2.2.7 PROSPERH

Laufzeit: Januar 2024 – Dezember 2028

Förderung: EU (Förderprogramm Horizon Europe)

Leitung: Prof. Arensmann (University College Cork)

In den letzten Jahren hat sich die Arbeitswelt durch den digitalen und den grünen Wandel („Twin Transition“) und auch durch die COVID-19-Pandemie rasant verändert. Es sind neue Formen der Arbeit und des Arbeitsmanagements entstanden, die sich auf die physische und psychische Gesundheit von Arbeitnehmern auf neue Art und Weise beeinflussen können

(sowohl positiv als auch negativ), die noch nicht gut verstanden wird. Vor diesem Hintergrund widmet sich das internationale Projekt PROSPERH der Verbesserung von körperlicher und psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz. Dafür wurden zunächst aus Literatur und durch Analyse vorhandener Datensätze Erkenntnisse darüber gesammelt, welche Faktoren die psychische und physische Gesundheit am Arbeitsplatz beeinflussen. Aufbauend darauf werden Maßnahmen für Unternehmen entwickelt, die in Albanien, Australien, Dänemark, Deutschland, Ungarn, Irland, Kosovo, den Niederlanden, Portugal, Spanien und der Türkei durchgeführt und wissenschaftlich begleitet werden.

Die geplanten Maßnahmen zielen sowohl auf organisatorische Aspekte ab (d.h. Faktoren der Arbeit), als auch auf individuelle Aspekte (d.h. den Arbeitnehmer betreffend), wobei folgende Komponenten im Mittelpunkt stehen: Gesundheitsförderung, Online-Selbstkontrolle und Selbstmanagement sowie Überweisungswege für Behandlung und Beratung.

Die SDD ist Partner im Projekt und wird die Interventionen in deutschen Unternehmen umsetzen. Dabei lag unser Schwerpunkt in 2024 auf der Durchführung einer Stakeholder-Befragung, mit der inhaltliche Ansatzpunkte für die weitere Arbeit gewonnen wurden (u.a. Einschätzungen von Interessenvertretern und Experten zur Wirksamkeit bestehender Maßnahmen zur Förderung des körperlichen und mentalen Wohlbefindens, zur Einstellung gegenüber digitalen Interventionen am Arbeitsplatz und zu spezifischen Arbeitsplatzbedingungen in verschiedenen Ländern). In der zweiten Jahreshälfte begannen wir die Planungen und Vorarbeiten für eine Studie, in der die Benutzerfreundlichkeit einer Smartphone-App getestet wird, die gesundes Verhalten fördern soll.

2.2.8 MENTBEST

Laufzeit: 04/2023 – 03/2028

Förderung: Europäische Kommission

Leitung: Prof. Hegerl

Die European Alliance Against Depression e.V. (EAAD) hat gemeinsam mit der SDD sowie 12 weiteren internationalen Partnern im Jahr 2023 die Arbeit an einem neuen, von der Europäischen Kommission geförderten Forschungsprojekt (MENTBEST) aufgenommen. Das Hauptziel von MENTBEST ist es, psychische Gesundheitsprobleme (klinischer und nicht-klinischer Natur) im Zusammenhang mit den raschen Veränderungen in unserer Gesellschaft (Kriege, Wirtschaftskrisen, Klimawandel, Migration, Digitalisierung, Pandemien, Alterung und demografischer Wandel) zu verhindern und abzumildern. Ein Fokus liegt hierbei auf fünf Gruppen, die auch ohne solche Veränderungen bereits ein erhöhtes Risiko für psychische Belastungen und Erkrankungen haben: Jugendliche, Langzeitarbeitslose, Migranten, chronisch psychisch Kranke und ältere Erwachsene.

Ein Bestandteil von MENTBEST ist es, Menschen über eine App („MENTINA“) zu befähigen, die Langzeitdaten, die sie täglich über ihr Smartphone generieren, für ein besseres Verständnis und eine bessere Bewältigung ihrer psychischen Probleme zu nutzen. Die App soll mögliche Zusammenhänge sichtbar machen, zum Beispiel zwischen der Anzahl gelaufener Schritte und Veränderungen in der Stimmung. So kann es sein, dass bei manchen Personen die Stimmung immer dann schlechter wird, wenn sie vorher weniger körperlich aktiv waren. Wenn dieser Zusammenhang bekannt ist, lohnt es sich besonders, die eigene Aktivität im Blick zu behalten, um damit evtl. die Stimmung zu stabilisieren. Dafür erhalten die Nutzer auf Basis ihrer Daten ein personalisiertes Feedback sowie -Informationen passend zum Thema (z.B. Aktivität und Depression).

Das Forschungszentrum der SDD war 2024 zusammen mit Partnern aus Dänemark und Spanien an der Entwicklung der App beteiligt. Die App hat nun eine vorläufige Zulassung nach der

Medizinprodukteverordnung erhalten und wartet auf die Zulassung in Deutschland und Spanien. Zu den nächsten Schritten gehört die Durchführung einer klinischen Studie zur Wirksamkeit der App, die in 2024 geplant und vorbereitet wurde.

2.2.9 P4D

Laufzeit: 9/2022 – 8/2025

Förderung: BMBF

Leitung: Prof. Frieling, MHH

Hintergrund des Projekts P4D („Personalisierte, prädiktive, präzise und präventive Medizin zur Verbesserung der Früherkennung, Diagnostik, Therapie und Prävention depressiver Erkrankungen“) ist, dass depressiv erkrankte Menschen unterschiedlich auf verschiedene Therapieformen ansprechen. Das weist darauf hin, dass es spezielle Untergruppen von depressiven Erkrankungen gibt. Aus diesem Grund werden individuelle Diagnose- und Behandlungswege benötigt, die auf die jeweilige Person und ihre Art der Depression zugeschnitten sind. Dadurch soll es möglich werden, schon zu Beginn der Depressionsbehandlung die optimale Therapie für Patienten zu bestimmen, statt wie bisher verschiedene Behandlungsverfahren auszuprobieren. Das vom BMBF geförderte Projekt P4D verfolgt das Ziel, individualisierte Behandlungsansätze für Depression mit Hilfe von Biomarkern, aber auch Kernspintomographien, Hirnstrommessungen, Schlafdiagnostik und weiteren Untersuchungen zu entwickeln, um die Therapie individuell auf die betroffene Person zuzuschneiden. Dafür wird an fünf Universitätskliniken in Deutschland eine große wissenschaftliche Studie mit rund 1.000 Patienten durchgeführt. Ziel ist, die Wirksamkeit des individuellen Vorgehens zur Depressionsbehandlung zu untersuchen. Die Studie wird während des Klinikaufenthalts durchgeführt, und die teilnehmenden Patienten erhalten zusätzliche Untersuchungen. So sollen möglichst viele Informationen über die Art der Depression gesammelt werden, um depressive Erkrankungen insgesamt noch besser charakterisieren zu

untersucht werden. Es handelt sich um eine multizentrische Studie in sieben Studienzentren mit Beobachter-verblindetem, randomisierten Studiendesign und drei verschiedenen Behandlungsgruppen, darunter eine mit den hyperthermen Bädern. Insgesamt werden 348 Probanden teilnehmen.

Im Rahmen des Projekts in gemeinsamer Projektleitung mit der Universität Freiburg (Prof. Huber) wird die SDD vor allem die Auswertung des Schweregrades der Depression der Studienteilnehmer übernehmen. 2024 erfolgten umfangreiche Vorarbeiten; wir entwickelten unter anderem eine datenschutzkonforme Upload-Lösung für die aufzuzeichnenden Probandeninterviews und unterstützten auch bei der Einrichtung eines Patientenbeirats.

2.2.12 Fokus Suizidprävention

Seit Beginn der Covid-19-Pandemie gab es die Befürchtung, dass die Suizidzahlen steigen würden, da eine eingeschränkte Versorgung zur Verschlechterung psychischer Erkrankungen führte. In einer ersten Studie zu den Suizidraten während und nach dem 1. Lockdown in 2020 haben wir aber festgestellt, dass die Suizidraten während des ersten Lockdowns signifikant gesunken sind. Gründe für den Rückgang der Suizide in dieser Zeit könnten die erhöhte soziale Kontrolle durch die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie, der erschwerte Zugang zu verschiedenen Suizidmethoden und beschränkte Möglichkeiten zum Suizid in den eigenen vier Wänden sein. Der Artikel ist online abrufbar (<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0289136>). Im Jahr 2024 wurde eine weitere Arbeit zur Analyse der Suizidzahlen während der Corona-Pandemie weitestgehend fertiggestellt, die den Zeitraum des zweiten Lockdowns einschließt. Die Untersuchung bezog sich auf die Veränderungen der Suizidzahlen in den Pandemie Jahren 2020/2021 und verglich die Lockdown- mit den Nicht-Lockdown-Phasen sowie einer

Baseline. Die Ergebnisse befinden sich derzeit unter Review durch eine Fachzeitschrift und erscheinen voraussichtlich im 2025.

Weiterhin haben wir zum Thema assistierter Suizid Untersuchungen angestellt, inwiefern die drastische Steigung der Suizidzahlen in 2022 mit der Legalisierung der Sterbehilfe in Deutschland zusammenhängen könnte. Dazu greifen wir auch auf Entwicklungen in anderen Ländern zurück. Die Ergebnisse sollen ebenfalls in 2025 publiziert werden.

Neben wissenschaftlichen Untersuchungen der Suizidzahlen bezog die SDD auch in 2024 wieder mit verschiedenen Statements Stellung, u.a. zur Nationalen Suizidpräventionsstrategie sowie dem Referentenentwurf für ein Gesetz zur Suizidprävention (siehe 4.4). Ebenso gab es gezielte Aktivitäten zur Suizidprävention bei der Bundespolizei Leipzig und am Berliner Hauptbahnhof (siehe 3.6).

2.2.13 Carlsson Wedemeyer-Förderpreis

Mit dem Carlsson Wedemeyer-Förderpreis zeichnen wir wegweisende wissenschaftliche Anträge aus klinischer und psychosozialer Forschung zu depressiven Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen aus. Der Carlsson Wedemeyer-Förderpreis ist mit 10.000 Euro dotiert, das Preisgeld wird von Familie Wedemeyer zur Verfügung gestellt. Die Jury unter dem Vorsitz von Prof. Dr. Martin Holtmann (Ärztlicher Direktor der LWL-Klinik Hamm für Kinder- und Jugendpsychiatrie) bewertet neben der thematischen Relevanz und potenziellem Nutzwert im späteren Einsatz auch die finanzielle Machbarkeit.

Ausgezeichnet wurde 2024 beim Deutschen Patientenkongress Frau Prof. Dr. Christine M. Freitag, Direktorin der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Frankfurt am Main für ihr Forschungsvorhaben „Entwicklung eines standardisierten

Suizidpräventionsprogramms nach Notaufnahme aufgrund akuter Suizidalität in der Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychosomatik und -psychotherapie“.



Abb. 6: Preisverleihung Carlsson Wedemeyer-Preis: Prof. H. Wedemeyer, Prof. C. Freytag, Prof. U. Hegerl, L. Tönsfeuerborn (Foto: Holger Peters)

Zum Vorhaben: Vergangene Suizidversuche sind ein wesentlicher Risikofaktor für weitere Suizidversuche. Den Jugendlichen und ihren Eltern sollen daher drei psychotherapeutische Sitzungen angeboten werden, in denen die individuellen Ursachen und Risikofaktoren für einen vergangenen Suizidversuch und Strategien zur Rückfallprophylaxe erarbeitet werden. Mit dem Preisgeld sollen zunächst die Umsetzbarkeit und Akzeptanz des Programms bei den Jugendlichen und ihren Eltern sowie den behandelnden Therapeutinnen und Therapeuten untersucht werden. Auf Basis der Ergebnisse soll das Behandlungsmanual konkret an die Bedürfnisse der Jugendlichen angepasst werden.

3 Versorgungsnahe psychosoziale Projekte

3.1 Info-Telefon Depression

Das bundesweite Info-Telefon Depression, das mit Unterstützung der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH im September 2014 ins Leben gerufen wurde, wurde auch 2024 ganzjährig angeboten. Unter der für Anrufer kostenfreien Rufnummer 0800 33 44 5 33 war unser Telefonisten-Team unter der Leitung einer promovierten Psychologin weiterhin montags, dienstags und donnerstags von 13.00 bis 17.00 Uhr und mittwochs und freitags von 8.30 bis 12.30 Uhr im Einsatz. Ziel des Angebots ist die kostenfreie

Vermittlung von Informationen über die Erkrankung, deren Behandlung und über Hilfsangebote und Anlaufstellen für von Depression Betroffene und deren Angehörige, vor allem in Wohnortnähe.



Abb. 7.: Telefonnummer Info-Telefon Depression

Das Angebot wurde weiterhin gut angenommen. Nach Qualitätskontrolle (z.B. Bereinigung von sehr kurzen Anrufversuchen) wurden innerhalb der o.g. Geschäftszeiten insgesamt 14.316 Anrufe verzeichnet (2023: 14.867), die von 5.615 Anruferinnen und Anrufern getätigt wurden (die unterschiedlichen Zahlen erklären sich durch Mehrfachanrufe aufgrund besetzter Leitung oder weiterer Fragen einzelner Anrufer). Die Zahl der Anrufenden entsprach in etwa der des Vorjahres (2023: 5.699), war geringer als in den Pandemie Jahren 2022 und 2021 (7.223 und 6.783), bewegte sich aber weiterhin oberhalb des „Vorpanemie-Niveaus“ von 2019 (11.048 Anrufe, 5.176 Anrufer). Die Anzahl der geführten Gespräche lag in 2024 bei 3.191 (2023: 3.317). Wie in 2023 konnte 2024 mit gut der Hälfte der anrufenden Personen (53,9%; 2023: 54,5 %) ein Gespräch geführt werden. Die durchschnittliche Gesprächsdauer lag mit 12:35 Minuten über der vom Vorjahr (10:47 Min.), was u.a. daran liegen könnte, dass es etwas mehr Krisenanrufe gab und auch mehr Anrufer, die keine konkreten Fragen hatten, sondern ein entlastendes Gespräch suchten.

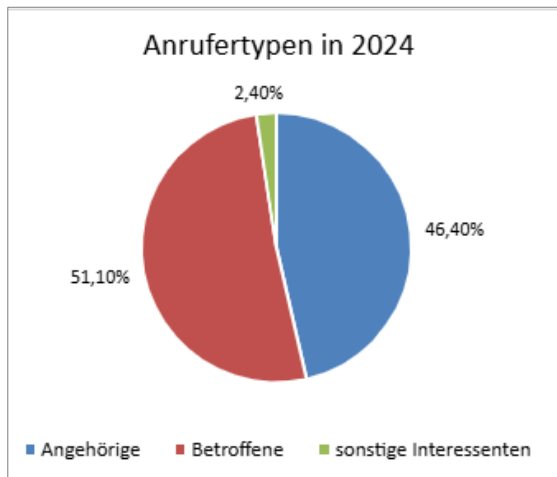


Abb. 8: Anrufer-Typen beim Info-Telefon in % (1.1.-31.12.2024)

Wie in den Vorjahren wurde auch in 2024 unser Info-Telefon etwas häufiger von Frauen genutzt (63,8 %). Hinsichtlich des Anrufer-Typs und der Altersverteilung der Anrufenden sah es ebenfalls ähnlich aus wie in den Vorjahren (siehe Abb.7): etwas mehr als die Hälfte der Anrufe kamen von Betroffenen. Rund 69% der Anrufer war zwischen 30 und 59 Jahre alt, wobei sich aber auch junge Menschen unter 30 Jahren (ca. 14%) und Menschen im Vor- und Rentenalter ab 60 (rund 17%) telefonisch an uns wendeten.

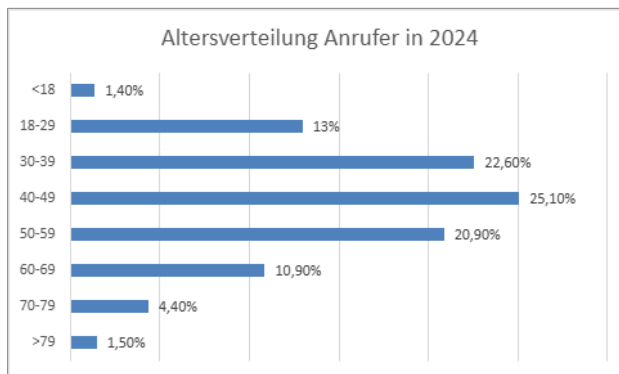


Abb. 9: Altersverteilung der Anrufer in % (1.1.-31.12.2024)

Die häufigsten Anrufgründe in 2024 entsprechen im Wesentlichen denen der vergangenen Jahre, nur in anderer Reihenfolge. An der Spitze stand erneut die Frage nach dem richtigen Umgang mit von Depression betroffenen Angehörigen (35 %). Der Wunsch nach „therapeutischem Gespräch“ und eine „Hilfe in einer Krise“ waren 2024 etwas häufiger der Anlass für den Anruf als im Vorjahr. Dafür ist die

„Infosuche allgemein“ innerhalb der Anrufgründe mehr in den Hintergrund getreten.

3.2 iFightDepression®: Ausweitung in Deutschland

Das iFightDepression®-Tool (iFD) ist ein kostenfreies Online-Selbstmanagement-Programm, das Betroffenen mit leichteren Depressionsformen unterstützen und Wartezeiten auf Therapieplätze überbrücken soll. Es hilft Betroffenen, ihre Erkrankung besser zu verstehen und zeigt Online-Übungen für den Alltag, um Gedanken oder Verhaltensweisen zu verändern.

Die allgemeinärztliche Behandlung von Depression ist häufig begrenzt auf eine Beobachtung der Symptome und die Verordnung von antidepressiver Medikation. Da die Mehrheit der Patienten mit Depressionen von Hausärztinnen und Hausärzten behandelt werden, besteht hier eine große Chance mittels Online-Selbstmanagement-Angeboten die Versorgung zu verbessern. iFightDepression® ist das einzige Tool für Menschen mit Depression, welches durch das *Institut für Hausärztliche Fortbildung (IHF)* zertifiziert wurde und das Siegel „für Patienten geeignet“ trägt. Damit wird iFightDepression® gerade bei Hausärzten bekannter und sichtbarer.

Eine Nutzung von iFightDepression® kann jedoch auch zusätzlich zu psychotherapeutischer und fachärztlicher Behandlung sinnvoll sein. Wenn die Begleitung durch die behandelnden Psychotherapeuten übernommen wird, können psychoedukative Inhalte zwischen den Sitzungen bearbeitet werden. Fachärztliche Termine erfolgen häufig in größerem zeitlichen Abstand; auch hier kann das iFightDepression Tool® in der Zwischenzeit Anregungen liefern, wie Patientinnen und Patienten evidenzbasierte Selbstmanagement-Techniken einsetzen können.



Abb. 10: Screenshot www.deutsche-depressionshilfe.de – Unterseite iFightDepression® mit IHF-Siegel

Das iFightDepression®-Tool und die iFightDepression®-Internetseite sind Produkte der European Alliance Against Depression (EAAD; www.eaad.net). Für Deutschland ist die SDD Mitglied in der Allianz und kann somit die Versionen zur Nutzung in Deutschland anbieten und weiterentwickeln. Sie wurden in Deutschland mit Unterstützung der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH an den Start gebracht. Um möglichst vielen Betroffenen die Möglichkeit zu geben, von iFightDepression® zu profitieren, haben wir die Bekanntmachung in Deutschland auch 2024 fortgesetzt: Es wurden 183 neue ärztliche bzw. psychotherapeutische Begleiter und Begleiterinnen qualifiziert, so dass für iFightDepression® deutschlandweit 2.135 Ansprechpersonen für die Begleitung zur Verfügung stehen. Des Weiteren wurde 2024 das iFightDepression® Tool in Zusammenarbeit mit der EAAD technisch und inhaltlich komplett überarbeitet, um es besser für das Smartphone handhaben zu können und technisch auf den neusten Stand zu bringen. So kann langfristig die Funktionalität und die Sicherheit der Nutzerdaten erhalten bleiben. Das überarbeitete Tool soll Anfang 2025 für alle Nutzer und Nutzerinnen zugänglich sein.

„App Against Depression“:

In den Jahren seit Einführung des iFightDepression® Tools im Oktober 2016 haben wir kontinuierlich Feedback zum Tool gesammelt. Der häufigste Wunsch der Nutzerinnen und Nutzer war, die Inhalte des iFightDepression® Tools auch mobil über eine App nutzen zu können. Gleichzeitig wurde oft darauf verwiesen, dass –

gerade in einer akuten Phase der Depression mit eingeschränkter Aufmerksamkeit – das Lesen von Texten herausfordernd ist. Basierend auf diesem Feedback wurde in Kooperation mit einem Softwareunternehmen, welches sich auf Patientenbegleitsoftware spezialisiert hat, eine Weiterentwicklung von iFightDepression® begonnen. In 2021 wurden dafür eine Aktualisierung aller Inhalte und eine Umsetzung im Video-Format vorgenommen. Gleichzeitig wurde die Nutzerführung auf die Verwendung über Smartphones angepasst. Um die Nutzbarkeit empirisch zu prüfen, haben wir in 2022 mit Unterstützung der „Brigitte Letsch geborene Düppers Stiftung“ eine Pilotstudie durchgeführt. In dieser hat sich eine gute Nutzbarkeit und Potenzial für eine Wirksamkeit gezeigt. Im Jahr 2023 wurde die Pilotstudie abgeschlossen und ein Studienbericht erstellt. Des Weiteren wurde ein Feedback der Nutzer gesammelt, auf dessen Grundlage die App weiterentwickelt wurde. Aufgrund einer Änderung der Ausrichtung unseres vormaligen Softwarepartners kam es in 2024 zu einem Wechsel. Der neue Softwarepartner wird in Jahr 2025 die letzten Überarbeitungen in der App vornehmen, sodass wir in 2025 die geplante randomisierte kontrollierte Studie für eine stärkere Evidenz zur Wirksamkeit der App durchführen können.

3.3 Bündnis für psychische Gesundheit in der Bundeswehr

Laufzeit: 04/2020 – 09/2024

Förderung durch: Bundesrepublik Deutschland, endvertreten durch das Bundesamt für Ausrüstung, Informationstechnik und Nutzung der Bundeswehr.

Leitung: Prof. Hegerl

Ziel des umfangreichen Projekts ist es, Versorgungsdefizite psychischer und insbesondere depressiver Erkrankungen beim Personal der Bundeswehr abzubauen und einen Beitrag zur Prävention suizidaler Handlungen zu leisten. Dafür wurde ein mehrdimensionales Schulungs- und Informationskonzept mit niederschweligen Zugangswegen, digitalunterstützten Behandlungsmethoden und einer

bundeswehrinternen Aufklärungs- und Informationskampagne erarbeitet, etabliert und wissenschaftlich begleitet. Grundlage dafür ist der erfolgreiche 4-Ebenen-Ansatz, der in den regionalen Bündnissen gegen Depression (siehe 3.5) unter dem Dach der Stiftung seit vielen Jahren umgesetzt wird. Er wurde für die Belange der Bundeswehr adaptiert und die entsprechenden Maßnahmen an insgesamt acht Bundeswehr-Standorten durchgeführt. Das Projekt hatte ursprünglich eine Laufzeit von drei Jahren (2020-2023), wurde aber aufgrund von Verzögerungen (COVID-19, Krieg in der Ukraine) bis September 2024 verlängert.

Eine wichtige Zielgruppe der Maßnahmen waren Truppenärztinnen und -ärzte sowie Truppenpsychologinnen und -psychologen an ausgewählten Interventionsstandorten. Wir haben für diese Fortbildungen durchgeführt und eine Vernetzung mit lokalen Beratungsangeboten angestoßen. Im Rahmen des 4-Ebenen-Ansatzes kam auch iFightDepression® zum Einsatz (siehe 3.2). Auch dieses Tool wurde für die Belange der Bundeswehr angepasst und weiterentwickelt.

Neben Truppenärzten wurden weitere wichtige Berufsgruppen mit Gatekeeper- oder Multiplikatorenfunktion zu den Themen „Depression und Suizidalität“ fortgebildet. Hierbei handelte es sich u.a. um Leitungspersonal an den Standorten, Personalverantwortliche der regional tätigen Kompanien, Verbände, Großverbände und Kommandobehörden, Angehörige regionaler sozialer Dienste der Bundeswehr sowie Seelsorgerinnen und Seelsorger.

Mit den Kernbotschaften „Depression kann jeden treffen“, „Depression hat viele Gesichter“ und „Depression ist behandelbar“ wurden im Kontext der Bundeswehr klar und eingängig wesentliche Aspekte der Erkrankung vermittelt. Hierbei kamen verschiedene Informationsmedien zum Einsatz (Plakate, Flyer etc.). Zudem fand eine enge Zusammenarbeit mit BW-internen Medien statt, um die Präsenz der Thematik in der Bundeswehr zu erhöhen und Stigmatisierung abzubauen. Für Betroffene und

Angehörige geschah die Stärkung der Selbsthilfe durch eine intensive Vernetzung der Beteiligten von Seiten der Bundeswehr mit den regionalen Bündnissen gegen Depression (siehe 3.5.) vor Ort.

Integraler Bestandteil des Projekts war die Evaluation der durchgeführten Interventionen. Hierzu wurde beispielsweise betrachtet, ob und in welchem Maße psychische Erkrankungen nach den durchgeführten Interventionen häufiger erkannt werden. Untersucht wurde auch, inwieweit es gelungen ist, Wissen über Depression zu verbessern, Einstellungen zu verändern und Stigmatisierung abzubauen. Zudem wurde erhoben, inwieweit niederschwellige Kontaktangebote in Anspruch genommen wurden. Auch gesundheitsökonomische Effekte der Interventionen wurden berücksichtigt. Publikationen zu den Ergebnissen sind in Arbeit.

Das Projekt „Bündnis für psychische Gesundheit in der Bundeswehr“ wurde 2024 erfolgreich abgeschlossen. 2024 wurden wie vorgesehen Befragungen an den letzten Standorten durchgeführt. Die zweite Jahreshälfte stand im Zeichen der Datenanalyse. In Folge haben wir einen Abschlussbericht erstellt. Das Projekt und erste Befunde wurden auf der Tagung des Arbeitskreises Psychnetz / 10. Psychotraumakolloquium am 9.-11. Dezember am Müggelsee bei Berlin vorgestellt. Darüber hinaus wurde am gleichen Ort ein Workshop veranstaltet, in dem gemeinsam mit Teilnehmern aus dem Bundeswehr-Umfeld über Möglichkeiten der Optimierung von Schulungen und Weiterbildungen diskutiert wurde.



Abb. 11: Plakat zur Aufklärungsarbeit in der Bundeswehr (Foto: Bundeswehr / Thilo Pulpanek)

3.4 Psychiatrisch-therapeutische Expertise für Bahnhofsmissionen

Zu den Gästen der Bahnhofsmissionen zählen auch Menschen mit psychischen Erkrankungen, deren Anteil nach Angaben der Missions-Verantwortlichen gestiegen ist. Bereits seit 2014 bilden wir mit Förderung durch die Deutsche Bahn Stiftung gGmbH vorwiegend Ehrenamtliche der Bahnhofsmissionen zum Umgang mit psychischen Erkrankungen, Depression und Suizidalität fort. Auch im Jahr 2024 war die Nachfrage nach dem Schulungsangebot weiter hoch. Insgesamt wurden 14 Schulungen für Mitarbeiter aus 25 Bahnhofsmissionen durchgeführt. Es war weitestgehend möglich, Referenten aus den regionalen Bündnissen gegen Depression (siehe 3.5) zu gewinnen und so die Vernetzung zu fördern. Neue Referentinnen und Referenten wurden im Rahmen eines digitalen Train-the-Trainer-Seminars auf Inhalte und Besonderheiten der Schulungen vorbereitet.

Schulungsdatum	Bahnhofsmissionen	Anzahl TN
20.07.	Bielefeld	8
24.09.	Bad Oeynhausen	12
27.09.	Aschaffenburg	13
11.10.	Schwerin	12
18.10.	Neumünster, Kiel	12
26.10.	Münster	17
26.10.	Düsseldorf	11
26.10.	Hannover, Bremen, Braunschweig, Hildesheim	18
12.11.	Hagen	22
16.11.	Berlin Hbf, Zoologischer Garten	12
16.11.	Köln, Aachen	10
20.11.	Mannheim	12
30.11.	Freiburg, Offenburg	21
05.12.	Ulm, Stuttgart, Tübingen, Heilbronn, Friedrichshafen, Aulendorf	18
	Gesamt	198

Tab. 1: Schulungen für Mitarbeiter der Bahnhofsmissionen in 2025

Das Teilnehmer-Feedback zu den regionalen Schulungen war insgesamt wieder sehr positiv: 90 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer stimmten zu, dass die Schulungsinhalte für ihre Arbeit bei der Bahnhofsmission hilfreich seien und 91 Prozent gaben an, dass die Schulung ihr Wissen zum Thema psychische Erkrankungen, insbesondere Depression, erweitert habe. 83 Prozent der Teilnehmer gaben an, sich nach der Schulung sicherer im Erkennen und Einordnen psychischer Symptome zu fühlen und 81 Prozent fühlen sich sicherer im Umgang mit psychisch erkrankten Gästen. Bei 91 Prozent entsprach die Schulung insgesamt den eigenen Erwartungen.

Wie geplant wurden auch im Jahr 2024 zwei digitale bundesweite Schulungen zu Wunschthemen der Bahnmissionsmission angeboten. Auch diese Schulungen wurden wieder gut angenommen und sollen im kommenden Jahr fortgeführt werden.

Schulungsdatum	Thema	Anzahl TN
17.04.24	Herausforderungen, Krisen und psychische Erkrankungen bei jungen Erwachsenen	35
28.10.24	Geschlechtsspezifische Unterschiede bei Depression	30
	Gesamt	65

Tab. 2: Bundesweite Schulungen in 2025

E-Learning-Tool

Zur weiteren Unterstützung der ehrenamtlichen Mitarbeiter der Bahnmissionsmissionen wurde das bereits zur Verfügung stehende kostenfreie *E-Learning-Programm* zu Erkennung und Umgang mit psychischen Problemen und Krisen im Rahmen der Schulungen gezielt beworben. Wie geplant wurde mit der inhaltlichen und gestalterischen Überarbeitung des E-Learning-Tools begonnen. Im kommenden Jahr soll das neue Tool fertiggestellt werden.

3.5 Deutsches Bündnis gegen Depression: Koordination und Förderung regionaler Bündnisse

Das „Deutsche Bündnis gegen Depression“ entstand 2003 im Rahmen des „Kompetenznetzes Depression, Suizidalität“ und wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Über regionale Bündnisse gegen Depression wird direkt vor Ort durch gleichzeitige Intervention auf mehreren Ebenen die Versorgungssituation für depressiv erkrankte Menschen verbessert und auch versucht, Suizide und Suizidversuche zu verhindern. Das Projekt wurde erstmals in Nürnberg getestet – mit großem Erfolg: Während der 2-jährigen Intervention konnte ein deutlicher Rückgang der suizidalen Handlungen gegenüber dem

Ausgangsjahr 2000 und der Kontrollregion Würzburg verzeichnet werden.

Basierend auf diesem Erfolg haben sich seitdem in rund 90 Regionen und Städten deutschlandweit regionale Bündnisse gegen Depression gegründet. Der in den regionalen Bündnissen umgesetzte 4-Ebenen-Ansatz zählt zu den weltweit am häufigsten implementierten und wirkungsvollsten Ansätzen zur Suizidprävention. In einer Region (Stadt, Gemeinde) werden dafür gleichzeitig Aktivitäten auf vier Ebenen gestartet:

1. Kooperation mit Hausärzten (u.a. Schulungen, Infomaterial für Patienten)
2. Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Plakatkampagnen, öffentliche Veranstaltungen)
3. Schulungen von Multiplikatoren (z.B. Pfarrer, Lehrkräfte, Journalisten, Altenpflegekräfte, Polizisten)
4. Unterstützung für Betroffene und deren Angehörige, u.a. durch Informationsmaterialien, Förderung der Selbsthilfe und das digitale Selbstmanagement-Programm iFightDepression.

Der 4-Ebenen-Ansatz wurde im Rahmen mehrerer EU-geförderter Projekte weiter optimiert und in 10 weiteren europäischen Ländern sowie in Australien, Neuseeland, Kanada und Chile umgesetzt – koordiniert von der European Alliance Against Depression. 2012 wurde der Ansatz mit dem „Wirkt!“-Siegel von PHINEO für



wirkungsvolles zivilgesellschaftliches Engagement ausgezeichnet. Einer systematischen

Auswertung der internationalen wissenschaftlichen Literatur zufolge ist der 4-Ebenen-Ansatz derzeit das weltweit **beste Programm zur Prävention von Suizidversuchen und Suiziden** (Linskens et al., 2022).

Bis 2020 war das Netzwerk als Verein „Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.“

organisiert. Um Doppelstrukturen zu vermeiden und administrative und inhaltliche Synergien voranzutreiben, wurde der Verein 2021 nach Entscheidung der Mitgliederversammlung aufgelöst und das Netzwerk regionaler Bündnisse gegen Depression unter dem Dach der SDD weitergeführt.

In 2024 trafen sich die regionalen Bündnisse gegen Depression auf Einladung des regionalen Bündnisses gegen Depression in Frankfurt am Main und in Folge in Leipzig, um sich ganzjährig über die Aktivitäten im Netzwerk auszutauschen.

Die regionalen Bündnissen hielten auch 2024 wieder eine große Bandbreite an Angeboten und Veranstaltungen rund um das Thema Depression bereit – von Vortragsreihen über Selbsthilfegruppen und Aktionstage, Auslage von Infomaterial bis hin zu regelmäßigen Kreativ- und Bewegungsangeboten. Besonders hervorgehoben seien hier die „Hausärztebox“ mit Informationsmaterialien, die das Seligenstädter Bündnis an 100 Praxen in ihrer Region verteilte. Weiterhin gab es verschiedene Begegnungsformate zum diesjährigen Schwerpunktthema „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ wie der „Klönchnack im Bündnisgarten“ (Hildesheim) oder die „Begegnungsbänke“ (Bündnis gegen Depression Olpe-Siegen-Wittgenstein), die an verschiedenen Orten und Veranstaltungen eine Möglichkeit der Kontaktaufnahme und Verbreitung von Informationsmaterial ermöglichten. Neu gegründet hat sich 2024 das Bündnis gegen Depression im Kreis Mettmann, das am 05.06.2024 mit einer Auftaktveranstaltung seine Aktivitäten in der Region startete.

Über die Förderung der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH wurden 2024 27 Projekte in den regionalen Bündnissen finanziert bzw. bezuschusst. Dabei konnten 13 konkrete Aktivitäten der Bündnisse sowie 8 Aktivitäten zum Schwerpunktthema 2024 „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ gefördert werden. Finanzielle Unterstützung gab es auch wieder für neu gegründete regionale Bündnisse und für solche, die nach

einer längeren Pause ihre Aktivitäten wieder aufnehmen. Zusätzlich gab es 2024 für die Bündnisse die Möglichkeit, über einen Sondertopf eine Förderung für die Teilnahme am 7. Deutschen Patientenkongress Depression (siehe 4.1.1) zu beantragen. Diese Förderung erhielten vier weitere Bündnisse. Wie in jedem Jahr bot die finanzielle Unterstützung der Deutsche Bahn Stiftung eine große Hilfe für die überwiegend ehrenamtlich agierenden Bündnisse.

Bündnis	geförderte Aktivitäten
Darmstadt	<ul style="list-style-type: none"> Mal- und Kreativwerkstatt, werbungsfreier Raum zur Selbstentwicklung und Selbstgestaltung
Duisburg	<ul style="list-style-type: none"> Teilnahme am Patientenkongress (1.200 TN): öffentlichkeitswirksame Vertretung durch eigenen Stand & Vernetzung und Weiterbildung der Ehrenamtlichen
Erlangen	<ul style="list-style-type: none"> Aktionstag für junge Erwachsene: Erleben bewegter Zeiten auf verschiedenen Ebenen: politisch, gesellschaftlich und persönlich: 2 Fachvorträge (Digitale Medien, Positive Psychologie) mit Diskussionsrunde, Infostand, 3 Workshops zu „Bewegung“
Frankfurt	<ul style="list-style-type: none"> Professionalisierung Außenkommunikation durch Verbreitung aller Printmaterialien bei div. Zielgruppen „Weihnachtsmarkt für Depressionshilfe“ für Intensivierung Netzwerkarbeit der Frankfurter Hilfsorganisationen, Inputvortrag Teilnahme am Patientenkongress (1.200 TN): öffentlichkeitswirksame Vertretung durch eigenen Stand & Vernetzung und Weiterbildung der Ehrenamtlichen
Groß-Gerau	<ul style="list-style-type: none"> 11. Lauf gegen Depression, 322 Läufer, ca. 450-500 Besucher, anschließende Feier mit Programm, Infostand
Herne	<ul style="list-style-type: none"> Veranstaltung: Depression bei Menschen mit Migrationshintergrund: Vorträge, Erfahrungsberichte, Diskussion In Anwesenheit von Vertretern lokaler Beratungsstellen, der muslimischen Gemeinde und des kommunalen

	Integrationsdienstes		Selbsthilfe, praktischer Umgang mit Einsamkeit)
Hildesheim	<ul style="list-style-type: none"> „Klönnschnack und Spielenachmittag im Bündnispark“: Ausgestaltung eines Kleingartens als regelm. Treffpunkt inkl. Anbau, Gartenlaube mit kleiner Küche 	Peine	<ul style="list-style-type: none"> Lesung i.R.d. Peiner Wochen für seelische Gesundheit von Katty Salié (Autorin): „Das andere Gesicht“ - Depression im Rampenlicht mit anschl. Frageunde / Diskussion
Landau/Südliche Weinstraße	<ul style="list-style-type: none"> Vortrag: Depression im Alter am Tag der Seel. Gesundheit, Filmvorführung "Laufen", Thema „Suizid von Nahestehenden“, moderierte Gesprächsrunde Infostände und Präsenz an zwei Markttagen 	Rostock	<ul style="list-style-type: none"> Teilnahme am Patientenkongress (1.200 TN): öffentlichkeitswirksame Vertretung durch eigenen Stand & Vernetzung und Weiterbildung der Ehrenamtlichen
Leipzig	<ul style="list-style-type: none"> Bewerbung, Gründung und Begleitung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige, zweiwöchentliche Treffen 	Schaumburg	<ul style="list-style-type: none"> Lesung Eva Jahnen „Die Gedanken sind blei“ mit anschl. Diskussion und Gespräch (40 Besucher)
Leverkusen	<ul style="list-style-type: none"> Kunstprojekt: „Dem schwarzen Hund die Kunst erklären“: mtl. Workshops (je 3h) mit kunstpädagog. und -therapeut. Methoden sowie psycholog. Begleitung + mtl. freier Treff und Atelier Möglichkeit zur Stabilisierung, gegen Isolation und Antriebschwäche, zur Verbesserung der Selbstwirksamkeit 	Seligenstadt	<ul style="list-style-type: none"> Verteilung von 100 „Mental-Health Guideboxen“ an Hausärzte mit Materialien über Depression sowie lokale Hilfsangebote des Bündnisses und Give-Aways: Persönliche Auslieferung & dauerhafte Platzierung, Möglichkeit der Nachbestellung Teilnahme am Patientenkongress: öffentlichkeitswirksame Vertretung durch eigenen Stand & Vernetzung und Weiterbildung der Ehrenamtlichen
Marburg	<ul style="list-style-type: none"> Erstellung und Druck von Plakaten mit QR-Code, Übersicht zu Behandlungsmöglichkeiten in der Region/überregional Aushang für insg. 5 Wochen in reg. Bussen der Stadtwerke Marburg GmbH 	Steinfurt	<ul style="list-style-type: none"> Fotoausstellung „Depression – eine Annäherung in fotografischen Assoziationen“, über 4 Wochen an 2 zentralen Standorten
München	<ul style="list-style-type: none"> Spaziergruppe „Austausch bewegt“: Niederschwelliges, kostenfreies Angebot begleitet v. EX-IN-Genesungsbegleitern 	Südnie-dersachsen	<ul style="list-style-type: none"> Konzertveranstaltung in Northeim mit 2 Acts: Schulband sowie professionelle Band Postkartenaktion für Kontaktaufbau, Infos über ehrenamtliches Engagement und Hilfsangebote
Nürnberg	<ul style="list-style-type: none"> 6x Begegnungscafé 5 Spaziergänge „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ 	Vogtlandkreis	<ul style="list-style-type: none"> 7 Infoveranstaltungen zu „Aufbau Selbsthilfegruppe“ sowie „Einsamkeit resilient begegnen“ Gründung neuer Selbsthilfegruppen Teilnahme mit Infostand an Messe „Fit und Vital“ in Schlossarena Auerbach
Olpe	<ul style="list-style-type: none"> Begegnungsbänke: „Mut-Mach-Bänke“: Design und Bau von 2 roten Holzbänken mit Schriftzug und QR-Code zum Hilfesystem Nutzung auf Fachtag sowie tägliche im Gesundheitsamt (Siegen) & im Straßenverkehrsamt (Olpe) 	Vorderpfalz	<ul style="list-style-type: none"> Öff. Veranstaltung „Gesundheitsmarkt für seelische Gesundheit“: Vorstellung von 25 versch. lokalen Angeboten aus der psychosozialen Versorgungslandschaft mit eigenen Messeständen
Osnabrück	<ul style="list-style-type: none"> Fachtag zum Thema Einsamkeit: Input des Sozialministers von Hannover, Kurzvorträge, Einweihung der 1. „Plauderbank“ Osnabrück, 5 versch. Workshops (Kinder und Jugendliche, ältere Menschen und pflegende Angehörige, 		

Tab. 3: Durch die Deutsche Bahn Stiftung in 2025 geförderte Projekte der regionalen Bündnisse

3.6 Depression und Arbeit

3.6.1 Psychosoziales Coaching für Langzeitarbeitslose

Psychische Erkrankungen stellen eine wesentliche Ursache von Arbeitslosigkeit dar. So zeigen Untersuchungen, dass mehr als zwei Drittel der Langzeitarbeitslosen im Alter von über 50 Jahren psychisch erkrankt sind – nicht ausschließlich in Folge ihrer Arbeitslosigkeit sondern auch, weil die Erkrankung eine Integration auf den Arbeitsmarkt verhindert oder erschwert. Hier existiert ein großer Hebel, um erkrankten Menschen direkt professionelle Hilfe zukommen zu lassen. Dies zeigte das Pilotprojekt des Psychosozialen Coachings in Leipzig. Nach Teilnahme am Psychosozialen Coaching konnten über ein Drittel der Teilnehmer in den Arbeitsmarkt integriert werden (Tiefensee, 2020).

Ziel des Psychosozialen Coachings ist, bei (Langzeit-)Arbeitslosen eine bestehende psychische Erkrankung zu erkennen, den Betroffenen die Behandlungs- und Hilfemöglichkeiten im bestehenden Versorgungssystem aufzuzeigen und sie in die leitliniengerechte Versorgung und Behandlung zu vermitteln („Lotsenfunktion“). Dafür können vor Ort im teilnehmenden Jobcenter Gesprächstermine mit einem Psychotherapeuten des Psychosozialen Coachings wahrgenommen werden. Das Angebot ist freiwillig und wird durch den Fallmanager oder Arbeitsvermittler an die Kunden im Jobcenter herangebracht, wenn eine psychische Erkrankung vermutet wird. Die Mitarbeiter des Jobcenters werden dazu durch Psychologische Psychotherapeuten regelmäßig geschult. 2015 nahm die Koordinationsstelle der Stiftung ihre Arbeit auf, um das erfolgreiche Pilotprojekt in Leipzig auf andere Städte und Regionen in Deutschland auszuweiten.



Bestehende Standorte 2024

Das Netzwerk des Psychosozialen Coachings hat in 2024 folgende aktive Netzwerkpartner:

- Kreis Jobcenter Marburg-Biedenkopf: seit Oktober 2015, Kooperationspartner: Universitätsklinikum Gießen-Marburg
- Jobcenter Berlin Lichtenberg: seit Januar 2017, Kooperationspartner: Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge Berlin
- Kommunales Jobcenter Odenwaldkreis: seit Juli 2021, Kooperationspartner: Zentrum für Seelische Gesundheit Erbach
- Jobcenter Stadt Magdeburg, seit Juli 2021, Kooperationspartner: Klinikum Magdeburg
- Jobcenter Darmstadt-Dieburg: seit August 2022, Kooperationspartner: Zentrum für seelische Gesundheit Groß-Umstadt
- Jobcenter Stadt Offenbach: seit September 2022, Kooperationspartner: Universitätsklinikum Frankfurt
- Jobcenter Kreis Offenbach: seit Februar 2023, Kooperationspartner: Universitätsklinikum Frankfurt
- Jobcenter Hochtaunuskreis: seit September 2024, Kooperationspartner: DGD Klinik Hohe Mark

Entwicklung im Jahr 2024

Im Jahr 2024 wurde das Psychosoziale Coaching weiterhin in allen Jobcentern fortgeführt, die im Rahmen des REACT-EU-Projektes und davor hinzugewonnen wurden. Zusätzlich konnte es im Jobcenter Hochtaunuskreis fest implementiert werden.

Neu eingeführt wurde die Lotseninterviews, die monatlich stattfindet. Dieses Format bietet den Lotsen eine regelmäßige Möglichkeit zur Fallbesprechung und Reflexion, um die Qualität der Beratung weiter zu verbessern. Zudem dient es dem Austausch zu formalen Themen, wie Verfahrensabläufen und Dokumentationsanforderungen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Aufbau und der Pflege von Listen zu relevanten Anlaufstellen, um den Teilnehmern des Coachings stets aktuelle

Unterstützungsangebote und Infomaterial zur Verfügung stellen zu können. Darüber hinaus wurde das Schulungsmaterial umfassend überarbeitet – sowohl inhaltlich als auch gestalterisch, um eine noch bessere Nutzbarkeit zu gewährleisten.

Datenauswertung der aktiven PC-Standorte

Die Auswertung versorgungsrelevanter Daten aus den Standorten, bei denen das Psychosoziale Coaching bereits implementiert wurde, unterstreichen den Bedarf. Die folgende Abbildung macht den Anteil an Diagnosen/Behandlungsempfehlungen bei Personen, die das Psychosoziale Coaching in Anspruch genommen haben, deutlich: bei 75 Prozent der Teilnehmer wird im Psychosozialen Coaching eine psychische Erkrankung diagnostiziert oder – bei vorhandener Diagnose – eine Behandlungsempfehlung ausgesprochen.

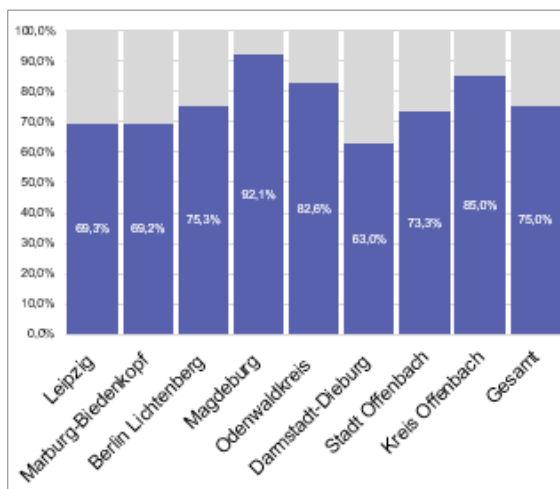


Abb. 12: Anteil der Teilnehmer am Psychosozialen Coaching mit Diagnose/Behandlungsempfehlung (blau)

Von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit Diagnose oder Behandlungsempfehlung war zu Beginn des Psychosozialen Coachings nur eine Minderheit bereits in Behandlung. Der Großteil von über 80 Prozent war gar nicht oder nur in suboptimaler Behandlung.

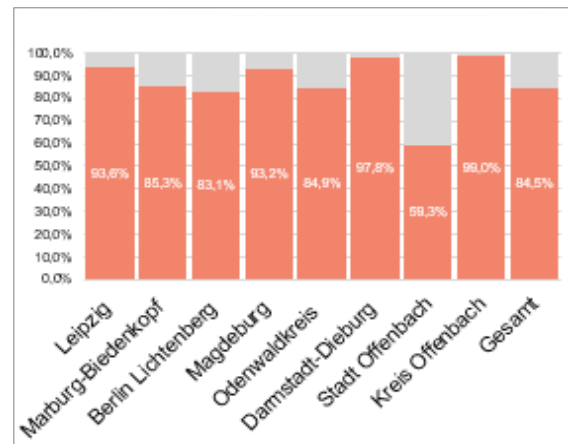


Abb. 13: Anteil der Teilnehmer mit Diagnose/Behandlungsempfehlung ohne leitliniengerechte Behandlung (orange)

Herausforderungen

Herausforderungen ergaben sich in dem Projekt in erster Linie dadurch, dass es zu zahlreichen, teilweise unvorhergesehenen finanziellen Kürzungen in den Jobcentern kam, wodurch wenig Planbarkeit und Handlungsspielraum auf Seiten der Jobcenter gegeben war. Dennoch zeigt sich weiterhin ein großes Interesse an der Fortführung und Neuimplementierung seitens der Jobcenter.

3.6.2 Peers at work – Kollegiale Depressions-Beratung im Deutsche Bahn Konzern



„Peers at work“ sind Ansprechpartner für Kolleginnen und Kollegen im Unternehmen mit eigener Depressionserfahrung. Sie wurden speziell geschult und können zu Depression und Hilfsmöglichkeiten niederschwellig beraten und begleiten. Die Kollegialen Depressionsbegleiter sollen als „Lotsen“ insbesondere gezielt über die vorhandenen Versorgungsmöglichkeiten informieren, so dass diese besser genutzt werden

und mehr Menschen eine adäquate Behandlung ermöglicht wird. Im Jahr 2018 startete das Pilotprojekt „Peers at work“ im DB-Konzern, gefördert durch die Initiative des Fonds soziale Sicherung und umgesetzt durch die Stiftungsfamilie BSW & EWH (Bahn-Sozialwerk) sowie die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. 2019 erhielt das Projekt den DGPPN Antistigma-Preis.

Nach der erfolgreichen Beendigung der Pilotphase Ende 2021 wird das Projekt seit Anfang 2022 konzernweit im DB-Konzern ausgeweitet. Das Programm zählte zum Stichtag 31.12.24 34 Kollegiale Depressionsbegleiter. Durch die Kombination der Möglichkeit von persönlichen Treffen vor Ort und digitalen Kontaktmöglichkeiten wurde ein niederschwelliges bundesweites Angebot für Hilfesuchende sichergestellt. Unsere Aufgabe waren auch 2024 wieder die Infoveranstaltungen für Führungskräfte: in 2024 schulten wir an 5 Veranstaltungsterminen durchschnittlich 110 Personen pro Event. Im Jahr 2024 wurde zudem die Datenerhebung nach einem neuen Reporting-Konzept durchgeführt.

Ausweitung

Im Jahr 2024 wurde das Projekt „Peers at work“ intensiv auf eine Ausweitung im Jahr 2025 vorbereitet. Hintergrund ist das wachsende Interesse weiterer Unternehmen, die das Konzept in ihre Strukturen integrieren möchten. Um diesen Schritt zu ermöglichen, wurden alle erforderlichen Materialien erstellt, darunter Schulungsunterlagen, Informationsbroschüren und digitale Ressourcen. Zudem erfolgte eine detaillierte Kostenkalkulation, um eine nachhaltige und effiziente Umsetzung in neuen Unternehmen sicherzustellen.

3.6.3 Schulungs- und Info-Paket für Deutsche Rentenversicherung Bund

Ende 2023 wurde die Stiftung mit einem umfangreichen Schulungs- und Info-Paket für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Deutschen

Rentenversicherung Bund (DRV) beauftragt. Über vier Jahre werden innerhalb der DRV Führungskräftebildungen angeboten, um deutschlandweit alle Führungsebenen über häufige psychische Erkrankungen aufzuklären und Handlungssicherheit im Umgang mit psychisch erkrankten oder belasteten Mitarbeitern herzustellen. Zusätzlich wird das Thema psychische Gesundheit im gesamten Unternehmen in den Fokus gebracht über Beratungsangebote für Führungskräfte, Fachvorträge und Veranstaltungen für alle Mitarbeiter. Das Ziel ist es, Aufklärungsarbeit zu leisten, Vorurteile abzubauen und für Betroffene einen schnelleren Weg in die Behandlung zu ermöglichen.

Die Auftaktveranstaltung zum Projekt fand Anfang 2024 in Berlin mit prominenter Unterstützung von Schauspielerinnen Eva Habermann statt, die eigene Depressionserfahrung einbrachte.



Abb. 14: Auftaktveranstaltung Berlin; Eva Habermann (re.) (Foto: DRV Bund)

Seitdem finden kontinuierlich Schulungen der Führungsebenen in Präsenz an verschiedenen Standorten (Berlin, Würzburg) und im Online-Format statt. Zudem konnte die Wanderausstellung der Stiftung Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an den Standorten Berlin, Brandenburg, Stralsund, Gera und Würzburg für das Thema Depression sensibilisieren.



Abb. 15: Wanderausstellung am Standort Berlin (Foto: DRV Bund)

3.9 Jugendprojekte und -beteiligung

3.9.1 „Alles Gut bei dir?!“ – E-Learning-Programm für junge Menschen

Die Swiss Life Stiftung für Chancenreichtum und Zukunft gGmbH lobt jährlich einen Förderpreis für gemeinnützige Organisationen aus, die sich u.a. um eine Verbesserung der Lebensumstände für Kinder und Jugendliche bemühen. 2021 durften wir uns über Platz 3 und 20.000 Euro Fördergeld für ein zu realisierendes E-Learning-Projekt für Jugendliche freuen.

Mit Hilfe des E-Learning-Programms „Alles Gut bei dir?!“ aus der „Alles Gut?!“-Reihe sollen Jugendliche mit diesem Erste-Hilfe-Kurs Psyche erfahren, was sie tun können, falls es ihnen nicht gut geht und sie Hilfe brauchen oder wie sie Mitschülerinnen und -schülern helfen können, um die sie sich Sorgen machen. Außerdem enthält das E-Learning interaktive Elemente, konkrete Tipps und persönliche Erfahrungsberichte. 2022 wurde der E-Learning-Kurs konzipiert und 2023 entwickelt. Der Jugendbeirat der Stiftung (siehe 3.9.4) unterstützte bei der Konzeption und beriet hinsichtlich der Inhalte und der Aufmachung. Im September 2024 wurde „Alles gut bei dir?!“ fertiggestellt und kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.

Zur Bekanntmachung wurde anlässlich des Weltkindertags eine Pressemitteilung verfasst, die auf den großen Aufklärungsbedarf über Depression bei Jugendlichen hinweist. Zudem wurden Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter beim Landespräventionstag Sachsen 2024 auf das E-Learning-Programm sowie die Online-

Fortbildung für Lehrkräfte hingewiesen und passende Informationsmaterialien ausgegeben. Weitere Kommunikationsmaßnahmen für die flächendeckende Bekanntmachung des E-Learning-Programms sind für 2025 geplant.

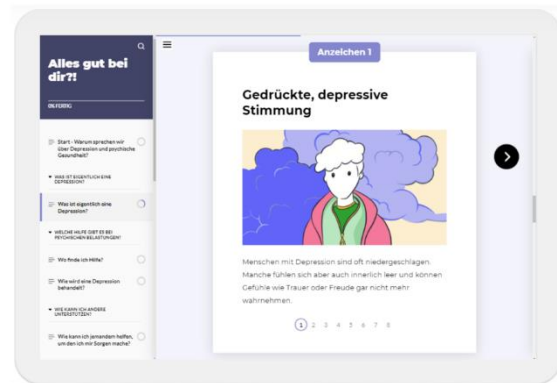


Abb. 16: Auszug aus dem E-Learning-Programm „Alles gut bei dir?!“ (Foto: SDD)

3.9.2 „Alles gut in der Schule?!“ – E-Learning-Programm für Lehrkräfte

Dank einer Förderung der Tribute to Bambi Stiftung entwickelte die SDD in 2024 die Online-Fortbildung „Alles gut in der Schule?!“ für Lehrkräfte an Mittel- und Oberschulen, Gymnasien und Berufsschulen. Die kostenlose, interaktive, orts- und zeitunabhängige Fortbildung wurde im September 2024 auf unserer Website veröffentlicht.

Lehrkräfte nehmen eine Schlüsselrolle für mehr Aufklärung und eine bessere Versorgung von Jugendlichen mit Depression ein: Sie sind oft früher als andere in der Lage, auffällige Verhaltensveränderungen wahrzunehmen. Dazu gehört beispielsweise, dass sich Schülerinnen und Schüler nicht mehr am Unterricht beteiligen, dass sie niedergeschlagen oder gereizt sind, sich Fehlzeiten häufen und sie sich von ihren Mitschülern abwenden. Zum Teil sind Lehrkräfte unsicher, wie sie ein persönliches Gespräch mit betroffenen Jugendlichen führen könnten. Zudem sind nicht alle lokalen Versorgungsangebote bekannt. Durch die Online-Fortbildung können Lehrkräfte Verdachtsfälle besser erkennen und werden ermutigt sowie geschult, in Einzelfällen ein persönliches

Gespräch mit einer Schülerin oder einem Schüler zu suchen, um dann Hilfe zu vermitteln.

3.9.3 Rallye durch die Psyche

Seit der Corona-Pandemie verzeichnen wir eine steigende Nachfrage von Schulen nach Projekten und Workshops zum Thema Depression. Um diesem Bedarf gerecht zu werden, wurde im März 2024 ein Förderantrag bei der Ferry Porsche Challenge 2024 eingereicht – und das mit Erfolg! Mit dem Projekt „Gemeinsam stark gegen Depression: Mehr Verständnis und Unterstützung für betroffene Schülerinnen und Schüler“ sollen Schülerinnen und Schülern spielerisch Basiswissen und Handlungskompetenz erwerben. Außerdem tragen die geplanten Projektstage zur Entstigmatisierung der Erkrankung bei. Im September 2024 wurde das Projekt mit dem Sonderpreis in Höhe von 50.000 € ausgezeichnet.



Abb. 17: Preisverleihung Ferry-Porsche-Challenge in Stuttgart (Foto: Ferry Porsche Stiftung)

2025 findet die Konzeption und Umsetzung der Workshops an mindestens zehn Schulen in Leipzig und Umgebung statt. Langfristig ist eine Ausweitung des Programms auf weitere Regionen geplant.

3.9.4 Jugendbeirat

Der Jugendbeirat der Stiftung trägt seit 2021 zur Aufklärung und Sensibilisierung junger Menschen für Depression bei. Denn obwohl etwa zwei junge Menschen pro Schulklasse an einer Depression erkrankt sind, wissen viele Jugendliche bislang nur wenig über die Erkrankung. Das soll mithilfe des Jugendbeirats geändert werden.

Im Jugendbeirat Leipzig engagierten sich 2024 acht Jugendliche aus Leipzig und Umgebung. Sie unterstützen bei Projekten der Stiftung wie dem E-Learning-Programm für Schülerinnen und Schüler, waren Teil des 7. Deutschen Patientenkongress Depression (siehe 4.1.1) und setzten eigene Projekte um. 2024 startete der Jugendbeirat die **Petition „Depression muss in die Lehrpläne!“**. Die Jugendlichen fordern die Kultusministerkonferenz, insb. die Vorsitzende Christine Streichert-Clivot, auf, die Aufklärung über psychische Erkrankungen wie Depression und mögliche Hilfestellen fest in die Lehrpläne aller weiterführenden Schulen aufzunehmen. Außerdem sollten Lehrkräfte und Lehramtsstudierende hinsichtlich der Themen aus- und fortgebildet werden. Den Startschuss bildete eine gemeinsame Aktion mit dem neu gegründeten Jugendbeirat Frankfurt beim Patientenkongress Depression, für den die Jugendlichen viel Zuspruch erhielten. Insgesamt konnten sie bislang bereits über 50.000 Unterschriften sammeln. Im Dezember 2024 wurden die Unterschriften an Frau Streichert-Clivot übergeben. Dabei konnten die Jugendlichen den Bedarf sichtbar machen, ihre Forderungen stellen und mit der Politikerin ins Gespräch kommen. Auf Anraten von Frau Streichert-Clivot sehen die nächsten Schritte für 2025 vor, ein größeres Netzwerk mit weiteren Institutionen und Interessenvertretungen zu bilden, um gemeinsam den Bedarf sichtbar zu machen.



Abb. 18: Startschuss der Petition beim Patientenkongress Depression (Foto: SDD)



Abb. 19: Übergabe der Unterschriften an Frau Streichert-Clivot (Foto: MBK Saarland)

Im Anschluss startete das Team des Jugendbeirats in Leipzig ihr neues eigenes Projekt: den **Kreativaward mit digitaler Ausstellung: „Wie fühlt sich eine Depression an?“** mit und für Schülerinnen und Schüler. Ende 2024 erfolgte der erste Aufruf zur Teilnahme der Einreichung von Bildern, Texten und Audios mit junger Perspektive auf Depression. Das Projekt wird gefördert von der Deutsche Bahn Stiftung.

Seit März 2024 gibt es nun auch einen *Jugendbeirat in Frankfurt* mit engagierten Jugendlichen. Eine seiner ersten Aktivitäten war die Unterstützung des Leipziger Jugendbeirats beim Patientenkongress und der Petition.

In Zusammenarbeit mit den Auszubildenden unseres Partners, der Kreativagentur Grabarz und Partner, hat der Frankfurter Jugendbeirat eine **Plakatkampagne** der Stiftung beraten und dann in Folge mitentwickelt, die sich gezielt an Jugendliche richtet. Die Plakate sollen auf der Innenseite von Schultoilettenkabinen

angebracht werden, um in einem geschützten Raum auf das Thema psychische Gesundheit aufmerksam zu machen. Sie sollen Jugendliche dazu ermutigen, sich bei Bedarf Hilfe zu suchen und auf Anzeichen psychischer Belastung bei Mitschülern zu achten. Während des Jahres sammelten die Frankfurter Jugendlichen Ideen, besprachen Layouts und erarbeiteten erste Designentwürfe. Die Kampagne wird 2025 veröffentlicht **und** wird gefördert durch die Brigitte Letsch geborene Düppers Stiftung.

Der Jugendbeirat war auch mit einem Stand beim **Schulsuizidpräventionstag in Frankfurt** vertreten, um die Jugendlichen über Angebote der SDD zu informieren, Aufklärungsarbeit zu leisten und mit Schülern sowie anderen engagierten Einrichtungen ins Gespräch zu kommen. Der von Tomoni, einer gemeinnützigen Einrichtung in Frankfurt, organisierte Aktionstag setzt sich für die Aufklärung über Suizid und psychische Gesundheit ein. Schülerinnen und Schüler werden an diesem Tag von der Schule freigestellt und haben die Möglichkeit, sich in Vorträgen und Workshops intensiv mit den Themen psychische Gesundheit und Suizidalität auseinanderzusetzen.

Im Rahmen der Zusammenarbeit mit dem **Gesundheitsamt** nahm ein Jugendlicher des Jugendbeirats an einem Workshop der Abteilung für Psychische Gesundheit teil. Gemeinsam wurden Ideen für einen Beratungsbus gesammelt, der künftig durch Frankfurt fahren und über psychische Gesundheit informieren sowie Beratungsangebote bereitstellen soll.

Zum Jahresende engagierte sich der Frankfurter Jugendbeirat aktiv auf dem **Weihnachtsmarkt** für Betroffene und Angehörige an der Universitätsklinik Frankfurt. Dort unterstützte er das Frankfurter Bündnis gegen Depression am Stand u.a. mit einer Waffelback-Aktion.



Abb. 20: Frankfurter Jugendbeirat beim Waffeln backen auf dem Weihnachtsmarkt (Foto: SDD)

Und last but not least: Eine unserer wunderbaren Jugendrätinnen (Amy vom Jugendbeirat Leipzig) war Teil der 2024 gestarteten Wanderausstellung „Ehrenwert“ der Deutsche Bahn Stiftung, um auf das wichtige Thema Motivation für Ehrenamt hinzuweisen. Sie steht stellvertretend für alle unsere ehrenamtlichen Jugendlichen. Die Wanderausstellung an den Bahnhöfen zeigt, wie spannend und sinnstiftend gesellschaftliches Engagement sein kann. Dabei konnte auch unsere Arbeit vorgestellt werden. Die Ausstellung startete im August 2024 in Berlin und tourt auch im Folgejahr durch die Bahnhöfe Deutschlands.



Abb. 21: Jugendrätin Amy in der Wanderausstellung „Ehrenwert“ (Foto: Deutsche Bahn Stiftung, Foto Mauricio Bustamante)

Mit diesen vielfältigen Aktivitäten haben die Jugendbeiräte im Jahr 2024 einen wichtigen

Beitrag zur Aufklärungsarbeit und Verbesserung der Angebote für junge Menschen im Bereich psychischer Gesundheit geleistet. Nach einer Anschubfinanzierung fördert die Deutsche Bahn Stiftung exklusiv die Jugendbeiräte der Stiftung.

3.10 Suizidpräventionsprojekte

Schulungen zur Suizidprävention bei der Bundespolizei

Von Mai bis Dezember 2024 schulten erfahrene Mitarbeiterinnen der Stiftung in insgesamt sieben Schulungen alle Dienstgruppen der **Bundespolizei Leipzig** (135 Teilnehmerinnen und Teilnehmer) zum Thema „Umgang mit akut suizidalen Menschen“. In den jeweils 4stündigen Schulungen ging es zunächst um eine Einführung in die Thematik Suizidalität, den Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen und die Frage „Wie gehe ich mit akuter Suizidgefahr um?“. Auch die Situation nach einem Suizid, die Überbringung von Todesnachrichten und der Umgang mit Angehörigen wurde thematisiert. In Situationstrainings konnten die Teilnehmer die Gesprächsführung und den Umgang mit einer akut suizidalen Person üben. Dabei war die Übung nah am Berufsalltag der Bundespolizei. Das Schulungsangebot wurde durchweg als sehr wertvoll, praxisnah und hilfreich für den Berufsalltag der Beamten wahrgenommen (Gesamt-Note 1 oder 2: 100%). Die Rückmeldungen der Teilnehmer bestätigten, dass der Umgang mit suizidalen Menschen zum Berufsalltag der Bundespolizei dazugehört, das Thema aber in der Ausbildung nicht ausreichend behandelt wird und v.a. praktische Übungen zur Gesprächsführung fehlen.

Dass ein solches Schulungsangebot hier Wissen und Handlungssicherheit für ein sehr relevantes und auch belastendes Thema bieten kann, bestätigt auch die begleitende Evaluation: 93 % der Teilnehmerinnen und Teilnehmer stimmten zu oder „voll und ganz zu“, dass die Schulungsinhalte beruflich relevant sind, 93 % gaben an, durch die Schulung Wissen zu Suizidalität erworben zu haben. 84% der

Teilnehmer stimmten zu oder „voll und ganz zu“, dass die Schulung Sicherheit im Umgang mit suizidgefährdeten Menschen gibt und 93% gaben an, konkrete Hinweise zur Gesprächsführung mit einer akut suizidalen Person erhalten zu haben. Die Weiterempfehlungsquote lag bei 99%.

Unterstützung der Suizidprävention am Berliner Hauptbahnhof

Gemeinsam mit der Deutschen Bahn, der Bundespolizei und dem Berliner Krisendienst entstand 2024 ein Pilotprojekt am Berliner Hauptbahnhof, mit dem Ziel Menschen in (suizidalen) Krisen gezielt anzusprechen. Die gemeinsam entwickelten Plakatmotive sollen den Betroffenen einen Anstoß geben, sich direkt in der Situation Hilfe zu suchen. Der Berliner Krisendienst stellt dafür seine 24/7 erreichbare Krisenhotline zur Verfügung. Die SDD entwickelte gemeinsam mit der Kreativagentur Grabarz und Partner die Plakatmotive. Nach erfolgreichem Abschluss des Pilotprojektes ist eine Ausweitung auf andere Bahnhöfe bundesweit geplant.



Abb. 22: Hilfeplakate in den Aushängen am Berliner Hauptbahnhof (Foto: SDD)

Die Stiftung arbeitete zudem aktiv an der Erstellung der **S3-Leitlinie „Umgang mit Suizidalität“** mit. Dazu waren wir als eine von insgesamt über 40 Fachgesellschaften bei der Konsensuskonferenz am 11. November 2024 in Frankfurt am Main und bei den nachfolgenden Online-Abstimmungen vertreten. Das Projekt wird von Prof. Reif, Universitätsklinikum Frankfurt, geleitet und vom Innovationsfonds gefördert. Die Leitlinie hat das Ziel, einheitliche Standards für die Früherkennung, Einordnung, Diagnose, Behandlung und Nachsorge suizidgefährdeter Personen festzulegen. Diese basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und einem interdisziplinären Konsens, um sowohl die klinische Prävention suizidalen Verhaltens als auch die medizinische Versorgung Betroffener zu optimieren.

Suizidprävention war zudem Gegenstand vieler Vorträge und Stellungnahmen (siehe 4.4).

4 Aufklärungs-/ Öffentlichkeitsarbeit

4.1 Aufklärungskampagnen/-aktivitäten über Depression

4.1.1. Der 7. Deutscher Patientenkongress Depression

Ein Highlight im Jahr 2024 war der bereits Wochen im Voraus ausverkaufte 7. Deutsche Patientenkongress Depression für Betroffene und Angehörige. Unter dem Motto "Gemeinsam statt einsam" fand die Veranstaltung am 1. Juni in der Alten Oper Frankfurt am Main statt. Veranstaltet wurde der Kongress von der Stiftung gemeinsam mit der Deutschen Depressions-Liga. Harald Schmidt, Schirmherr der Stiftung, übernahm erneut die Moderation. Auch Torsten Sträter (Schirmherr der DepressionsLiga), Katty Salié (Journalistin und Fernsehmoderatorin) und Eva Habermann (Produzentin und Schauspielerin) waren vor Ort, um der leisen Erkrankung ihre Stimme zu geben. Hauptförderer des Kongresses waren Aktion Mensch und die BARMER (Partner der Liga), weitere Förderer waren die Stiftung Gesundheitszentrum Bad Laer, die Stiftung für Seelische Gesundheit und

als Frankfurt-Partner die Stiftung Polytechnische Gesellschaft.



Abb. 23: Alte Oper Frankfurt am Main mit Kongress-Banner (© Foto: Holger Peters)

Die 1.200 Besucherinnen und Besucher verfolgten ein abwechslungsreiches Programm mit Expertenvorträgen sowie Gesprächsrunde und Erfahrungsberichten von Betroffenen und Angehörigen. Auf der großen Bühne wurden außerdem zum sechsten Mal der **Deutsche Medienpreis Depressionshilfe** (s. 4.3) verliehen (s. und zum fünften Mal der **Carlsson Wedemeyer-Förderpreis** (s. 2.2.13)



Abb. 24: Die Gewinnerinnen und Gewinner des Deutschen Medienpreises Depressionshilfe/Platz 1 (© Foto: Holger Peters)

Die Ausstellerstraße bot viel Raum für Austausch. Mit dem Raum der Ruhe wurde außerdem erstmals ein Rückzugsort angeboten, in dem dank der Beisheim Stiftung auch die „Digitale Mentale Tankstelle“ (Entspannungsübungen) zur Verfügung gestellt wurde. Zwei

Gesprächsrunden des Patientenkongresses sind als Sonderfolgen in unserem Podcast mit dem NDR "Raus aus der Depression" erschienen. Eingerahmt durch Musik und Kulturbeiträge zeigte der informative und erlebnisreiche Kongresstag einmal mehr Wege aus der Erkrankung auf und machte dadurch Mut.



Abb. 25: Bühnengäste und Veranstalter beim Deutschen Patientenkongress Depression (© Foto: Holger Peters)

Die vielen persönlichen Rückmeldungen, die wir während des Kongresses und im Nachgang in unzähligen E-Mails und Gesprächen erhielten und die ausgebuchte Veranstaltung bestätigten den Bedarf an einer solchen Plattform für Information und Austausch – verbunden mit dem Wunsch, das Thema Depression in der Öffentlichkeit zu stärken.

Exemplarisch einige Stimmen:

Stimmen zum Kongress

Kathrin, Teilnehmerin: "Es war toll! Sehr bewundernswert, wie offen die Teilnehmenden über ihre Krankheit/Betroffenheit gesprochen haben! Inhaltlich war das Programm sehr dicht und sehr informativ! Die Vorträge enthielten kein "Bla-Bla", sondern waren voll von relevanten Fakten!"

Marcel, Teilnehmer: "Der Kongress war der Hammer! Viel Input & viel dazu gelernt."

Teilnehmer: "Die tolle Atmosphäre hat mir sehr gut gefallen, dass ich mich angenommen und akzeptiert fühle, ich nicht alleine mit meiner Krankheit bin. Dass ich viel lachen konnte."

4.1.2 Podcast „Raus aus der Depression“

Aufgrund des großen Erfolgs wurde der mit NDR Info gestartete Podcast „Raus aus der Depression“ 2024 mit einer fünften Staffel fortgeführt. Entertainer und Schirmherr der Stiftung

Harald Schmidt kam als Gastgeber mit verschiedenen prominenten Betroffenen zu unterschiedlichen Aspekten der Depression ins Gespräch. In der fünften Staffel waren zu Gast: der ehemalige Bundesminister Karl-Theodor zu Guttenberg, Sänger Wincent Weiss, ZDF-Moderatorin Katty Salié, Olympiasieger Christoph Harting und Madleen Matthias aus dem RTL-Format „Princess Charming“. Zudem gab es zwei Live-Podcasts mit Gesprächsrunden zu Depression und Arbeit sowie Depression im Jugendalter vom 7. Deutschen Patientenkongress Depression. Der Psychiater und Vorstandsvorsitzende der Stiftung Prof. Hegerl klärte in jeder Folge als Experte zu verschiedenen Aspekten der Erkrankung auf. Der Podcast ist kostenfrei verfügbar unter www.ndr.de/rausausderdepression, in der ARD Audiothek und auf weiteren Podcast-Plattformen wie z.B. bei Spotify.



Abb. 26: Cover Podcast „Raus aus der Depression“ (© NDR Foto: Foto Harald Schmidt: Marcus Simaitis/ Foto Prof. Ulrich Hegerl: Martin Jehnichen)

4.1.3 „Brave Together“-Initiative

Seit 2021 ist die internationale Beauty-Marke MAYBELLINE NEW YORK der L’Oréal-Gruppe Partner der SDD. Mit der BRAVE TOGETHER-Initiative sorgen wir gemeinsam für mehr Bewusstsein und Aufklärung über psychische Erkrankungen. Auf Social Media und der Projekt-Website (www.maybelline.de/bravetogether)

kommen Influencer mit ihren Erfahrungen rund um Depressionen und Angsterkrankungen zu Wort. Dadurch wird klar: Depression kann jeden treffen. Im Rahmen der Initiative wurde für Betroffene ein direktes **E-Mail-Angebot** für Fragen rund um die Depression eingerichtet und im Rahmen der Kooperation finanziert. Über 1.700 Betroffene und Angehörige erhielten 2024 über bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de eine fundierte Antwort unseres Psychologenteams zu ihrem Anliegen rund um die Erkrankung und Hilfsmöglichkeiten. Im Vordergrund stand dabei der Wunsch nach Hilfe, Fragen zum Umgang mit erkrankten Angehörigen und die Suche nach einem Behandlungsplatz. Im Rahmen der Kooperation wurden in 2024 zudem an Schulen und Universitäten 49 „**Bravetalks**“ durchgeführt und über 1.000 Jugendliche erreicht. Einen weiteren „Bravetalk“ bot die Stiftung als Online-Veranstaltung an. In den von MAYBELLINE NEW YORK geförderten Workshops erhalten insbesondere junge Menschen Hilfestellungen, um einem Freund oder einer Mitschülerin mit psychischen Problemen wie Depression oder Ängsten anzusprechen und zu helfen. Für die Durchführung der Workshops konnte die Stiftung erneut auf ihr bundesweites Netzwerk regionaler Bündnisse gegen Depression zurückgreifen, die bei der Kontaktaufnahme zu Schulen und Universitäten und mit lokalen Referenten unterstützen.

4.1.4 „Mentale Erste Hilfe“ – Kooperation mit der BARMER

In Kooperation mit der BARMER Krankenkasse hat die SDD in 2024 ein digitales Angebot konzipiert, das sich insbesondere an junge Menschen richtet. Im November und Dezember 2024 fand zum Thema „Mentale Erste Hilfe: Was tun, wenn die Psyche Hilfe braucht?“ ein Online-Kurs mit insgesamt drei Modulen statt. In dem Kurs gaben Psychologinnen der SDD wichtige Informationen und praktische Tipps, wie eine psychische Belastung oder Erkrankung bei einem Freund oder einer Freundin, einer Kommilitonin, dem Mitbewohner oder

möglicherweise sich selbst erkannt werden kann und welche Hilfen es gibt.



Abb. 27: Screenshot: Start Online-Kurs

Dabei wurde auch thematisiert, was eine psychische Belastung von einer Erkrankung wie Depression unterscheidet, wer und was helfen kann und was jeder selbst für die mentale Gesundheit und auch unterstützend bei psychischer Erkrankung aktiv tun kann. Die Teilnehmer hatten zu jedem der drei Live-Termine die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Alle drei Module wurden zudem in einem Studio professionell aufgezeichnet und ab Mitte Dezember durch die BARMER dauerhaft als Video-Clips zur Verfügung gestellt. Wir unterstützten auch bei der Kampagne und den umfassenden Social Media-Aktivitäten zur Bekanntmachung des Angebots, bei dem auch Influencer zu Wort kamen.



Abb. 28: Aufnahme des Kurses (Foto: SDD)

4.1.5 TV-Spot (Social-)Kampagne

Um die breite Öffentlichkeit über das Thema Depression aufzuklären, wurde der mit finanzieller Unterstützung der Deutsche Bahn Stiftung produzierte TV-Aufklärungsspot über Depression auch in 2024 ausgestrahlt. Der Social-Spot wurde dankenswerterweise erneut kontinuierlich bei RTL, ntv und VOX in Restzeiten gezeigt. 1.115 Ausstrahlungen gab es in 2024. Pro Ausstrahlung sahen bis zu 5 Millionen Menschen zu. Am Ende des Spots wird unsere Webseite als Anlaufstelle für mehr Informationen und Hilfsangebote angezeigt.

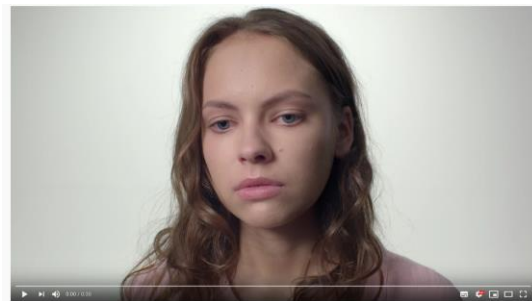


Abb. 29: Screenshot TV-Spot

Online steht der Spot unter www.youtube.com/depressionshilfe sowie auf der Stiftungs-Website www.deutsche-depressionshilfe.de zur Verfügung.

4.1.6 Plakatkampagne

Die SDD konnte im Januar und Februar 2024 mit einer bundesweiten Plakatkampagne in deutschen Großstädten auf das Thema Depression aufmerksam machen und auf Informations- und Unterstützungsangebote verweisen. Die Idee und Umsetzung der Motive stammen von der Kreativagentur Grabarz & Partner in Hamburg. Die Kampagnenmotive zeigen im Vordergrund Menschen, die traurig aussehen und damit dem Klischee eines depressiv erkrankten Menschen entsprechen. Sie sind es aber gar nicht, die an einer Depression leiden, sondern jeweils eine andere Person auf dem Foto, der es vermeintlich gut zu gehen scheint. Die Motive verdeutlichen damit, dass Depression viele Gesichter hat und auf den ersten Blick oft nicht

zu erkennen ist. Fotografiert wurde die Kampagne von Philipp Rathmer. Zu sehen waren die Motive dank der Unterstützung von Wall auf digitalen Flächen in Dresden, Hamburg, Bremen, Dortmund, Düsseldorf, Köln, Wiesbaden, Mannheim, Ludwigshafen, Saarbrücken und Stuttgart.



Abb. 30: Kampagnenmotive in Hamburg auf den Flächen von Wall (Fotos: SDD, Motive Plakate P. Rathmer)

Die Kampagne ist national aber auch international mehrfach bezüglich ihrer Kreation aber auch ihrer Wirksamkeit ausgezeichnet worden, u.a. mit:

- PlakaDiva 2024 in Silber
- Deutscher Digital Award 2024 in Bronze
- Art Directors Club Award Deutschland 2024 4 x Bronze
- Clio Health Award 2024 2 x Bronze
- Publikumspreis bei dem Cannes Lions International Festival of Creativity 2024 (Gold)
- Effie Awards Germany in Bronze
- Gerety Award UK 2x Bronze
- AME AWARDS New York in Silber
- DOOH Creative Challenge 2024, Gold
- Für diese Kampagne wurde die Agentur Grabarz&Partner zudem mit Gold als „Best Agency 2024“ ausgezeichnet.



Abb. 31: Verleihung der PlakaDiva an die Geschäftsführerin der Stiftung Susanne Baldauf (Foto: SDD)

4.1.5 Wanderausstellung

Seit über zehn Jahren reisen 17 Bilder aus drei Kreativwettbewerben der SDD als Wanderausstellung „Wege aus der Depression“ quer durch Deutschland. Die Kunstwerke werden in Institutionen, Praxen, Kliniken genauso wie bei Themenwochen rund um Depression gezeigt und laden dadurch zu Gedankenaustausch und Diskussion ein. Die hierzu organisierten Vernissagen und Veranstaltungen tragen auf kreative Weise zur Aufklärung über Depression bei. Insbesondere die Künstlerinnen und Künstler – oftmals selbst Betroffene oder Angehörige – teilen

mit ihren Werken nicht nur ihre eigenen Erfahrungen und Perspektiven auf die Erkrankung, sondern machen auch anderen Mut, sich auf ihren eigenen Weg aus der Depression zu machen.



Abb. 32: Motive der Wanderausstellung

2024 war die Ausstellung erneut ganzjährig unterwegs. Sie machte unter anderem Station in den Gesundheitsämtern in Kaiserslautern, Naumburg und Steinburg, in der katholischen Kirchengemeinde Hardheim, im Landeskrankenhaus Andernach sowie im Hessischen Ministerium der Justiz.

4.2 Informationskanäle der Stiftung

Der Fokus der Kommunikationsarbeit der Stiftung liegt auf der Unterstützung depressiv erkrankter Menschen und deren Angehörigen. Dabei geht es darum, Wissen über die Erkrankung zu vermitteln und Betroffenen sowie deren Umfeld dabei zu helfen, besser mit der Depression umzugehen. Auf Social Media, auf unserer Website, in unseren Newslettern und Pressemitteilungen informierten wir erneut schwerpunktmäßig über Hilfsangebote (z.B. E-Mailberatung, fremdsprachige Angebote). Zudem geben wir Tipps zur Überbrückung der aktuell langen Wartezeiten auf einen Behandlungsplatz.

4.2.1 Newsletter

Ende 2024 hatten 13.478 Empfänger den monatlichen kostenfreien Newsletter unserer Stiftung abonniert. Dieser enthält beispielsweise Tipps für den Umgang mit der Erkrankung von

wechselnden Experten. So wurde 2024 z.B. über Themen wie Depression und Familie, Suizidgedanken als Teil der Erkrankung und Depression im Schulkontext, aber auch über Inhalte der 5. Podcast-Staffel „Raus aus der Depression“ berichtet. Außerdem informiert der Newsletter über Neues zur Erkrankung, interessante Berichte in den Medien und gibt einen Überblick zu regionalen Veranstaltungen als auch Einblicke in die Stiftungsarbeit, wie beispielsweise zu neuen Studien, an denen die SDD beteiligt ist.



Abb. 33: Screenshot Newsletter 10/24: Vorstellung Aufklärungsprogramme für Jugendliche und Lehrkräfte

4.2.2 Social Media

Seit über zehn Jahren informiert die Stiftung auf der Social Media-Plattform **Facebook** unter www.facebook.com/DeutscheDepressionshilfe. Regelmäßig gibt es hier Neues rund um das Thema Depression. 21.500 Abonnenten (+900 im Vergleich zum Vorjahr) folgten 2024 den Informationen der Stiftung auf diesem Kanal. Über das Jahr gesehen erreichten wir bei Facebook durch geteilte und weitergeleitete Posts 160.500 Nutzerinnen und Nutzer. Einzelne Beiträge wurden hier bis zu 156 Mal kommentiert, von uns gemonitort und bei Bedarf beantwortet.



Abb. 34: Screenshot reichweitenstärkster Facebook-Post in 2024 zur Podcast-Folge mit Wincent Weiss

Besonders viel Zuspruch erhielten wir über den Social Media-Kanal **Instagram**: Die Zahl der Follower bei Instagram (www.instagram.com/stark_gegen_depression) ist in 2024 weiter gewachsen (77.600 Follower, +9.600 seit Ende 2023). Betrieben wird der Instagram-Kanal gemeinsam mit unserem Netzwerkpartner FIDEO – der jungen Informations- und Austauschplattform zu Depression des Diskussionsforum Depression e.V.

Insgesamt erreichten die Stories, Reels und Beiträge bei Instagram im Jahr 2024 rund 4,2 Mio. Nutzer. Dabei wurden einzelne Beiträge bis zu 387 Mal kommentiert. Alle Kommentare wurden gelesen und bei Bedarf beantwortet.



Abb. 35: Screenshot besonders reichweitenstarker Beiträge auf Instagram zum World Mental Health Day

Seit Mai 2023 ist die SDD auch bei **TikTok** vertreten. Rund 18.000 Follower (+10.000 im Vergleich zum Vorjahr) waren Ende 2024 auf dem Kanal zu verzeichnen. Ziel ist es, dort vor allem Jugendliche mit dem Thema Depression zu erreichen. Viele dieser jungen Zielgruppe nutzen wenige andere Medien, verbringen jedoch viel Zeit auf TikTok. Großes Potential für die Aufklärungsarbeit über diesen Kanal besteht auch darin, dass Inhalte auch Menschen ausgespielt werden, die der Stiftung bisher nicht folgen und wenige Berührungspunkte mit der Erkrankung haben. So wurden die erfolgreichsten Beiträge von über 400.000 Personen angesehen. Über das gesamte Jahr gab es insgesamt 54.000 Kommentare unter allen von uns veröffentlichten Clips, die wir auf unserem TikTok-Profil gemonitort und bei Bedarf beantwortet haben. Die Inhalte auf dem Kanal bereiten das Thema auf eine junge Art und Weise auf. Sie beziehen sich auf den Alltag von Schülerinnen und Schülern mit Depression und greifen deren Themen bzw. junge Trends auf.



Abb. 36: Einblick in den reichweitenstärksten Post auf TikTok in 2024

Themenschwerpunkte auf den Social Media Kanälen der Stiftung waren 2024 u.a. Therapieplatzsuche, Reha-Maßnahmen bei Depression, Dysthymie, Suizidalität oder Grübelneigung bei Depression. Mit etlichen Posts und Interviews zeigten wir auch viele praktische Tipps zum besseren Umgang mit Depressionssymptomen in Bezug auf Job/Schule, Haushalt oder Körperpflege. Zu vielen Aspekten der Depression entstanden bei Social Media rege und sehr respektvolle Diskussionen. Aber auch Beiträge mit Humor oder einem Augenzwinkern sind auf unseren Social Media-Kanälen eine Möglichkeit, Followern zu zeigen, dass sie mit ihrer Erkrankung nicht alleine sind. Die Kanäle werden für Fragen und Kommentare von zwei psychologischen bzw. psychotherapeutischen Fachkräften mitbetreut.

Um die Bekanntheit der Social Media Kanäle zu erhöhen, gingen wir im Laufe des Jahres mehrere Social Media-Kooperationen ein. So gab es z.B. einen gemeinsamen Post mit etlichen Influencern anlässlich des World Mental Health Days oder eine Zusammenarbeit mit Jugendnotmail. So werden unsere Social Media-Kanäle auf anderen Kanälen bekannt und erreichen neue Zielgruppen. Die Stiftung erreichten

über Social Media sehr viele positive Rückmeldungen, insbesondere zur Aufklärungsarbeit. Exemplarisch seien hier Beispiele angeführt:

- *Dankeschön für eure Arbeit 🍷*
- *Herzlichen Dank für eure wertvollen Beiträge, eure Hilfsangebote und eure Aufklärungsarbeit.*
- *Vielen Dank für Eure Beiträge und die Infos!*

4.2.3 Webseite

Im Jahr 2024 konnten wir 1,64 Mio. Besuche auf unserer Website verzeichnen. Besonders häufig genutzt wurde der Selbsttest Depression, Rat für Angehörige und „Was ist eine Depression“. Auch die Unterseiten zu Diagnose und Ursachen und Auslöser bei Depression zählen zu den meistbesuchten Seiten. Viele Nutzerinnen und Nutzer suchten außerdem nach Informationen bezüglich der Verlaufsformen einer Depression, Hinweise zu Suizidalität und Behandlungsmöglichkeiten. Viele Informationen in diesem Bereich wurden im Laufe des Jahres aktualisiert und erweitert.

Dank der Förderung der Aktion Mensch steht die Website weiterhin in einer **barrierefreien Version** zu Verfügung. Durch die Funktion können Inhalte trotz verschiedener Einschränkungen wie Seheinschränkungen oder Konzentrationsschwäche genutzt werden.

Die Besucherinnen und Besucher kamen zu 66 Prozent über direkte Zugriffe auf unsere Website. Dies dürfte vor allem auf unsere bundesweit ausgespielte Aufklärungskampagne, wiederkehrende Besucher sowie Verlinkungen zurückzuführen sein. Weitere 32 Prozent wurden über Suchmaschinen auf unser Web-Angebot aufmerksam. Hier haben wir weiterhin kontinuierliches Suchmaschinen-Marketing über Google Ads betrieben, für die wir ein Charity Budget für gemeinnützige Institutionen nutzen. Stetig betreiben wir darüber hinaus Suchmaschinenoptimierung, indem Seitentitel und

-texte auf häufig gesuchte Keywords hin optimiert werden. Auch Verlinkungen Externer oder über Social Media spielen eine wichtige Rolle, um Nutzer auf unser Informationsangebot aufmerksam zu machen. Vor allem auch mediale Berichterstattung über Depression bringt immer wieder neue Interessierte auf unser Web-Angebot.

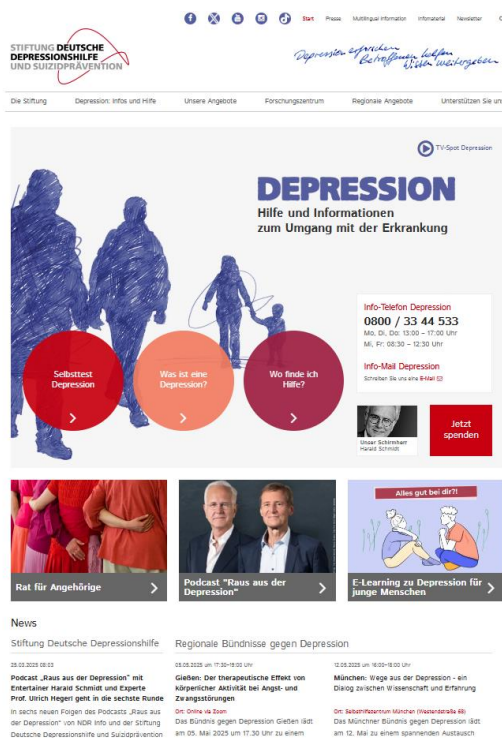


Abb. 37: Screenshot Webseite SDD

4.3 Medienarbeit

Auch 2024 führte die SDD ihre intensive Medienarbeit fort. Insbesondere das im November 2024 veröffentlichte 8. Deutschland-Barometer Depression zu „Familie und Depression“ (siehe 2.2.6) stieß auf großes mediales Interesse. Die Ergebnisse der repräsentativen Bevölkerungsbefragung wurden von sehr vielen Medien aufgegriffen.

Ebenso stand die Wissensvermittlung über Depression und die Entstigmatisierung im Fokus der Arbeit. Unsere Experten waren gefragte Gesprächspartner in den Medien. Mit Hintergrundinformationen, Statements und Interviews zur Einordnung der Erkrankung, der Vermittlung

von Experten und Betroffenen bzw. Angehörigen als Interviewpartner und aktiver Themensetzung positionierte sich die SDD bei den Medienvertretern als erste Anlaufstelle rund um das Thema. Insgesamt haben wir im Verlauf des Jahres über 460 Online- und 823 Print-Artikel mit der Nennung der SDD oder dem Vorstandsvorsitzenden Prof. Hegerl verzeichnet. Hinzu kommen zahlreiche TV- und Radio-Berichte.

Die Medienvertreter erhielten von uns 2024 **19 Pressemitteilungen**, mit denen wir aktiv auf neue Themen aus unseren Projekten oder unsere Positionen aufmerksam machten:

- 04.01. Neue Kampagne macht bundesweit auf Erkrankung Depression aufmerksam und hilft, Vorurteile abzubauen
- 23.01. Jetzt bewerben für den 6. Deutschen Medienpreis Depressionshilfe
- 30.01. Deutscher Patientenkongress Depression für Betroffene und Angehörige: „Gemeinsam statt einsam“
- 09.02. Kostenfreies Online-Programm unterstützt 10.000 Nutzer bei der Bewältigung der Depression
- 01.02. Forschung zu Depression bei Kindern und Jugendlichen: Ausschreibung 5. Carlsson Wedemeyer-Förderpreis
- 15.04. Karl-Theodor zu Guttenberg im Podcast ‚Raus aus der Depression‘: „Irgendwann ging es einfach nicht mehr“
- 17.08.2023 Online-Programm für depressiv erkrankte Geflüchtete aus der Ukraine
- 25.04. 6. Deutscher Medienpreis Depressionshilfe: Die zehn Nominierten
- 29.04. Wincent Weiss im Podcast ‚Raus aus der Depression‘: „Es war alles gleichgültig, was passiert ist.“
- 02.05. Stellungnahme zur heute vorgestellten Suizidpräventionsstrategie
- 13.05. Olympiasieger Christoph Harting im Podcast ‚Raus aus der Depression‘:

„Die Einsicht, dass man Hilfe braucht, war unglaublich schwer.“

- 31.05. 6. Deutscher Medienpreis Depressionshilfe geht an Radio Hochstift/Neue Westfälische, BR Fernsehen und rbb/ARTE
- 01.06. Online-Tutorial von und mit Jugendlichen klärt über Depression auf
- 01.06. 7. Deutscher Patientenkongress Depression: „Gemeinsam statt einsam“
- 01.06. Carlsson Wedemeyer-Förderpreis für die Entwicklung eines standardisierten Suizidpräventionsprogramms nach Notaufnahme für Jugendliche
- 12.06. Studie zu Online-Hilfen für geflüchtete Menschen: Hürden beim Einstieg
- 24.06. Petition des Jugendbeirats der Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Depression muss in die Lehrpläne!
- 05.09. Zum Weltsuizidpräventionstag am 10. September: Wie Menschen suizidale Krisen bewältigen können
- 19.09. Zum Weltkindertag am 20. September: Mehr Aufklärung über Depression im Jugendalter nötig
- 25.11. Studie: Depression betrifft die ganze Familie
- 12.12. Petition an Präsidentin der Kultusministerkonferenz übergeben: Depression muss in die Lehrpläne!

Workshops für Journalisten: Berichterstattung über Suizide

Die Medien prägen maßgeblich das Bild mit, das sich die Öffentlichkeit von Menschen mit Depression und anderen psychischen Erkrankungen macht. Deshalb setzen wir uns kontinuierlich für eine vorurteilsfreie Berichterstattung ein: In Workshops, gefördert von der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH, geben wir praktische Handlungsempfehlungen, um Medienschaffende im Umgang mit dem Thema Depression und anderen psychischen Erkrankungen zu unterstützen. Gleichzeitig diskutieren wir, wie über das Thema Selbsttötungen verantwortungsvoll

berichtet werden kann, ohne Nachahmungstaten (Werther-Effekt) hervorzurufen. 2024 konnten wir dies im Rahmen der folgenden Termine umsetzen:

- 14.3.: Online-Workshop beim Dt. Journalistenverband Niedersachsen zu Depression, Suiziden, Werther-Effekt
- 13.5.: Präsenz-Vortrag an der renommierten Henri-Nannen Journalistenschule in Hamburg

Darüber hinaus waren wir für eine Vielzahl von Redaktionen kontinuierlich beratend in Bezug auf konkrete Berichterstattungsanlässe tätig. Der [Medienguide „Suizidberichterstattung“](#) bündelt dabei die wichtigsten Hinweise für die Redaktionen.

Deutscher Medienpreis Depressionshilfe

Zudem schreiben wir alle zwei Jahre den „Deutschen Medienpreis Depressionshilfe“ aus, um herausragende Medienbeiträge auszuzeichnen, die einem breiten Publikum anschaulich und kompetent von Depressionserkrankungen und ihrer Behandlung berichten. Der Preis ist mit insgesamt 5.000 Euro dotiert und wird über alle Mediengattungen hinweg verliehen. Im Fall der Berichterstattung zu Suiziden wird ein besonderes Augenmerk auf eine sachgerechte Form der Darstellung gelegt, um Nachahmungseffekte zu verhindern. Eine hochkarätige Jury aus Medienvertretern, Betroffenen und medizinisch-therapeutischen Experten bewertet diese unter dem Vorsitz von Harald Schmidt.

Der 6. Deutsche Medienpreis Depressionshilfe wurde beim Deutschen Patientenkongress Depression am 1. Juni 2024 in der Alten Oper Frankfurt/M. verliehen (s. 4.1.1). Platz 1 und ein Preisgeld von 2.500 Euro ging an Radio Hochstift/Neue Westfälische für die medienübergreifende Aktion: „Wir haben Depressionen“. Platz 2 ging an BR Fernsehen/Sendung "Unser Land" für den Beitrag: Total erschöpft! Wie ein depressiver Bauer sein Leben neu ausrichtet (Preisgeld 1.500 Euro). Platz 3 und ein Preisgeld von 1.000 Euro wurde vergeben an die Autoren von

rbb/ARTE für den Beitrag: Psycho, Ich depressiv“. Gefördert wird der 6. Deutsche Medienpreis Depressionshilfe von der Brigitte Letsch geborene Düppers Stiftung.

4.4 Vorträge, Konferenzen und Stellungnahmen – Depression und Suizidprävention

Im November 2024 nahm die Stiftung erneut am *Jahres-Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN)* in Berlin teil, das größte europäische Fachtreffen zum Thema psychische Erkrankungen. Mit einem Info-Stand informierten wir über alle Kongresstage hinweg die teilnehmenden Fachkräfte insbesondere über unser iFightDepression®-Tool in über 16 verschiedenen Sprachen. Hinzu kamen auf dem DGPPN-Kongress Vorträge aus dem Stiftungs-Team zum Thema Suizidprävention. Dabei wurde unter Vorsitz von Prof. Hegerl und Prof. Ute Lewitzka ein Symposium zum Thema „Suizidpräventive Ansätze vor dem Hintergrund der steigenden Suizidzahlen in Deutschland“ durchgeführt. Ein weiterer freier Vortrag zum Thema „Anstieg der Suizidzahlen 2022 und der Einfluss von assistierten Suiziden“ aus dem Stiftungs-Team wurde mit dem DGPPN-Abstract-Preis ausgezeichnet.



Abb. 38: Übergabe Abstract-Preis an Anne Elsner (SDD) durch Prof. Dr. Reif (Foto: SDD)

Weiterhin gab die Stiftung in 2024 erneut **Stellungnahmen Thema Suizidprävention** heraus, u.a.:

- Stellungnahme zur Suizidprävention, angefragt vom Schleswig-Holsteinischen Landtag (30.04.)
- Stellungnahme in verschiedenen Interviews sowie Pressemitteilung und weitere Pressearbeit zur Vorstellung der neuen Nationalen Suizidpräventionsstrategie (02.05.)
- Stellungnahme zum Referentenentwurf des Suizidpräventionsgesetzes (05.12.) sowie Teilnahme an der mündlichen Anhörung des Bundesministeriums für Gesundheit

Prof. Hegerl und Team waren auf verschiedenen Veranstaltungen, einschließlich wissenschaftlichen, präsent und kamen Vortragsanfragen rund um das Thema Depression und Suizidalität nach:

Sechs aktuelle Arbeiten aus dem Forschungszentrum der Stiftung wurden auf dem **8. Junior Scientist Day** der Universitätsklinik des Zentrums für Seelische Gesundheit Frankfurt am Main am 8. Oktober vorgestellt. Die Veranstaltung gibt vor allem jungen Wissenschaftlern der Goethe-Universität und Mitarbeitern der Klinik für Psychiatrie die Möglichkeit, ihre Arbeit und neuesten Erkenntnisse zu präsentieren.

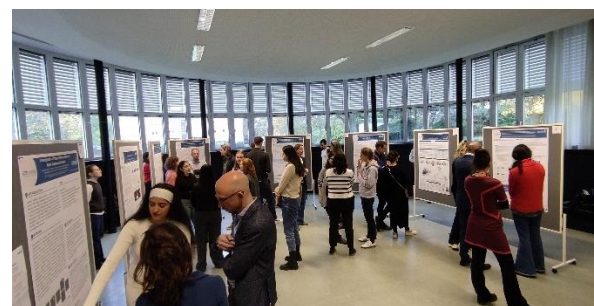


Abb. 39: Posterpräsentation zum Junior Scientist Day (Foto SDD)

Am 9. April sprach Prof. Hegerl auf dem 32. Europäischen Psychiatriekongress in Budapest, Ungarn, über “Suicide prevention: public health strategies or precision medicine?” – veranstaltet von der **European Psychiatric Association** (EPA).

Prof. Hegerl war auch als Experte zum **The mentag „Mentale Gesundheit“** des Landesbetriebs Straßenbau NRW in Kooperation mit dem Landschaftsverband Westfalen-Lippe geladen. Dieser wurde am 25. April im Signal-I-duna-Park (BVB Stadion) veranstaltet; Prof. Hegerl sprach hier wichtige Aspekte zu psychischer Gesundheit bei der Arbeit an.

Am 24. und 25. April nahmen wir am bundesweiten **Fachtag der TelefonSeelsorge** teil und stellten die Ergebnisse des Deutschland-Barometer Depression aus 2023 (Schwerpunktthema Einsamkeit) vor. Einsamkeit und psychische Probleme sind zentrale Themen in Gesprächen der TelefonSeelsorge, und die über 100 überwiegend hauptamtlichen Mitarbeiter und Leiter der regionalen TelefonSeelsorge-Stellen gingen hierzu in einen regen Austausch.

Prof. Hegerl nahm am 8. Oktober in **der Katholischen Akademie Bayern am Akademiegespräch mit Offizierinnen und Offizieren** aus Bundeswehrstandorten in Süddeutschland teil, das Depression und Suizidalität im Kontext der Bundeswehr beleuchtete. In seinem Vortrag sprach er über „Volkskrankheit Depression – was hat das mit der Bundeswehr zu tun?“.

Die Stiftung war auch mit einem Vortrag zum Thema Suizidprävention beim **16. Gerontopsychiatrischen Symposium Niedersachsen** in Hannover am 23. Oktober 2024 vertreten.



Abb. 40: Vortrag zum Thema Suizidprävention beim 16. Gerontopsychiatrischen Symposium Niedersachsen (Foto SDD)

5 Fundraising

5.1 Besondere Spendenaktionen

Zahlreiche Spender und Spenderinnen haben auch in 2024 die Arbeit unserer Stiftung mit verschiedenen Aktionen und Eigeninitiativen dankenswerterweise unterstützt, darunter u.a.:

Firmenlauf anlässlich des Haspa Marathon 2024 in Hamburg

Unter dem Slogan "Outrunning depression is a team sport" lief das Team von Grabarz & Partner Werbeagentur GmbH 210 Kilometer als Staffel. Sie riefen dabei zu Spenden auf und richteten gleichzeitig den Fokus auf unsere Arbeit und die Erkrankung Depression. Außerdem unterstützten sie zusätzlich mit einer Spende in Höhe von 1.000 Euro. Wir danken von Herzen!



Abb. 41: Laufteam von Grabarz & Partner (Foto: Grabarz & Partner)

Spendensammlung des Studierendenchors der Medizinischen Fakultät Düsseldorf e.V.

Der Studienchor der Medizinischen Fakultät Düsseldorf e.V. veranstaltet zum Ende eines jeden Semester zwei Konzerte. Während dieser Veranstaltung werden Spenden für gemeinnützige Zwecke gesammelt. Für die Veranstaltungen im Januar 2024 sind wir als begünstigte Organisation ausgewählt worden. Es fanden zwei Konzerte unter dem Motto „Höhen und Tiefen“ an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf statt. Insgesamt wurden 1.200 Euro auf diese Weise zu unseren Gunsten gesammelt. Vielen Dank für das Engagement und die Unterstützung unserer Arbeit.

40-jähriges Dienstjubiläum

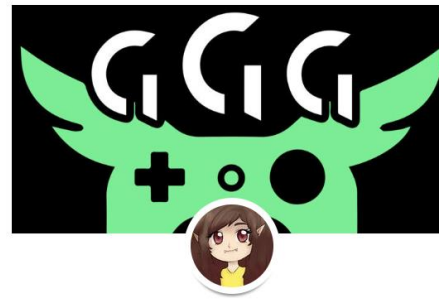
Anlässlich seines 40-jährigen Dienstjubiläums bei der SIGNAL IDUNA Gruppe veranstaltete Andreas Krunke einen Spendenlauf. Er verzichtete ausdrücklich auf Geschenke und rief stattdessen zu Spenden an unsere Organisation auf. Die SIGNAL IDUNA Gruppe unterstützte dieses Vorhaben und verdoppelte jede Einzelspende, die bei uns unter dem Kennwort „Andreas Krunke“ einging. Insgesamt erzielte diese großartige Aktion 11.910 Euro. Herzlichen Dank für dieses großartige Engagement!



Abb. 42: Team Spendenlauf Andreas Krunke (Foto: Andreas Krunke)

Spenden über Soziale/Digitale Netzwerke

Meta stellte Mitte des Jahres die Fundraising-Funktion für alle Plattformen des Unternehmens ein. Hier hatten viele z.B. zu persönlichen Anlässen Spenden gesammelt. Damit gewann für uns die Crowdfunding-Plattform „betterplace“ noch mehr an Bedeutung. Auch 2024 war dieses Spendenportal sehr beliebt, um Spendenaktionen zu unseren Gunsten zu starten. Neben Geburtstagsaktionen wurden die vielfältigsten Ideen umgesetzt. Besonders ragten in 2024 erneut Spendenaktionen aus dem Gaming-Bereich heraus. Die Community nutzt ihre Reichweite, um über die Erkrankung aufzuklären und gleichzeitig Spenden zu sammeln.



Gemeinsam gegen Depressionen

Teilen

Jetzt spenden!

Du erhältst eine Spendenbescheinigung vom
Spendenempfänger betterplace
(betterplace.org gGmbH).

4.570 €
gesammelt

2.000 €
unser Ziel

Abb. 43: Screenshot Gaming-Spendenaktionen auf betterplace von YellowAlinee / Giving Gamers Guild

5.2 Hoffnungsspender im Förderkreis

Wer die Stiftungsarbeit mit mindestens 200 € im Jahr unterstützen und sich auch inhaltlich etwas mehr mit dem Thema beschäftigen möchte, kann Spender im Förderkreis werden und erhält dann auch kontinuierlich Informationen zu den Aktivitäten der Stiftung. 2024 konnten wir in unserem Förderkreis sechs neue Hoffnungsspenden willkommen heißen (in der Reihenfolge des Zutritts). Wir begrüßen und bedanken uns u.a. bei:


- Silvia Kolb
- Roy und Simone Maiwald
- Jonathan Boese
- Dr. Malte Peters


Damit führen wir zum Jahresende 67 Hoffnungsspenden im Förderkreis.

In 2024 wurden zudem 26 **Trauerspenden** mit der Bitte um Spende an die Stiftung statt Kränze und Blumen an uns übermittelt.

5.3 Kontinuierliche Spender und Förderer

Ohne die Unterstützung von unseren kleineren und großen Spendern, Zustiftern, Sponsoren und Kooperationspartnern wäre unsere gemeinnützige Arbeit nicht möglich. Unser Dank gilt daher insbesondere auch unseren kontinuierlichen Förderern und Partnern:

Bereits seit 2014 unterstützt uns  **DEUTSCHE BAHN STIFTUNG** kontinuierlich die **Deutsche Bahn Stiftung gGmbH**. 2024 wurden erneut zahlreiche Projekte in den Bereichen psychosoziale Hilfsprojekte und Aufklärung exklusiv gefördert. Die Unternehmensstiftung hat sich die psychische Gesundheit als eines ihrer zentralen Themen gesetzt.

Seit 2021 ist zudem  die internationale Beauty-Marke **MAYBELLINE NEW YORK** der **L'Oréal-Gruppe** Förderpartner unserer Stiftung und unterstützt bei Aufklärung und Hilfsprojekten (siehe 4.1.3).

Seit Ende 2020 fördert die **Brigitte Letsch geb. Düppers Stiftung** dankenswerterweise jährlich Projekte unserer Arbeit und hat dies auch in 2024 fortgeführt (Verleihung Medienpreis und Start Schulplakate).

6 Organisation/Struktur

6.1 Siegel der Initiative Transparente Zivilgesellschaft



In Deutschland gibt es keine einheitlichen Veröffentlichungspflichten für zivilgesellschaftliche Organisationen. Auf Initiative von Transparency International Deutschland e.V. wurden daher zehn grundlegende Punkte definiert, die jede zivilgesellschaftliche Organisation der Öffentlichkeit zugänglich machen sollte. Dazu zählen

unter anderem die Satzung, die Namen der wesentlichen Entscheidungsträger und -trägerinnen sowie Angaben über Mittelherkunft, Mittelverwendung und Personalstruktur. Bisher haben sich mehr als 1.950 Organisationen der Initiative angeschlossen. Auch wir haben dieses Transparenzsiegel beantragt und uns verpflichtet, diese Informationen der Öffentlichkeit kontinuierlich zur Verfügung zu stellen. Das hilft insbesondere auch unseren Spenderinnen und Spendern sowie allen Partner-Institutionen noch besser, sich über unsere Arbeit ein Bild zu machen. Die Vorprüfung durch die Initiative Transparente Zivilgesellschaft erfolgte Ende 2023, die finale Erteilung wurde zum Jahresbeginn 2024 erteilt. Hier sind unsere Informationen zur Transparenz online abrufbar: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/transparenz>.

6.2 Gleichstellungsplan

Die Stiftung hat sich verpflichtet, die Gleichstellung aller Geschlechter zu fördern und die Diskriminierung von Frauen zu bekämpfen. Der dafür entwickelte Gleichstellungsplan wurde auch auf der Homepage der Stiftung hinterlegt. Die Gleichstellung aller Geschlechter betrifft dabei alle Bereiche der Stiftung. In 2024 waren bei der Stiftung 89 Prozent der Belegschaft und 90 Prozent der Führungskräfte (2023: 85%) weiblich. Zudem ist die Stiftungs-Geschäftsführung inkl. Stellvertretung mit Frauen besetzt. Die Stiftung bietet Teilzeitstellen und Elternzeitregelungen für alle Geschlechter sowie geschlechterunabhängige Gehälter an.

6.3 Aktuelle Gremien

Unsere **Stiftungsräte** wurden in der Jahressitzung am 15.2.2022 für eine einheitliche 5-Jahres-Periode gewählt. Daher blieb das Gremium mit seinen 14 Stiftungsrätinnen und -räten in 2024 stabil. Die Jahressitzung 2024 fand am 25.02.25 als hybride Sitzung diesmal in Frankfurt am Main statt. Wir danken allen Mitgliedern

des Stiftungsrates herzlich für ihre ehrenamtliche Arbeit:

- Anke Creachcadec, Groß-Gerau
- Prof. Dr. Martin Hautzinger, Tübingen (Vorsitzender)
- Dr. Eckart von Hirschhausen, Bonn
- Prof. Dr. Dr. Martin Holtmann, Hamm
- Dr. Marcus Ising, München
- Prof. Dr. Georg Juckel, Bochum
- Prof. Dr. Tilo Kircher, Marburg
- Walter Kohl, Glashütten
- Prof. Dr. Hans-Jürgen Möller, München
- Prof. Dr. Dr. Günter Niklewski, Nürnberg
- Dr. Tim Pfeiffer, München (Stellvertr. Vorsitzender)
- Prof. Dr. Andreas Reif, Frankfurt a.M.
- Nadja Stehlin, Peine
- Clara Wacker, Starnberg

Der **Vorstand** traf sich persönlich zur Jahressitzung 2024 am 25. Februar 2025 in Frankfurt/M. und nahm in Folge auch an der Stiftungsrats-sitzung 2024 teil. Der ehrenamtliche Vorstand setzte sich auch 2024 zusammen aus:

- Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Leipzig (Vorstandsvorsitzender)
- Dr. Nico Niedermeier, München (Stellvertr. Vorstand)
- Thomas Müller-Rörich, Erdmannhausen

6.4 Kooperationen

Zusammenwirken mit anderen gemeinnützigen Körperschaften zur Erfüllung der Satzungszwecke

Als nationaler Dachverband für Deutschland ist die Stiftung Mitglied in der gemeinnützigen **European Alliance Against Depression (EAAD)** und kooperiert mit der EAAD bei Anträgen in Forschungsprojekten auf europäischer Ebene. Hier übernimmt die Stiftung Forschungs- und Projektaufgaben, die in/für Deutschland umgesetzt werden (s. 2.2). In Deutschland hat die Stiftung zudem die Verbreitung des von EAAD

lizenzierten Programms iFightDepression® übernommen.

Auch die Zusammenarbeit mit dem gemeinnützigen **Diskussionsforum Depression e.V.** (inkl. Jugendforum FIDEO) wurde in 2024 projektbezogen fortgeführt, z.B. im Projekt RUPERT (s. 2.2.4) oder in der Aufklärungsarbeit.

Auch mit den von uns koordinierten rund **90 regionalen Bündnissen gegen Depression**, deren Mehrzahl als gemeinnützige eingetragene Vereine agieren, arbeiten wir in unserem Partnernetzwerk als Förderer aber vor allem auch kooperativ kontinuierlich zusammen.

Ebenso kooperierten wir mit der gemeinnützig anerkannten Betroffenenorganisation **Deutsche DepressionsLiga e.V.**, mit der wir in 2024 gemeinsam den Deutschen Patientenkongress Depression veranstaltet haben (s. 4.1.1).

Sonstige Kooperationen

Seit 2019 arbeiten **Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Universitätsklinikums Frankfurt** und unsere Stiftung eng bei der Erforschung der Depression und der Prävention von Suiziden zusammen. Im Rahmen dieser universitären Anbindung führen die Kooperationspartner auch gemeinsame Forschungs-, Aufklärungs- und Interventionsprojekte durch. Die Stiftung hat dort ihre akademische Anbindung.

Weitere Kooperationen mit nicht-gemeinnützigen Unternehmen oder Institutionen sind im Rahmen der jeweiligen Projektbeschreibung dieses Tätigkeitsberichts benannt, genauso wie die reinen Förderungen.

Mitgliedschaften

Wir sind Mitglied im **Aktionsbündnis Seelische Gesundheit** für Austausch und gebündelte Aktionen bzw. Veranstaltungen wie die Woche der Seelischen Gesundheit.

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention ist weiterhin **Mitglied im Bundesverband Deutscher Stiftungen** und hat deren Grundsätze guter Stiftungspraxis gezeichnet.



Netzwerk Leipziger Stiftungen: Unter dem Motto „Für dein Leipzig“ haben sich gemeinnützige Stiftungen aus Leipzig zusammengefunden. Ziel ist es, Synergien zu nutzen und den Austausch zu fördern. Wir sind dabei! Eine gemeinsame Webseite wurde erstellt: <https://www.netzwerk-leipziger-stiftungen.de/>

Gemeinsam stark gegen Depression

Wir danken an dieser Stelle allen*, die unsere Arbeit in 2024 unterstützt haben – unserem Schirmherrn Harald Schmidt und unseren Botschaftern, allen Gremien-Vertretern, unserer Medienpreis-Jury, unseren Jugendräten, allen weiteren Ehrenamtlichen, unseren Förderern, Spendern und Kooperationspartnern und natürlich unserem Team. Ohne sie alle wäre unsere Arbeit nicht möglich!

* Sämtliche Personenbezeichnungen gelten im gesamten Bericht gleichermaßen für alle Geschlechter (m/w/d).

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Vorstand:

Prof. Dr. Ulrich Hegerl
(Vorsitzender)
Dr. Nico Niedermeier
(Stellv. Vorsitzender)
Thomas Müller-Rörich

Geschäftsführung:

Geschäftsführerin: Susanne Baldauf
Stellvertr. Geschäftsführerin: Dr. Ines Keita

Büro Leipzig (Dienstsitz):

Goerdelerring 9
04109 Leipzig
Tel: 0341/22 38 74-10

Büro Frankfurt/M. (akademische Anbindung):

Stiftung Deutsche Depressionshilfe
c/o Universitätsklinikum Frankfurt/M.
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Heinrich-Hoffmann-Str. 10
60528 Frankfurt/M.

info@deutsche-depressionshilfe.de
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>

Prof. Dr. Ulrich Hegerl
Vorstandsvorsitzender

Susanne Baldauf
Geschäftsführerin