

Jahresbericht 2024



Dresdner Bündnis gegen Depression e. V.

Eingetragen im Register des Amtsgerich-
tes Dresden (VR 41019)

c/o Städtisches Klinikum Dresden

Prof. B. Jabs

Heinrich-Cotta-Straße 12

01324 Dresden

E-Mail: bgd_dd@web.de

[www.deutsche-depressionshilfe.de/dres-
den](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/dresden)

Dresden, 30.03.2025

Inhalt

Allgemeine Informationen zum Dresdner Bündnis gegen Depression	2
Warum gibt es uns?	2
Was wollen wir?	2
Fortbildungsvorträge / Informationen für Ärzte und Therapeuten	3
Vorträge für Multiplikatoren	3
Angebote für Betroffene und Angehörige	3
Austausch bewegt Lauf.Dich.Raus	3
Kunstgruppe Farbe leben	3
Öffentlichkeitsarbeit	4
Lesung mit Heide Fuhljahn am 21.10.2024	4
Informationsstände	5
Social-Media-Aktivitäten	8
Medienberichte	8
Vernetzungs-Aktivitäten	9
Vereinsaktivitäten	9
Mitglieder	9

Allgemeine Informationen zum Dresdner Bündnis gegen Depression

Das Dresdner Bündnis gegen Depression ist ein gemeinnütziger Verein, in dem sich Fachkräfte, Erkrankte / Depressionserfahrene, Angehörige sowie andere am Thema Interessierte engagieren. Wir sind seit 2004 aktiv und seither Zuhörer, Aufklärer und Kommunikationspartner.

Warum gibt es uns?

Depressionen gehören mit zu den häufigsten und sicherlich auch meisten unterschätzten Erkrankungen. Die Zahl der Krankschreibungen und Berentungen wegen Depressionen hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Das Risiko, im Laufe des Lebens an einer Depression zu erkranken, liegt bei 16-20 Prozent, jede fünfte Bürgerin und Bürger erkrankt also einmal im Leben an einer Depression. Insgesamt erkranken im Laufe eines Jahres allein in Dresden schätzungsweise 40.000 Menschen daran. Obwohl diese Erkrankung also sehr häufig ist, bleibt sie in vielen Fällen unerkannt und findet im Gegensatz zu anderen häufigen Erkrankungen nur schwer und selten den Weg in die Öffentlichkeit. Viele Menschen bringen Depression leider noch immer mit fehlendem Willen, Charakterschwäche, persönlicher Schuld und Versagen in Verbindung, und die Erkrankten glauben, sich schamvoll verstecken zu müssen. Oft ist dies auch ein Schutz vor diskriminierenden Reaktionen. Nicht selten geraten sie dann in eine sich selbst beschleunigende Spirale aus Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. An Depression erkrankten Menschen benötigen jedoch zielgerichtete und schnelle Hilfe und Unterstützung, da die Krankheit schwerwiegende Folgen haben kann.

Was wollen wir?

Unser Anliegen ist es, die Situation von Menschen mit Depression zu verbessern: Wir möchten mit Fachwissen und aus eigenen Erfahrungen das Verständnis für diese Krankheit und für die Erkrankten in der breiten Öffentlichkeit fördern. Mit der Schaffung eines regionalen Netzwerkes wollen wir dazu beitragen, dass Erkrankte und deren Angehörige möglichst frühzeitig Hilfestellungen erfahren. Wir engagieren uns zudem für die Entstigmatisierung der Erkrankung, für den gleichberechtigten (trialogischen) Austausch verschiedener Interessengruppen sowie für die Förderung der Selbsthilfe. Wir informieren über Behandlungs- und Hilfsangebote in Dresden, damit Betroffene rasch den Weg zu adäquaten Angeboten finden. Auf diese Weise sollen eine Chronifizierung und Verschlimmerung der Erkrankung verhindert werden, an deren Ende womöglich ein Suizid steht (Motto: „Jeder Suizid ist einer zu viel!“).

Unter dem Dach des Deutschen Bündnisses gegen Depression verfolgt auch das Dresdner Bündnis gegen Depression die Ziele,

- die gesundheitliche Situation depressiver Menschen zu verbessern,
- das Wissen über die Krankheit in der Bevölkerung zu erweitern und
- Suiziden vorzubeugen.



Fortbildungsvorträge / Informationen für Ärzte und Therapeuten

Vorträge für Multiplikatoren

- 07.05.2024, Vortrag bei der Gesop zum Thema „Digitale Gesundheitsanwendungen bei Depression“ vor Sozialarbeiter: innen der Kontakt- und Beratungsstellen der Gesop; S. Leinert
- 18.09.2024, Vortrag bei der Landesseniorenvertretung Sachsen e.V. zum Thema „Altersdepression – oft verkannt, leicht unterschätzt“ vor Kommunalpolitikern im Gesundheitswesen (70 erreichte Personen); Prof. B. Jabs

Vorträge für Interessierte

- 14.06.2024, Kurzvortrag „Depression hat viele Gesichter“ im Rahmen der LNdW 2024, (20 erreichte Personen); K. Schütz

Angebote für Betroffene und Angehörige

Austausch bewegt Lauf.Dich.Raus

- Laufgruppe (Imhof, Opitz):
01.01.,15.01.,29.01.,12.02.,26.02.,11.03.,25.03.,08.04.,22.04.,06.05.,20.05.,03.06.,17.06.,01.07.,15.07.,29.07.,12.08.,26.08.,09.09.,23.09.,07.10.,21.10.,04.11.,18.11.,02.12.,16.12.,30.12.2024
- Am 12.06.2024 nahmen wir als Team Dresdner Bündnis gegen Depression mit 5 Teilnehmern an der REWE Team Challenge (25.000 Teilnehmende) in Dresden teil. Schon vor Beginn wurden wir auf unsere T-Shirts mit dem Motto Lauf.Dich.Raus. angesprochen und konnten unser Anliegen kundtun. Ein weiterer Event mit großer Reichweite war der 24. Dresden-Marathon, bei dem ein 4er Team die Marathon Staffel erfolgreich absolviert hat, Stadion-Run am 29.08.2024 (5 Teilnehmer) folgte, Hochlandlauf 13,5km am 05.09.24 (5 Teilnehmer) erliefen den 1. Platz als Mixed Team.



Foto: Team Dresdner Bündnis vor dem Start



Foto: Lauf.Dich.Raus bei der REWE Team Challenge 2024

Kunstgruppe Farbe leben

- Am 28.11.2024 startete unsere neue Selbsthilfegruppe Kunst „Farbe leben“.
- Treff: 28.11.,12.12.2024
- Sich Kreativ mit dem Thema Depression auseinanderzusetzen, Gefühle künstlerisch auszudrücken, sich in sicherer betreuter Umgebung auszutauschen nahmen 12 Teilnehmer wahr.

Öffentlichkeitsarbeit (Beispiele):

- für 19.11.2024: Facebook-Beitrag "Online-Lesung: Nach Grau kommt Himmelblau" (ca. 467 Aufrufe, 245 Reichweite, 8 Interaktionen)
- für 16.12.2024: Facebook-Beitrag "Laufgruppe mit Weihnachtsüberraschung" (378 Aufrufe, 138 Reichweite, 3 Interaktionen)
- für 24.12.2024: Facebook-Beitrag Weihnachten und Depression, So kommen Sie gut durch die Feiertage (467 Aufrufe, 245 Reichweite, 8 Interaktionen)
- für 24.12.2024: Facebook-Beitrag "Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr!" (260 Aufrufe, 138 Reichweite, 7 Interaktionen)
- für alle weiteren Veranstaltungen wurde eine Veranstaltung auf Facebook eingerichtet
- die Veranstaltungsflyer wurden digital (158 psychosoziale Einrichten, Praxen, Interessent: innen) sowie per Post an ärztliche und psychotherapeutische Praxen (148) versandt

Rückmeldungen:

- LNdW 2024 - Wir haben uns mit Ihnen über das rege Interesse gefreut und haben uns für das nächste Mal gleich ein paar Inspirationen bezüglich der Angebotsgestaltung mitgenommen. Herzliche Grüße, M. Gliemann M. Sc., Früherkennungszentrum f. psychische Störungen, Klinik u. Poliklinik für Psychiatrie u. Psychotherapie Uniklinikum Dresden

Öffentlichkeitsarbeit

Lesung mit Heide Fuhljahn am 21.10.2024

Informationen



Wir luden zur Lesung mit der Journalistin und Buchautorin Heide Fuhljahn ein. Im Zentrum stand ihr neues Buch „Allein unter Dünnen – Eine waage-mutige Reise durch eine Welt im Schlangheitswahn“. Heide Fuhljahn litt an schweren Depressionen und weiteren psychischen Erkrankungen und hat in den Krankheitsphasen 50 kg zugenommen. In diesem Buch stellte sich Heide Fuhljahn stellvertretend für ihre Leser: innen verschiedenen Mutproben. Sie erzählte von Selbstversuchen wie dem Ausflug an den FKK-Strand, von Reisen in Länder, in denen andere Schönheitsnormen gelten. Und von Begegnungen mit Expertinnen und Experten, die Aufschluss darüber geben, was sich in unserer Gesellschaft ändern muss, damit Glück und Schönheit nicht länger von der Waage abhängen.

Erfolgskoeffizienten

Presseberichte/Öffentlichkeitsarbeit

- E-Mail-Verteiler (ca. 140)
- Mails an DDV-Verlagsgruppe, MDR, DNN, Cybersax, Tag24 (02.10.2024), augusto (11.10.2024)
- Mails an Kooperationspartner, Amt für Gesundheit und Prävention Dresden; Psychiatriekoordination

- Mails an Medea Frauengesundheitszentrum (02.10.2024), SHG Die Mollybetiker, SHG Gemeinsam durch Dick und Dünn
- Pressemitteilung über Presseverteiler der Stadt Dresden (27.09.2024)
- Mail an Öffentlichkeitsabteilung Städtische Klinikum Dresden
- Beiträge Social Media - Verschiedene Facebook (3), Instagram (1) u. Mastodon (4) - Profile
- Plakate (40) und Flyer (250) an Kooperationspartner wie, Städt. Klinikum Dresden, EX-IN Sachsen, FMGZ Medea, Frauenzentrum sowieso, Frauenzentrum Guter Rat, Frauenbildungszentrum Oskarstr., KBS AWO, KBS Diakonie, KBS DPBV, KBS PTV, Frauenförderwerk, Frauentreff Johannstädter Kulturtreff, Wegen Uns, Bibliotheken, Cafes`

Internetseiten

- 4 Internetseiten, Städt. Klinikum Dresden, Deutsche Depressionshilfe, Augusto, SAX-Stadtmagazin

Newsletter

- Informationsschreiben Dresdner Bündnis gegen Depression
- Facebook Newsletter Veranstaltungen

Teilnehmerzahl

- 35 Teilnehmer: innen



Foto: Impression der Lesung



Foto: Prof. B. Jabs (Vorstandsvorsitzender) im Gespräch mit einer Teilnehmerin und Dipl. Psych. S. Leinert im Gespräch mit Heide Fuhljahn

Informationsstände

- Informationsstand zur Langen Nacht der Wissenschaften am 14.06.2024 unter dem Motto „Depression hat viele Gesichter“

Dresdner Bündnis gegen Depression e. V.

Mitglied im Deutschen Bündnis gegen Depression e. V.

Vorstand: Prof. Dr. Burkhard Jabs, Petra Schöne, Undine Schwarzenberg, Ines Herrmann



Liebe Mitglieder, liebe Unterstützer,

unter dem Motto eine Depression hat viele Gesichter war die Lange Nacht der Wissenschaften 2024 von unheimlich großer Resonanz geprägt. Am 14.06.2024 Punkt 17.00 Uhr, wir hatten den Stand noch gar nicht fertig vorbereitet, waren wir gefragt, gefördert und konnten breitgefächert Informationen geben und Informationsmaterial verteilen. Dank Nora Philipp (ptv) auch in englischer Sprache kommunizieren. Der Besucherstrom riss einfach nicht ab. Gezielt wurde unser Deprischirm nachgefragt. Einmal zu erfahren, wie sich eine Depression zeigen kann, fanden nicht nur Lehramtsstudenten äußerst interessant. Somit hat der Deprischirm große Aufmerksamkeit erzeugt und einen guten Beitrag zur Sensibilisierung geleistet. Der Selbsttest Depression war auch wieder sehr stark nachgefragt und ermöglichte den einfachen Einstieg in persönliche Gespräche. Dank unserem Partner dem Früherkennungszentrum für psychische Störungen des UKDD wurden noch schnell mehrere Selbsttest-Exemplare gedruckt, da wir auf so viel Nachfrage einfach nicht vorbereitet waren. Bis 23.00 Uhr waren wir im Austausch zu den Themen: Wie erkenne ich eine Depression, kommt die immer wieder, wie komme ich schnell an einen Therapieplatz, wer unterstützt mich als Angehöriger eines Depressiven, wo bekomme ich Hilfe nach Suizid eines Nahestehenden, wie überbrücke ich die Zeit von Stationär zu Ambulant, wo gibt es Selbsthilfegruppen usw.

Wir Standbetreuer, Nora Philipp, Ines Herrmann, Michael Opitz, Klaus Schütz, Undine Schwarzenberg fanden den langen Abend von so viel Sinnhaftigkeit geprägt und bestätigt wieder einmal, wie wichtig und notwendig unsere Arbeit ist. Es gibt noch so viel aufzuklären, zu beraten und zu unterstützen, wie wir vor Ort erfahren durften.

Frau Glatz, Organistin Öffentlichkeitsarbeit des Uniklinikums, erkundigte sich persönlich bei uns wie es so läuft. Tja, "Bestens" konnten wir da nur berichten und haben ihr gleich mitgegeben auch in 2025 wieder an dieser Veranstaltung teilnehmen zu wollen. Neue Ideen gibt es schon, die wir zum Arbeitsgruppentreffen am 28.08.2024, 18.00 Uhr besprechen wollen.

Für alle noch ein paar Fotoeindrücke von der LNdw 2024 im Mail-Anhang.



Foto: Standteam im Einsatz

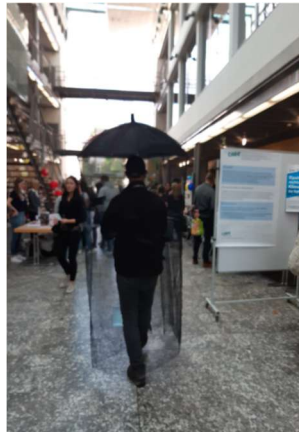


Foto: Einmal unter dem Deprischirm erfahren, wie sich eine Depression anfühlt

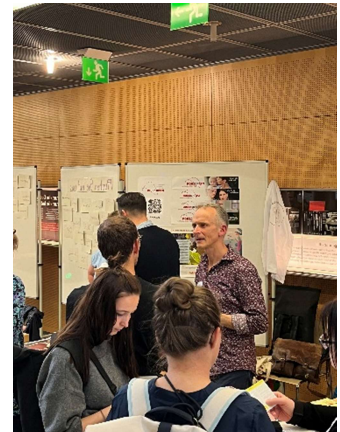


Foto: Unser Infostand immer gut besucht



Foto: Neues und Wissenswertes rund um die Depression gab es in Kooperation mit dem Früherkennungszentrum f. psychische Störungen, Klinik u. Poliklinik für Psychiatrie u. Psychotherapie Uniklinikum Dresden

- Informationsstand zur Ehrenamtsbörse im Dresdner Rathaus am 27.10.2024



Foto: Unser Infostand zur Ehrenamtsbörse 2024



Foto: Wissensquiz Depression – Über 30 Personen haben sich gebildet und teilgenommen – Danke an unsere Sponsoren für die tollen Gewinne



Bericht zur Ehrenamtsbörse 2024

Ehrenamt ist Leidenschaft!

>> Das wurde am 27.10.2024 im Dresdner Rathaus sehr deutlich sichtbar: 55 Vereine stellten sich vor und warben besonders für Nachwuchs für die eigenen Reihen, ohne den es nun einmal nicht geht. Was es für ein Ehrenamt braucht, das zeigte sich an den verschiedenen Ständen, so natürlich auch an unserem: Neugier, Ideen, Kreativität, Einsatzbereitschaft und Freude, die Lebenssituation von Menschen verbessern zu helfen.

>> Wir beantworteten viele Anfragen zu unserem Bündnis, aber auch zu inhaltlichen Fragen zum Thema Depression. 42 Ratgeber zum Umgang mit Depressionen wurden dankbar mitgenommen. Ein Quiz zum Thema Depression rundete die Arbeit am Stand ab. Über 30 Besucher nahmen daran teil. Am Ende gab es drei tolle Preise, einer davon sogar gesponsert von Epic-Escape Dresden. Vielen Dank!

>> Ein buntes Rahmenprogramm begleitete die lebendige Veranstaltung.

>> In einem Interview mit den Experten in eigener Sache bekamen wir auch Anregungen für unsere Arbeit, z.B. dass Texte in leichter Sprache verfasst werden, damit alle Menschen an unseren Angeboten teilhaben können.

>> Fazit: Wir kommen gern wieder! Ein Ehrenamt ist eine sehr erfüllende Aufgabe, aber sie muss auf breite Schultern verteilt sein. Und da haben wir noch viel Luft nach oben.

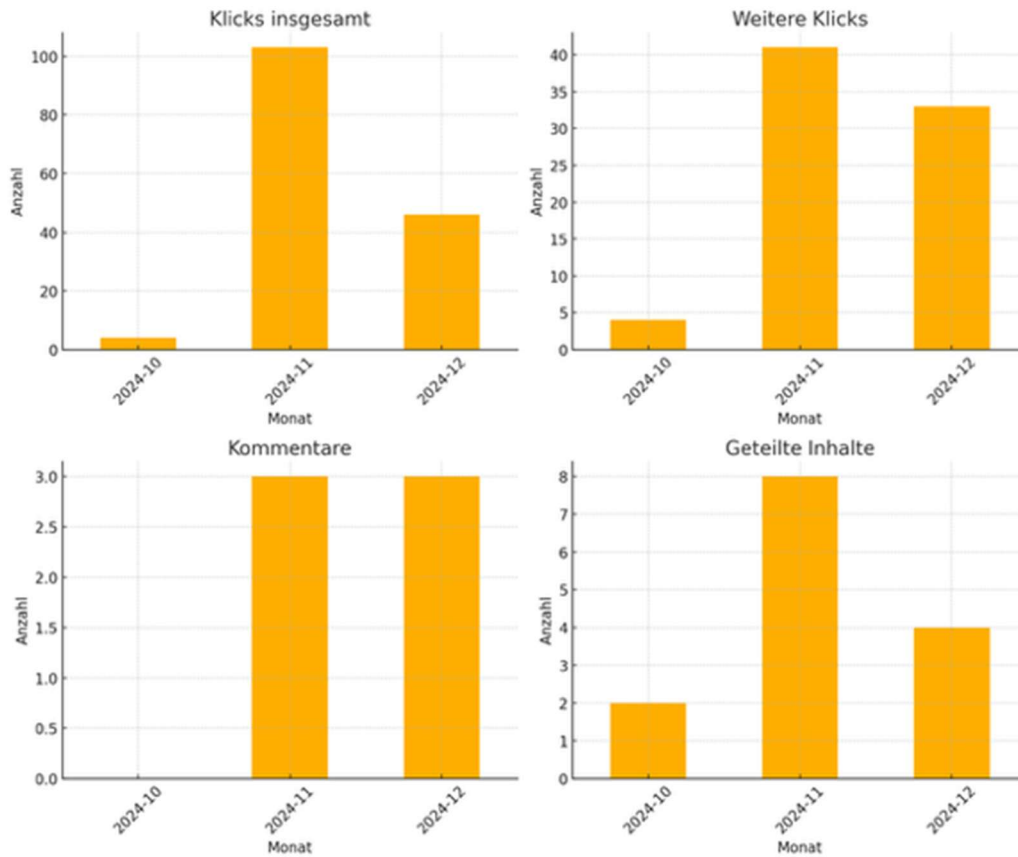
>> An dieser Stelle geht ein großer Dank besonders an Undine Schwarzenberg, die gerade in der Vorbereitung viel Kraft investiert hat. Danke auch an Sabine Klank, Yvonne Engelhardt, Ines Herrmann und Johannes Schwarzenberg. Jeder Einzelne zählt, damit auch in Zukunft tolle Aktionen umgesetzt werden können. Wir freuen uns auf euer Engagement!

>>

>> I. Herrmann

Social-Media-Aktivitäten

- Beispielhaft die Facebook Aktivitäten für die Monate 10 bis 12.2024 – 20 Beiträge



- Fans („Gefällt mir“ - Angaben für die Seite) am 31.12.2024: 1.754 Personen
- Abonnenten am 31.12.2024: 2.510

Medienberichte

- Mitwirkung bei Radiobeitrag von ColoRadio, Interview zur Ehrenamtsbörse am 27.10.2024, Vorstellung unseres Bündnisses, was wir wollen, was wir tun, I. Herrmann
<https://coloradio.org/wp-content/uploads/2024/10/Dresdner-Buendnis-gegen-Depression.mp3>



Vernetzungs-Aktivitäten

- Teilnahme am Bündnistreffen Deutsches Bündnis gegen Depression in Leipzig am 17.04.2024, U. Schwarzenberg
- Gemeinsame Arbeitsgruppentreffen mit Psychosozialen Trägerverein Sachsen e.V.(ptv) (3 Treffen) und EX-IN Sachsen e.V. (5 Treffen)
- Kooperation mit dem Früherkennungszentrum für psychische Störungen, Poliklinik und Klinik für Psychiatrie, Universitätsklinikum Dresden zur LNdW 2024
- Gemeinsamer Informationsstand mit dem Psychosozialen Trägerverein Sachsen(ptv) zur LNdW 2024 am 14.06.2024, Standbetreuung und Infomaterial im gegenseitigen Austausch unter die Interessierten gebracht
- Nutzung der Abschlussveranstaltung am 05.12.2024 „IrreSchön“ des Aktion-Mensch-Projekts des Psychosozialen Trägervereins Sachsen(ptv) als gemeinsame Gesprächsplattform, unsere Bündnisziele in die Öffentlichkeit zu tragen
- Teilnahme am Patientenkongress in Frankfurt/Main am 01.06.2024, A.Imhof und 2 weitere Teilnehmer: innen



Foto: Eindruck unserer Teilnehmer: innen beim Vortrag von Prof. Hegerl der Deutschen Depressionshilfe und Suizidprävention zum Patientenkongress 2024 in Frankfurt/Main

Vereinsaktivitäten

- 08.05.2024, 27.11.2024: Mitgliederversammlung
- 10.01., 14.02., 13.03., 05.06., 28.08., 25.09.2024: Arbeitsgruppentreffen

Mitglieder

Mitgliederentwicklung

- Eintritte: 4
- Austritte: 3
- Ausgebucht: 1
- Aktuelle Mitgliederzahl: 47

Dresdner Bündnis gegen Depression e. V.

Mitglied im Deutschen Bündnis gegen Depression e. V.

Vorstand: Prof. Dr. Burkhard Jabs, Petra Schöne, Undine Schwarzenberg, Ines Herrmann

dresdner
bündnis
gegen

DEPRESSION



er ist wie
versteinert

DEPRESSION
ist behandelbar

dresdner
bündnis
gegen
depression
e.v.

DEUTSCHE
DEPRESSIONS
HILFE