



Psychotherapie und Online-Foren: Drei Fragen an Dr. Nico Niedermeier Facharzt für Psychotherapeutische Medizin (München) und Moderator Online- Diskussionsforum Depression

Was bringt Psychotherapie bei Depression?

Psychotherapie ist heutzutage grundsätzlich als eine der großen Säulen in der Behandlung der Depression etabliert. Ihre Wirksamkeit ist bei leichten und mittelschweren Depressionen als "gleich wirksam wie Antidepressiva" beschrieben. Sie können somit "alternativ" zu einer Psychopharmakotherapie eingesetzt werden. Die meisten positiven Untersuchungen liegen zur kognitiven Verhaltenstherapie vor, sie gilt somit als das am besten untersuchte psychotherapeutische Behandlungsverfahren der Depression. So kann 60 bis 80% der Betroffenen mit leichter und mittelschwerer Depression gut geholfen werden. Schwere Depressionen müssen in der Regel stationär behandelt werden. Dabei hat sich eine Kombination aus Psychotherapie und der Behandlung mit Antidepressiva bewährt.

Was passiert bei einer Psychotherapie konkret?

Alle psychotherapeutischen Verfahren können in Einzel- oder Gruppensitzungen angeboten werden. Wichtig ist immer eine gute Beziehung zwischen Betroffenen und Psychotherapeuten. Je nach Therapieverfahren werden dann in der Therapie unterschiedliche Arbeitsschwerpunkte gelegt. In einer kognitiven Verhaltenstherapie werden für jeden Patienten spezifische Denk- und Verhaltensfehler identifiziert, die sich z.B. negativ auf die Stimmung auswirken oder dazu führen, dass sich der Betroffene immer mehr zurückzieht. In der Therapie werden diese Denk- und Verhaltensfehler korrigiert. In psychodynamischen Psychotherapien werden hingegen Konflikte, traumatische Erfahrungen (vor allem aus der Kindheit) und negative Beziehungs- und Lebensereignisse des Betroffenen aufgearbeitet, die mit der Depression im Zusammenhang stehen.



Wann ist ein Online-Forum sinnvoll? Was passiert da genau?

Die Depression ist eine Erkrankung, die Betroffene aus ihrem Lebens- und Beziehungsrahmen reißt und zu Rückzug aus dem sozialen Umfeld führt. Das, was ein Betroffener im Rahmen einer Depression fühlt und erlebt, kann von Partnern, Freunden und Kollegen oft nicht mehr nachvollzogen werden. Der Austausch mit Menschen, die ebenfalls an Depression erkrankt sind und ähnliche Erfahrungen gemacht haben, bietet Halt, spendet Trost und Zuversicht. Neben klassischen Selbsthilfegruppen und „realen Treffen“ bietet ein Online-Forum eine Alternative. Insbesondere im ländlichen Raum, aber auch in Großstädten sind Selbsthilfegruppen nicht täglich und rund um die Uhr verfügbar. Das Onlinediskussionsforum Depression hält daneben geballtes Wissen zur Erkrankung bereit. Tausende von Nutzern stellen im Forum einen ergänzenden Erfahrungsschatz bereit. Von diesem können andere Betroffene unentgeltlich, ortsunabhängig und zeitnah profitieren. Ist das nicht eine unglaubliche Chance?

[Zum Online-Diskussionsforum Depression](#)

5. Deutscher Patientenkongress Depression: Anmeldung ab Juni

Am 21. und 22. September 2019 haben Betroffene und Angehörige wieder die Chance, sich auf dem [5. Deutschen Patientenkongress Depression](#) in Leipzig zu treffen. Freuen Sie sich auf Vorträge, intensiven Austausch, prominente Gäste, Erfahrungsberichte, Kultur- und Ausstellerangebote und vieles mehr. Die Anmeldung startet über eine Onlineplattform Anfang Juni. In einem Sonder-Newsletter zum Anmelde-Start informieren wir Sie über Programm, Themen und Gäste.



Neue Adresse – Info-Telefon wie gewohnt erreichbar



Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und das Deutsche Bündnis gegen Depression sind innerhalb von Leipzig umgezogen. Deshalb haben wir folgende neue Anschrift: Goedelerring 9, 04109 Leipzig. Für allgemeine Fragen zur Stiftung oder zu Spendenmöglichkeiten erreichen Sie uns nun 0341/22 38 74 0. Nicht geändert hat sich die Rufnummer unseres kostenfreien [Info-Telefons Depression](#). Unter **0800 - 33 44 5 33** können Betroffene und Angehörige weiterhin Fragen zur Erkrankung stellen.

Neues aus den Regionen

Dresdner Bündnis gegen Depression bei der Langen Nacht der Wissenschaften

Am Freitag, den 14. Juni 2019 beteiligt sich das regionale Bündnis in Dresden mit einem Stand und Vortrag auf der Langen Nacht der Wissenschaften. Ab 18 Uhr informieren die Mitglieder des Bündnisses mit einem Stand im Medizin-Theoretischen Zentrum des Universitätsklinikums (Fiedlerstr. 42, 01307 Dresden) über die Erkrankung. Im Vortrag um 19 Uhr wird ein Einblick in „Depression – Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten“ gegeben. Das komplette Programm finden Sie [hier](#).

Groß Gerau: 9. Lauf gegen Depression

Am Sonntag, 02. Juni 2019 findet der 9. Lauf gegen Depression in Groß-Gerau statt. Die kostenfreie Online-Anmeldung ist noch bis 30. Mai 2019 möglich; danach direkt vor Ort am Tag der Veranstaltung. Der Lauf startet 11.30 Uhr in der Grünanlage Fasanerie, ab 12 Uhr sind alle herzlich zum Läufer-Fest gegen Depression (auch für Nichtläufer!) in das Schloss Dornberg (Kreisvolkshochschule; gegenüber der Grünanlage) eingeladen. Es gibt Essen, Trinken, Musik und Spiele für Kinder. An einem Infostand klären die Mitglieder des regionalen Bündnisses wieder zum Thema Depression auf. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Münchener Bündnis gegen Depression auf dem Streetlife Festival

An diesem Wochenende (25. und 26. Mai 2019) sind Mitstreiter des Münchener Bündnisses gegen Depression mit einem Infostand auf dem Streetlife Festival München (Ludwig- und Leopoldstraße; Stand am Gereckteck, Standnummer 67) vor Ort. Das Programm des gesamten, sehr vielfältigen Festivals finden Sie [hier](#).

Bündnis gegen Depression Olpe-Siegen-Wittgenstein lädt zum Wandertreff

Unter dem Motto „Bewegung für Körper und Seele“ lädt das regionale Bündnis gegen Depression Olpe-Siegen-Wittgenstein alle Interessierten zum regelmäßigen Wandertreff ein. Der nächste Treff startet am 27. Mai 2019 um 14 Uhr am DRK Mehrgenerationenhaus in Olpe (Löherweg 9, 57462 Olpe). Alle Termine der Region finden Sie [hier](#).

Neues aus Forschung und Medien

- Brigitte: [Mein Mann ist depressiv - und ich bin trotzdem glücklich](#)
- Ze.tt: [Warum viele Studierende mit Depression sich erst spät Hilfe suchen](#)
- Frankfurter Allgemeine: [Angehörige von Depressiven](#)

So können Sie helfen

Es gibt viele Möglichkeiten, die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und das Deutsche Bündnis gegen Depression mit einer Spende zu unterstützen. Ob als einmalige oder regelmäßige Spende, anlässlich eines Jubiläums, einer sportlichen Veranstaltung, eines Geburtstages oder eines Trauerfalls – wir setzen Ihre Spende ein, um die Versorgung von depressiv erkrankten Menschen zu verbessern. Sie können Ihre Spende über folgende Bankverbindung tätigen oder ganz bequem und sicher das [Online-Formular](#) auf unserer Webseite nutzen. Herzlichen Dank!

→ Ich spende für eine bessere Aufklärung über Depression

Spendenkonto:

Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.
apoBank Düsseldorf
BAN: DE30300606010001033638
BIC: DAAEDED

IMPRESSUM:

Stiftung Deutsche Depressionshilfe / Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.
Goerdelerring 9, 04109 Leipzig
Tel. 0341-223 874 0, Fax: 0341-223 874 99
E-Mail: presse@deutsche-depressionshilfe.de
Internet: www.deutsche-depressionshilfe.de

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer [Website](#).

Bildnachweise:

Foto Dr. Niedermeyer: privat, Foto Umzug: SDD, Foto Harald Schmidt: Swen Reichold

Haftungshinweis:

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und das Deutsche Bündnis gegen Depression e.V. übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.



Klicken Sie hier, um sich aus dem Verteiler abzumelden.