

**Bündnis gegen Depression Frankfurt am Main e. V.**

# **Tätigkeitsbericht 2023**

## **I Allgemeines und Zielsetzung**

Zweck des Bündnis' gegen Depression Frankfurt am Main e. V. (im folgenden Frankfurter Bündnis gegen Depression genannt) ist die Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege und der Volks- und Berufsbildung in Frankfurt am Main. Er soll dazu beitragen, das gesundheitliche Wohl von depressiv erkrankten Menschen zu fördern, die Minderversorgung dieser Patienten zu beseitigen und Maßnahmen zu unterstützen, die Diagnose und evidenzbasierte Therapie von Depressionen verbessern.

Über diesen Weg soll einer Behinderung vorgebeugt bzw. bei vorliegender seelischer Behinderung auch weiterhin ein selbstbestimmtes Leben und gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht werden. Ebenso soll dadurch auch die Häufigkeit von Suiziden und Suizidversuchen deutlich gesenkt werden.

Der Vereinszweck wird insbesondere durch folgende Maßnahmen verwirklicht:

- Information der breiten Öffentlichkeit über die Erkrankung Depressionen und erfolgreiche Behandlungsmethoden (Pflegen von Social-Media-Kanälen, Aufklärungskampagnen mit Medienberichten, Plakaten, Informationsvideos, Broschüren, Kinospots, Informationsveranstaltungen, etc.)
- Fortbildungsveranstaltungen zur Verbesserung von Diagnose und Therapie depressiver Störungen
- Enge Kooperation mit den vor Ort tätigen Einrichtungen, die bereits in die Versorgung depressiver Menschen eingebunden sind (Psychiatrische und psychosomatische Kliniken, Beratungseinrichtungen, Krisendienste, niedergelassene Ärzte und Psychotherapeuten, Kirchen und Wohlfahrtsverbände, Selbsthilfe- und Angehörigengruppen, etc.)
- Angebote und Maßnahmen für Betroffene und für von Behinderung bedrohte Menschen, die dazu dienen, gesellschaftliche Teilhabe zu erhalten und Inklusion umzusetzen

## II Veranstaltungen des Frankfurter Bündnis gegen Depression 2023

Das Bündnis gegen Depression Frankfurt am Main e.V. ist eines von derzeit 90 regionalen Bündnissen gegen Depression in Deutschland. Sie alle folgen den Grundsätzen des Deutschen Bündnisses gegen Depression mit dem Ziel der Aufklärung über Depression in der Öffentlichkeit und der verbesserten Versorgung Betroffener.

Die Kernbotschaften des Bündnisses gegen Depression lauten:

- Depression kann jeden treffen
- Depression hat viele Gesichter
- Depression ist erfolgreich behandelbar

Mit seinen Veranstaltungen, Hilfsangeboten und Informationskampagnen setzt sich das Frankfurter Bündnis gegen Depression für eine Entstigmatisierung ein sowie für ein umfassenderes Verständnis der Erkrankung der Betroffenen selbst wie auch ihrem Umfeld. Insbesondere bei dem regelmäßigen Format des Dialogs wird ein moderierter Erfahrungsaustausch zwischen den verschiedenen Parteien gefördert.

Datum	Titel	Zielgruppe	Ort
<b>04.01.2023</b>	Dialog zum Thema "Ein Leben mit Depression – Was hat mir persönlich geholfen, gefehlt oder wünsche ich mir – Ein Erfahrungsaustausch" mit Philip Lücke (Diplom-Psychologe der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie)	Betroffene, Angehörige, Expert*innen	Universitäts-klinikum Frankfurt
<b>01.02.2023</b>	Dialog zum Thema "Wie können Angehörige und Patienten eigene Grenzen erkennen, sich abgrenzen und eigene Ressourcen stärken" mit Dr. Caroline Gurr (Psychologin der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie)	Betroffene, Angehörige, Expert*innen	Universitäts-klinikum Frankfurt
<b>01.03.2023</b>	Dialog zum Thema "Emotionen – wofür wir sie brauchen und warum sie uns manchmal im Weg stehen" mit Lisa Wallner (Psychologische Psychotherapeutin der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie)	Betroffene, Angehörige, Expert*innen	Universitäts-klinikum Frankfurt
<b>07.03.2023</b>	Vortrag "Kunst als Spiegel der Seele" von Dr. Christine Reif-Leonhard für	Student*innen, Künstler*innen	Historische Villa Metzler,

	den Kunstgewerbeverein in Frankfurt am Main e.V.		Schaumainkai 17, Frankfurt am Main
<b>17.03.2023</b>	Schulung durch Dr. Christine Reif-Leonhard zum Thema „Wie erkenne ich eine Depression bei MA und wie spreche ich es an?“ und „Eigene Stressbewältigung und -prävention“	Unternehmens- schulung Jobcenter	Jobcenter Frankfurt am Main
<b>05.04.2023</b>	Dialog zum Thema „Wie fördere ich Krankheits-/Problembewusstsein und Therapiemotivation?“ mit Dr. Michael Stäblein (Psychologischer Psychotherapeut der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie)	Betroffene, Angehörige, Expert*innen	Universitäts- klinikum Frankfurt
<b>28.04.2023</b>	Schulung durch Dr. Michael Stäblein zum Thema „Wie erkenne ich eine Depression bei MA und wie spreche ich es an?“ und „Eigene Stressbewältigung und -prävention“	Unternehmens- schulung Jobcenter	Jobcenter Frankfurt am Main
<b>03.05.2023</b>	Dialog zum Thema „Wie kann ich mir selbst eingestehen, dass ich Hilfe brauche?“ mit Lisa Wallner	Betroffene, Angehörige, Expert*innen	Universitäts- klinikum Frankfurt
<b>07.06.2023</b>	Dialog zum Thema „Leben ‚nach der Depression‘ – Gibt es überhaupt ein ‚danach‘? Und welche Schwierigkeiten bestehen weiterhin für Betroffene und Angehörige?“ mit Dr. Michael Stäblein	Betroffene, Angehörige, Expert*innen	Universitäts- klinikum Frankfurt
<b>05.07.2023</b>	Vortrag Prof. Andreas Reif Schul-Suizidpräventionstag	Schüler*innen ab 14 Jahren	AStA Studierendenhaus am Campus Bockenheim der Goethe-Universität
<b>06.07.2023</b>	Vortrag Dr. Christine Reif-Leonhard Schul-Suizidpräventionstag	Schüler*innen ab 14 Jahren	AStA Studierendenhaus am Campus Bockenheim der Goethe-Universität

<b>02.08.2023</b>	Dialog zum Thema "Leben 'nach der Depression' – Gibt es überhaupt ein 'danach'? Und welche Schwierigkeiten bestehen weiterhin für Betroffene und Angehörige?" mit Dr. Michael Stäblein	Betroffene, Angehörige, Expert*innen	Universitätsklinikum Frankfurt
<b>20.08.2023</b>	Ankündigung der Kooperation „Galaxy Football x Bündnis gegen Depression Frankfurt“	Social Media Kampagne angekündigt	Instagram: BgD und Frankfurt Galaxy Football
<b>06.09.2023</b>	Dialog zum Thema "Wie finde ich trotz Depression sozialen Anschluss? Besprechung von Schwierigkeiten und Ressourcen." mit Dr. Michael Stäblein	Betroffene, Angehörige, Expert*innen	Universitätsklinikum Frankfurt
<b>08.09.2023</b>	Blaue Wand: Kunstprojekt im Rahmen der Psychiatriewoche 2023	Betroffene, Angehörige, Expert*innen	Blaue Wand am Mainufer
<b>11.09.2023</b>	Klavierkonzert mit anschließendem Dialog im Rahmen der Psychiatriewoche 2023 zum Thema „Was kann ich für meine psychische Gesundheit tun?“ mit Martiel Salim-Latzel (Psychologische Psychotherapeutin i.A. der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie)	Betroffene, Angehörige, Expert*innen	Universitätsklinikum Frankfurt
<b>15.09.2023</b>	Infostand Abschlussveranstaltung der Psychiatriewoche 2023	Betroffene, Angehörige, Expert*innen	Castellapark Frankfurt
<b>04.10.2023</b>	Dialog zum Thema „Wie gehe ich – gerade in depressiven Phasen – wertschätzend mit mir selbst um?“ mit Dr. Michael Stäblein	Betroffene, Angehörige, Expert*innen	Universitätsklinikum Frankfurt
<b>01.11.2023</b>	Dialog zum Thema „Umgang mit Gefühlen von Scham und Schuld“ mit Lisa Wallner	Betroffene, Angehörige, Expert*innen	Universitätsklinikum Frankfurt
<b>06.12.2023</b>	Dialog zum Thema „Umgang mit Einsamkeit“ mit Dr. Michael Stäblein	Betroffene, Angehörige, Expert*innen	Universitätsklinikum Frankfurt

### III Dauerhaftes Angebot des Bündnisses gegen Depression Frankfurt am Main

Datum	Titel	Zielgruppe
Donnerstags, 12:00 – 13.00 Uhr	Depressions-Sprechstunde der VT-Ambulanz, Institut für Psychologie, Uni Frankfurt	Betroffene
Dienstags 17:00 - 19:00 Uhr	Tanzprojekt "Safe Space" (Kooperationsprojekt mit KuTaMu e.V., gefördert durch Crespo Foundation)	Jugendliche und junge Erwachsene, die sich belastet fühlen
Freitags 11:00 – 12:30 Uhr	Online-Kurs Yoga gegen Depression angeleitet von einer professionellen Yogalehrerin	Betroffene
Dienstags 18 - 19:30 Uhr	Präsenzkurs Yoga gegen Depression angeleitet von einer professionellen Yogalehrerin	Betroffene
Jeden zweiten Samstag	Hundespaziergang im Main- Taunus- und Hochtaunuskreis angeboten von Ehrenamtlichen	Betroffene und Angehörige
Dienstags 18:00 Uhr	Laufgruppe "Laufen gegen Depression"	Betroffene
Alle 6 Wochen	Wandergruppe angeboten von Ehrenamtlichen	Betroffene
Jeden ersten Dienstag im Monat, 17-19 Uhr	Mal- und Selbstwahr- nehmungsgruppe angeboten von Ehrenamtlichen	Betroffene

#### **Depressions-Sprechstunde des Zentrums für Psychotherapie:**

Das Zentrum für Psychotherapie der Goethe-Universität Frankfurt am Main bietet eine offene Beratung an zur Einschätzung einer vorliegenden Symptomatik und berät zu weiteren Behandlungsmöglichkeiten. Die Depressionssprechstunde ist unter Vorlage der Krankenversicherungskarte kostenfrei und kann ohne Voranmeldung besucht werden. Das BgD Frankfurt vermittelt dieses Angebot über seine verschiedenen Kanäle.

**Tanzprojekt "Safe Space":** Das Angebot findet regelmäßig in den Räumen der Jugendhäuser Heideplatz und Sossenheim statt. Hier können Jugendliche zwischen 16 und 25 Jahren angeleitet und begleitet durch professionelle Tänzer eine Ausdrucksmöglichkeit in Tanz und Bewegung finden. Unterstützt wird dieses Programm durch ein fachlich qualifiziertes Redeangebot, das bei Bedarf Sorgen, Nöte und ggfs. auch Symptome und Beschwerden im

Austausch einordnet. Das Projekt findet in Kooperation mit dem Kultur-, Musik- und Tanz-Verein KuMuTa e. V. und mit finanzieller Förderung der Crespo-Foundation statt.

**Yoga gegen Depression:** In Kooperation mit dem Verein Yoga für alle e.V. bieten wir wöchentlich einen Präsenzkurs und einen Onlinekurs für von Depressionen Betroffene an. Der Präsenzkurs ist für etwa 15 Teilnehmende vorgesehen und wird von zertifizierten Yoga-Lehrerin mit einer Zusatzqualifikation für Yoga bei psychischen Erkrankungen durchgeführt.

**Hundespaziergang:** Diese Gruppe wird von Ehrenamtlichen angeleitet und findet jeden zweiten Sonntag statt. Gestartet wird an unterschiedlichen Punkten im Main-Taunus- oder Hochtaunuskreis. Die ca. zweistündigen Strecken sind für Hund und Mensch gut zu bewältigen. Der Spaziergang mit Hund erleichtert, ins Gespräch zu kommen, verbindet & ermöglicht einen Ausgleich zum Alltag. Zur Teilnahme an der Gruppe sind von Depression betroffene Personen und/oder Angehörige angesprochen. Selbstverständlich gilt das Angebot auch für Interessierte ohne Hund.

**Laufgruppe:** Die Laufgruppe wird von der professionellen Lauftrainerin Iris Hadbawnik angeleitet und findet wöchentlich statt. Joggen schafft einen sportlichen Ausgleich zum starren Alltag, fördert die Fitness des gesamten Körpers und bietet eine gute Gelegenheit zum Abschalten. Ziel der Laufgruppe ist es gemeinsam Spaß zu haben, sich auszutauschen und Fortschritte zu machen. Das Lauftraining besteht aus einer aktiven Laufeinheit und theoretischen Anteilen (Körperhaltung, Armhaltung, etc.).

**Wandergruppe:** Zur Teilnahme an der Wandergruppe sollen in erster Linie von Depression betroffene Personen angesprochen und eingeladen werden. Aber auch Angehörige und Interessierte sind willkommen. Die Wanderungen finden regelmäßig etwa alle 4 - 6 Wochen im Taunusgebiet statt. Die ca. 10km langen Strecken werden von einer erfahrenen ehrenamtlichen Wanderin ausgewählt und sind auch von unerfahrenen und untrainierten Personen zu bewältigen.

**Mal- und Selbstwahrnehmungsgruppe:** Die Mal- und Selbstwahrnehmungsgruppe ist ein monatlich stattfindendes Angebot für bis zu 10 Personen mit Depressionen unterschiedlicher Altersgruppen in den Räumlichkeiten der Klinik für Psychiatrie am Uniklinikum Frankfurt. Jedes Treffen dauert ca. zwei Stunden und dient dazu, die Teilnehmenden zum gemeinsamen Malen und zur Selbstwahrnehmung anzuregen. Dabei wird in jedem Treffen ein Motiv als Idee vorgestellt, eigene Ideen und Vorschläge werden willkommen geheißen und dürfen von den Teilnehmenden umgesetzt werden. Ziel der Mal- und Selbsterfahrungsgruppe ist es, die Wahrnehmung der Betroffenen zu fördern, ihren Zugang zu den eigenen Gefühlen zu stärken, Ressourcen zu aktivieren, Eigeninitiative anzuregen und Perspektiven die Zukunft und Entscheidungsfähigkeiten zu entwickeln.

## IV Netzwerktreffen

Datum	Art des Treffens	Zweck des Treffens
09.02.2023	Runder Tisch Frankfurt Mental Health	Netzwerktreffen Frankfurter Akteure für Mentale Gesundheit, organisiert von der Crespo Foundation
18.04.2023	Arbeitskreis Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS)	Arbeitskreis Awareness und Antistigma Arbeit
16.05.2023	Runder Tisch Frankfurt Mental Health	
23.05.2023	Ausweitungstreffen Deutsches Bündnis gegen Depression in Göttingen	Netzwerktreffen der lokalen Bündnisse gegen Depression in Deutschland
07.11.2023	Runder Tisch Frankfurt Mental Health	
08.11.2023	Gesamtnetzwerktreffen FRANS, online	
19.12.2023	Treffen des AK Awareness und Antistigma, online	Rückblick auf das Jahr 2023, Ideensammlung für 2024

## V Ausblick

In den kommenden Jahren möchten wir unsere öffentlichkeitswirksamen Aktivitäten weiter ausbauen, um noch mehr Betroffenen und Angehörigen den Zugang zu unseren Angeboten zu ermöglichen und sie mit Informationen zu erreichen. Beispielsweise soll zu öffentlichen Veranstaltungen, die die mentale Gesundheit ansprechen, mit Stand und Aktionen stärkere Präsenz gezeigt werden, damit das Bündnis gegen Depression zum einen als Akteur und Partner in Frankfurt wahrgenommen wird, zum anderen soll das Thema Depression, die Entstigmatisierung und Aufklärung der Erkrankung eine breite Masse erreichen. Durch eine breitere Präsenz in den sozialen und lokalen Medien sollen Personen mit Depressionen außerdem einen niedrighschweligen Zugang zur Diagnosestellung und zu evidenzbasierten Hilfsmaßnahmen erhalten. Weiterhin sollen in Fortbildungen und Vorträgen Multiplikatoren sensibilisiert werden für die Erkrankung und einen adäquaten Umgang.