



Bündnis gegen Depression Frankfurt am Main e. V.

Tätigkeitsbericht 2024

Inhalt

1. Allgemeines und Zielsetzung	3
2. Kommunikation	4
2.1. Allgemeines Erscheinungsbild	4
2.2. Webseite	6
2.3. Newsletter	6
2.4. Social Media	6
2.5. Vereins-T-Shirt.....	7
3. Regelmäßige Angebote für Depressionsbetroffene und Angehörige.....	8
3.1. Dialog Depression	8
3.2. Yoga gegen Depression.....	8
3.3. Hundespaziergang	8
3.4. Laufgruppe	9
3.5. Wandergruppe	9
3.6. Offene Malgruppe	9
4. Veranstaltungen	10
4.1. Filmabend mit Infostand.....	10
4.2. Dreitägiger Comic Workshop für depressionsbetroffene Jugendliche.....	10
4.3. Weihnachtsmarkt für Depressionshilfe	11
6. Infostände 2024	12
7. Netzwerktreffen	13

1. Allgemeines und Zielsetzung

Zweck des Bündnis' gegen Depression Frankfurt am Main e. V. (im folgenden Frankfurter Bündnis genannt) ist die Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege und der Volks- und Berufsbildung in Frankfurt am Main. Der Verein 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 werden bzw. bei vorliegender seelischer Behinderung auch weiterhin ein selbstbestimmtes Leben und gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht werden. Auch die Häufigkeit von Suiziden und Suizidversuchen soll gesenkt werden.

Der Vereinszweck wird insbesondere durch folgende Maßnahmen verwirklicht:

- Information der breiten Öffentlichkeit über die Erkrankung Depressionen und erfolgreiche Behandlungsmethoden.
- Fortbildungsveranstaltungen zur Verbesserung von Diagnose und Therapie depressiver Störungen sowie einer besseren Zuführung zu Hilfen.
- Enge Kooperation mit den vor Ort tätigen Einrichtungen, die bereits in die Versorgung depressiver Menschen eingebunden sind.
- Angebote und Maßnahmen für Betroffene und Angehörige, die dazu dienen, gesellschaftliche Teilhabe zu erhalten und Inklusion umzusetzen.

Dieser sogenannte 4-Ebenen-Ansatz ist das weltweit am häufigsten implementierte Suizidpräventionsprogramm, das als best-practice Beispiel im Suizidpräventionsreport der WHO aufgeführt ist (World Health Organization, 2014).

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 der Erkrankung ein sowie für ein umfassenderes Verständnis der Erkrankung durch die Betroffenen selbst wie auch ihrem Umfeld.

Das Bündnis gegen Depression Frankfurt am Main e.V. ist eines von derzeit ca. 90 regionalen Bündnissen gegen Depression in Deutschland, das im Netzwerk des Deutschen Bündnis gegen Depression und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention agiert.

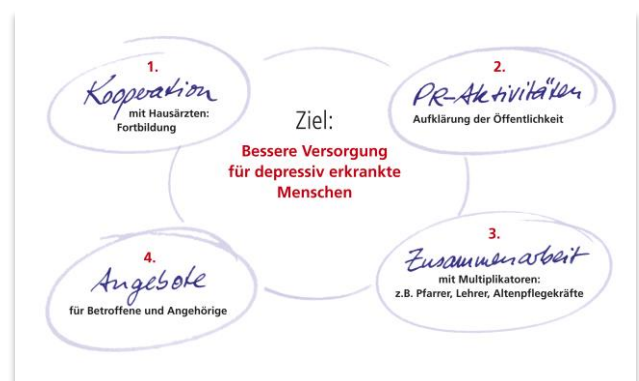


Abbildung 1: 4-Ebenen-Ansatz für Suizidprävention

2. Kommunikation

Das allgemeine Erscheinungsbild und die Außenkommunikation des Frankfurter Bündnis konnten in 2024 deutlich aufgewertet werden. Dazu wurden eine Webseite als zentraler Anlaufpunkt für alle Informationen und Angebote rund um das Bündnis erstellt, zusätzliche Kommunikationskanäle aufgebaut, die Materialien des Bündnisses überarbeitet und ausgebaut sowie Netzwerke aufgebaut und gestärkt.

2.1. Allgemeines Erscheinungsbild

Dank zweier Förderungen von der Deutsche Bahn-Stiftung war es uns möglich, unsere Bündnisflyer zu aktualisieren und dem ansprechenden neuen Design anzupassen, das vom Deutschen Bündnis gegen Depression zur Verfügung gestellt wird. Aus den Hauptfarben Schwarz, Grau und Rot wurden die Grundtöne Pastellorange, Orange und Rot, die Wirkung insgesamt wurde freundlicher, einladender und moderner.

Dieses Layout findet sich auch in den zusätzlich gestalteten Angebotsflyern wieder, die auf einen Blick über die regelmäßig stattfindenden Gruppen informieren und für die konkreten Termine und Details auf die neu entstandene Webseite verweisen.

Außerdem wurden Postkarten gedruckt mit der Aufschrift „Du bist genug.“ - das Motiv durften wir vom Bündnis gegen Depression Görlitz übernehmen und mit unseren lokalen Informationen individualisieren.

Das Erscheinungsbild des Frankfurter Bündnis am Informationsstand wurde zudem professionalisiert mit weißen Tischdecken, die das Bündnislogo zeigen, mit einer Spendenbox, mit Flyerständen und Mitnahme-Artikeln wie bspw. Stickern, den grünen Anstecker-Schleife vom Aktionsbündnis Seelische Gesundheit oder des „Ratgeber Mental Health“ von ZEIT Campus, der in Kooperation mit der Beisheim-Stiftung entstanden ist.

Zudem sind wir bemüht, aktuelles Informationsmaterial der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und lokalen Hilfsorganisationen auszulegen.



Abbildung 2: Allgemeiner Bündnisflyer Frankfurter Bündnis gegen Depression 2024, Seite 1

depression kann alle treffen

Allein in Deutschland leiden rund 5,3 Millionen Menschen an einer Depression. Bei Frauen wird die Diagnose doppelt so häufig gestellt wie bei Männern. Obwohl Depression eine **sehr häufige Erkrankung** ist, wird sie oft missverstanden. Das ist ein Grund, warum sie **oft unentdeckt** bleibt. Betroffene holen sich aus Angst oder Unwissenheit keine professionelle Hilfe. Dabei kann Depression – wie Diabetes oder Bluthochdruck – alle treffen. Menschen aller Altersgruppen, Geschlechter, Berufe und sozialer Lagen. Depression ist eine Erkrankung und kein Ausdruck persönlicher Versagens.

MÖGLICHE URSACHEN UND AUSLÖSER
Eine Depression lässt sich in der Regel nicht auf eine einzige Ursache oder einen einzigen Auslöser zurückführen. Vielmehr entwickelt sie sich aus dem Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse. Es gibt einerseits Einflüsse, die zu einer **Veranlagung**, d.h. einem erhöhten Risiko depressiv zu erkranken, führen. Das können z.B. erbliche Faktoren oder auch traumatische Erfahrungen in der Kindheit sein. Zudem kann es auch **aktuelle Auslöser** geben, die bei Menschen mit dieser Veranlagung das Auftreten einer Depression begründigen. Das kann beispielsweise der Verlust einer geliebten Person, eine anhaltende Überforderung oder auch eine zunächst positive Veränderung wie ein Umzug oder die Geburt eines Kindes sein. Eine Depression kann aber auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten.

depression hat viele gesichter

Eine Depression zeigt sich durch verschiedene Krankheitszeichen (sogenannte Symptome). Kernsymptome sind über mehr als zwei Wochen **anhaltende gedrückte Stimmung** und die **Unfähigkeit, irgendeine Freude** zu empfinden. Hinzu kommen u.a. eine tiefe Erschöpfung, innere Unruhe, Grübeln und Konzentrationsstörungen, sowie Schlaf- und Appetitstörungen. Häufig treten auch verschiedene körperliche Beschwerden und Ängste, Schuldgefühle und das Gefühl der Ausweglosigkeit auf.

Die **Schwere der Erkrankung** kann unterschiedlich sein, von leichter Depression mit eventuell noch erhaltener Arbeitsfähigkeit bis hin zu schwerer Depression mit völligen Erliegen des normalen Alltags.

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch langsam über mehrere Wochen hinweg einschleichen. Manche Menschen erkranken nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei der Mehrzahl kehrt die Depression wieder.

depression ist behandelbar

Depression ist mit **Medikamenten** (Antidepressiva) und **Psychotherapie** in aller Regel gut behandelbar. Zusätzlich können ergänzende Maßnahmen wie z.B. Sport eingesetzt werden. Viele Betroffene erleben zudem den Austausch mit anderen, beispielsweise in einer **Selbsthilfegruppe**, als hilfreich.

ANTIDEPRESSIVA
Eine Depression geht mit vielfältigen Veränderungen in den Hirnfunktionen einher, welche die Krankheitszeichen erklären. Antidepressive Medikamente führen zu einer Normalisierung dieser veränderten Hirnfunktionen. Die Krankheitsphase klingt ab. **Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit**. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist eine regelmäßige und meist länger andauernde Einnahme notwendig.

PSYCHOTHERAPIE
In einer Psychotherapie werden psychische Erkrankungen und ihre Begleiterscheinungen durch **Gespräche und Übungen** behandelt. Die **kognitive Verhaltenstherapie** ist die Psychotherapieverfahren mit den besten Wirksamkeitsbelegen bei Depression. Bausteine sind u.a. die Planung einer Tagesstruktur mit einer Balance zwischen Pflichten und angenehmen Aktivitäten oder das Durchbrechen von negativen Grübeln. Psychotherapie kann ebenfalls dabei helfen, Rückfälle zu verhindern.

selbsttest depression

Kreuzen Sie **»ja«** an, wenn eine der folgenden Aussagen **seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft**.

Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen fast jeden Tag unter

	ja	nein
1. Gedrückte Stimmung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Interesslosigkeit und/oder Freudelosigkeit auch bei sonst angenehmen Ereignissen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Antriebsmangel und/oder erhöhter Ermüdbarkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Geföhlen von Schuld und Wertlosigkeit und vermindertem Selbstwertgeföhl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Innere Unruhe oder Verlangsamung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Schlafstörungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Verändertes Appetit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* Wenn Sie mindestens eine der Aussagen Nr. 1 oder Nr. 2 und insgesamt mindestens fünf der Aussagen mit »ja« beantwortet haben, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Flyer genannt werden.

Wichtig! Wenn Sie die Frage 10 mit »ja« beantwortet haben, dann suchen Sie bitte – unabhängig von Ihrem sonstigen Test-Ergebnis – in jedem Fall ärztliche Hilfe. Bitte beachten Sie, dass mit diesem Test keine Diagnose gestellt werden kann. Hierfür ist ein Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten notwendig.

nur »schlecht drauf«
– oder steckt eine
depression dahinter?
hier geht's zum selbsttest >

Herausgeber und Kontakt
Bündnis gegen Depression Frankfurt am Main e.V.
c/o Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Universitätsklinikum Frankfurt
Heimstr. 63-65, 60528 Frankfurt am Main
E-Mail: bgd-frankfurt@t-online.de
www.depressionshilfe-frm.de

☒ Bündnis gegen Depression Frankfurt am Main e.V.
☐ bgd_fr Frankfurt

Spendenkonto
Bündnis gegen Depression Frankfurt e.V.
Frankfurter Sparkasse (BAN: DE51 5005 0201 0200 6002 81
BIC: HELFDE3322

Freister und Partner

STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE UND SUIZIDPRÄVENTION

DB DEUTSCHE BANK STIFTUNG
Brigitte Leuch geb. Düppers Stiftung

Gesundheitsamt Frankfurt am Main

Klinikum Frankfurt Höchst

Hilf Mark

vitos

UNIVERSITÄT KLINIKUM FRANKFURT
Ludwig-Str. 29
60528 Frankfurt am Main

FRANS
Ludwig-Str. 29
60528 Frankfurt am Main

GOETHE UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN
Klosterstraße 1
60598 Frankfurt am Main

KLINIKUM FRANKFURT
Klosterstraße 1
60598 Frankfurt am Main

KLINIKUM FRANKFURT
Klosterstraße 1
60598 Frankfurt am Main

Abbildung 3: Allgemeiner Bündnisflyer Frankfurter Bündnis gegen Depression 2024, Seite 2

bündnis gegen DEPRESSION frankfurt am main

Das Bündnis gegen Depression Frankfurt am Main (e. V.) setzt sich für eine bessere Aufklärung und Entigmatisierung der Erkrankung Depression ein. Für Betroffene und Angehörige bietet das Bündnis neben umfassenden Informationen auch kostenlose und ortsnahe Hilfsangebote.

Unsere aktuellen regelmäßigen Angebote:

- Laufgruppe**
jeden Dienstag mit professioneller Lauftrainerin
Treffpunkt am Main
- Wandergruppe**
alle 4 – 6 Wochen im Taunus-Gebiet, etwa 10 km auch von Anfängern zu meistern
- Hundesparziergang**
alle 4 Wochen – mit und ohne Hund im Taunus-Gebiet
- Dialog Depression**
Moderierte Gesprächsrunde für Betroffene, Angehörige und Fachpersonal jeden ersten Mittwoch im Monat
Haus 93, Uniklinik Frankfurt
- Yogagruppe**
Wöchentlich mit professioneller Yogalehrerin
Haus 93, Uniklinik Frankfurt
- Malgruppe**
1x im Monat
Haus 93, Uniklinik Frankfurt


Infos und Anmeldung unter:
www.depressionshilfe-frankfurt.de

f Bündnis gegen Depression Frankfurt am Main e.V.
@ bgd_fr Frankfurt

Das Bündnis gegen Depression Frankfurt ist ein Netzwerk von Expertinnen und Experten, Institutionen und Angehörigen, das sich für eine verbesserte Versorgung und Prävention einsetzt. Wir bieten ergänzende Unterstützung und Beratung für Betroffene und ihre Angehörigen. Das Bündnis organisiert Veranstaltungen, um das Bewusstsein für die Erkrankung Depression zu fördern. Mit der Erkrankung Depression geht ein erhöhtes Suizidrisiko einher.

Wenn Sie oder jemand in Ihrem Umfeld betroffen ist, zögern Sie nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Anlaufstellen in Frankfurt finden Sie auf unserer Website.

Werden Sie jetzt Mitglied und setzen Sie sich für die psychische Gesundheit in Frankfurt ein - schon ab 30 Euro im Jahr:
www.depressionshilfe-frankfurt.de/mitglied-werden



**Depression kann jeden treffen.
Depression ist behandelbar.
Depression hat viele Gesichter.**

Krisendienst Frankfurt
Hilfestellungen und Beratung in psychosozialen Notlagen, Vermittlung ärztlicher Hilfe nachts und am Wochenende
Bitte Montag bis Freitag von 17 bis 1 Uhr
Wochenende und Feiertage von 9 bis 1 Uhr
☎ 090 611 37

Im Netzwerk von STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE UND SUIZIDPRÄVENTION

Abbildung 4: Angebotsflyer 2024

DU BIST GENUG.

Das Bündnis gegen Depression Frankfurt ist ein Netzwerk von Expertinnen und Experten, Institutionen und Angehörigen, das sich für eine verbesserte Versorgung und Prävention einsetzt. Wir bieten ergänzende Unterstützung und Beratung für Betroffene und ihre Angehörigen. Das Bündnis organisiert Veranstaltungen, um das Bewusstsein für die Erkrankung Depression zu fördern. Mit der Erkrankung Depression geht ein erhöhtes Suizidrisiko einher.

Wenn Sie oder jemand in Ihrem Umfeld betroffen ist, zögern Sie nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Regelmäßige Angebote für Betroffene & Angehörige:

- Wöchentliche Yogagruppe
- Monatliche moderierte Dialog
- Wandergruppe
- Malgruppe
- Laufgruppe

Suchen nach Notizen und weiteren Informationen

Krisendienst Frankfurt
Hilfestellungen und Beratung in psychosozialen Notlagen, Vermittlung ärztlicher Hilfe nachts und am Wochenende
Bitte Montag bis Freitag von 17 bis 1 Uhr
Wochenende und Feiertage von 9 bis 1 Uhr
☎ 090 611 37

Im Netzwerk von STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE UND SUIZIDPRÄVENTION

Abbildung 5: Postkarte "Du bist genug."

2.2. Webseite

Die Webseite des Frankfurter Bündnis ist seit März 2024 online. Um den Wiedererkennungseffekt zu nutzen, greift auch sie die neuen Farben des Deutschen Bündnisses gegen Depression auf. Hier finden sich nun gesammelt Informationen zur Erkrankung, zu Anlaufstellen (online & lokal), zu Veranstaltungen im Raum Frankfurt und Neuigkeiten rund um das Thema Depression sowie zum Verein und unseren Tätigkeiten.



Abbildung 6: Screenshot Startseite der Vereins-Webseite

Besonders eine Neuerung konnte über die Homepage umgesetzt werden: die regelmäßigen Angebote für Betroffene und Angehörige noch niedrigschwelliger zu gestalten. Ob Yoga, Joggen oder Malen – zu den Gruppen kann sich nun jeder mit seiner E-Mail-Adresse und einem Klick anmelden.

2.3. Newsletter

Seit Juli 2024 erscheint nun ein regelmäßiger E-Mail-Newsletter, der Ende 2024 jeweils über 600 Menschen Mitglieder, Unterstützer*innen und Interessierte erreicht hat. Er informierte in fünf Ausgaben über die Tätigkeiten und Angebote des Vereins, aber auch über Veranstaltungen, Lesetipps und Neuigkeiten rund um das Thema Depression und psychische Gesundheit. Dabei wird nicht nur in eigener Sache kommuniziert, sondern auch die Events und Aktionen von anderen Bündnissen, der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention sowie lokalen Partner*innen wie dem Gesundheitsamt und dem Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention publik gemacht.

Die Anmeldung zum Newsletter erfolgt über die Webseite, mit einer E-Mail oder durch das Eintragen in eine Liste am Informationsstand des Frankfurter Bündnisses. Die Reichweite des E-Mail-Verteilers konnte innerhalb des Jahres von 490 auf 619 erhöht werden.

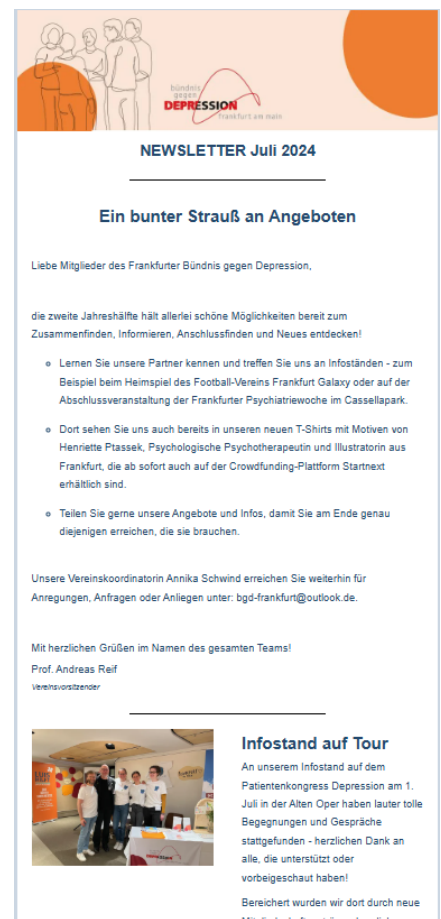


Abbildung 7: Ausschnitt aus dem Juli-Newsletter 2024

2.4. Social Media

Das Frankfurter Bündnis verfügte bereits über einen Facebook- und einen Instagram-Account. Die Anzahl der Beiträge und sogenannten Shares auf Instagram konnte von 35 in 2023 auf 360 in 2025 erhöht werden und die Reichweite des Kanals durch vermehrte Interaktionen und Kooperationen vereinzelt bis auf 8.426 erreichte Konten steigern. Auf Facebook erreichten wir zeitweise bis zu 3.900 Konten.

Auf beiden Accounts konnten die Follower-Zahlen erhöht werden.

Erstmals wurden ausgewählte Parameter auch erfasst, um sie für einen Abgleich im kommenden Jahr nutzbar zu machen.

Mitglieder & Stakeholder		bündnis gegen DEPRESSION frankfurt am main	
Anzahl Vereinsmitglieder	2023: 51	2024: 70	+27 %
Reichweite E-Mail-Verteiler	2023: 490	2024: 618	+21 %
Social Media			
Instagram Follower (am 19.11.24)		2024: 517	
Instagram Aufrufe (am 19.11.24, letzte 30 Tage)		2024: 6.577	
Facebook Follower (am 19.11.24)		2024: 671	
Facebook „Gefällt mir“-Angaben (am 19.11.24)		2024: 549	
Facebook Impressions (am 19.11.24, letzte 28 Tage)		2024: 2.473	

Abbildung 8: Kommunikationskanäle in Zahlen

2.5. Vereins-T-Shirt

In Zusammenarbeit mit der Psychologischen Psychotherapeutin und Illustratorin Henriette Ptassek ist in diesem Jahr ein Vereins-T-Shirt entstanden. Auf der Crowdfunding-Plattform Startnext konnten 585 Euro gesammelt werden als Starthilfe für die Finanzierung. Außerdem konnten wir auf diesem Weg sowohl über das Frankfurter Bündnis als auch das Thema Depression sprechen und Aufmerksamkeit für beides generieren.

Das bedruckte T-Shirt kam im Laufe des Jahres vielfältig zum Einsatz: An Infoständen trugen es die Standbetreuer, wo es für ein professionelleres und einheitlicheres Erscheinungsbild sorgte. Diejenigen, die es bei uns kauften, berichteten uns, sie könnten sich dadurch auf eine positive Weise mit dem Thema Depression oder dem Verein identifizieren. Es sorgte als Blickfang insgesamt für eine bessere Sichtbarkeit unseres Anliegens, Anlaufstellen und Hilfen bekannter zu machen, über die Erkrankung aufzuklären und offener darüber zu kommunizieren.



Abbildung 9: Vereins-T-Shirt Frankfurter Bündnis gegen Depression

3. Regelmäßige Angebote für Depressionsbetroffene und Angehörige

Die regelmäßigen Aktivitäts- und Kreativ-Angebote des Frankfurter Bündnis gegen Depression richten sich an Depressionsbetroffene und Angehörige und sind bewusst niedrigschwellig gestaltet: sie sind kostenfrei, die Anmeldung ist über unsere Webseite mit Angabe der E-Mail-Adresse möglich und ein Einstieg oder auch einmaliger Besuch sind jederzeit möglich. Im Vordergrund steht, dass Betroffene und Angehörige auf unkomplizierte Art etwas für sich ausprobieren und finden können, das Ihnen guttut. Die Angebote dienen der Prävention, der Stabilisierung, der Strukturhilfe und dem Erfahrungsaustausch. Ob Yoga, Wandern, Joggen, Hundespaziergang, Trialog und offenes Malen – die Gruppen erlauben es, in Bewegung, Gemeinschaft und in Austausch zu kommen und bieten so eine Hilfe zur Selbsthilfe in Ergänzung zu Therapien.

3.1. Trialog Depression

Depression ist behandelbar – aber es braucht es ein unterstützendes Umfeld, das die Herausforderungen der Erkrankung versteht. Und auch Angehörige kommen an ihre Grenzen. Der Trialog Depression bietet einen Ort, an dem sich Betroffene, Angehörige und professionell Tätige auf Augenhöhe über ihre Erfahrungen austauschen und voneinander lernen, um die Situation des jeweils anderen begreifen zu können.

Jeder Termin ist einem speziellen Thema gewidmet, das einen Rahmen für den jeweiligen Abend geben soll.

Die Veranstaltung fand elf Mal am ersten Mittwoch im Monat von 19.00 bis 20.30 Uhr im Universitätsklinikum Frankfurt statt und wurde von Psychologischen Psychotherapeut*innen oder Psychiater*innen moderiert. Die Anzahl der Plätze war auf 30 begrenzt, damit ein angenehmer Austausch stattfinden konnte.

3.2. Yoga gegen Depression

Einmal pro Woche bieten wir eine Stunde Yoga im Haus 93 der Uniklinik Frankfurt an. Der Präsenzkurs ist für etwa 15 Teilnehmende vorgesehen und wird von einer zertifizierten Yoga-Lehrerin durchgeführt. Bis etwa Mitte des Jahres fand dieses Angebot in Kooperation mit dem Verein Yoga für alle e.V. statt. Ab der zweiten Jahreshälfte konnten wir die Yogalehrerin Elisabeth Fath für den Verein gewinnen, die unser Angebot wöchentlich fortführt. Das Yoga soll Kräftigung, Entspannung und Ausgleich ermöglichen und ist auch für Einsteiger geeignet. Ein Einstieg ist wie bei allen unseren Angeboten jederzeit möglich. Die Yogagruppe wurde in diesem Jahr durch das Gesundheitsamt Frankfurt am Main gefördert.

3.3. Hundespaziergang

Diese Gruppe wird von Ehrenamtlichen angeleitet und findet jeden zweiten Sonntag statt. Gestartet wird an unterschiedlichen Punkten im Main-Taunus- oder Hochtaunuskreis. Die etwa zweistündigen Strecken sind für Hund und Mensch gut zu bewältigen. Der Spaziergang mit Hund erleichtert es, ins Gespräch zu kommen, verbindet und ermöglicht einen Ausgleich zum Alltag. Selbstverständlich gilt das Angebot auch für Interessierte ohne Hund.

3.4. Laufgruppe

Die Laufgruppe wird von der professionellen Lauftrainerin Iris Hadbawnik angeleitet und findet dienstags entlang des Mains statt. Joggen schafft einen sportlichen Ausgleich zum 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.). Auch Beginner sind jederzeit willkommen. Die Laufgruppe wurde in diesem Jahr durch das Gesundheitsamt Frankfurt am Main gefördert.

3.5. Wandergruppe

Die Wanderungen finden regelmäßig etwa alle 4 Wochen im Taunusgebiet statt. Die ca. 10 km langen Strecken werden von einer erfahrenen ehrenamtlichen Wanderin ausgewählt, zuvor erkundet und sind auch von untrainierten Personen zu bewältigen.

3.6. Offene Malgruppe

Die Offene Malgruppe ist ein monatlich stattfindendes Angebot für bis zu 10 Personen 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.

Ab April übernahm Ergotherapeut Jochen Dworeck ehrenamtlich das Gruppenangebot. Thematisch wird es seitdem offengehalten und die Teilnehmerzahl liegt nun bei bis zu 20 Personen.

4. Veranstaltungen

4.1. Filmabend mit Infostand (09.09.)

Im Rahmen der Frankfurter Psychiatriewoche konnten wir den Film „Eines Vaters Liebe“ von Leon Schardt in der Stadtteilbücherei Bornheim zeigen. Im Anschluss an den Film kam eine rege Podiumsdiskussion zustande mit Unterstützung von Psychiatrie Prof. Jonathan Repple (Professor für Prädiktive und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie), dem Erfahrungsexperten Axel Wessling und dem Kameramann des Films Marius Kast.

Beworben werden konnte die Veranstaltung nicht nur über unsere Kanäle, sondern auch über das Veranstaltungsprogramm der Frankfurter Psychiatriewoche und der Stadtbücherei Frankfurt.



Abbildung 10: Impressionen des Filmabends "Eines Vaters Liebe"

4.2. Dreitägiger Comic Workshop für depressionsbetroffene Jugendliche (25.-27.10.)

Der von der Frankfurter Sparkasse geförderte Zeichen-Workshop für von Depression betroffene Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren wurde vom Pädagogen und Maler Stefan Treusch geleitet. Die Jugendlichen konnten in einem Zeitraum von drei Tagen ihre Zeichentechniken verbessern, sich inspirieren lassen, austauschen und in Ihrem Selbstbewusstsein gestärkt werden. Zu einer kleinen Abschlussausstellung wurden Eltern und Geschwister eingeladen und die Werke der Jugendlichen vorgestellt.

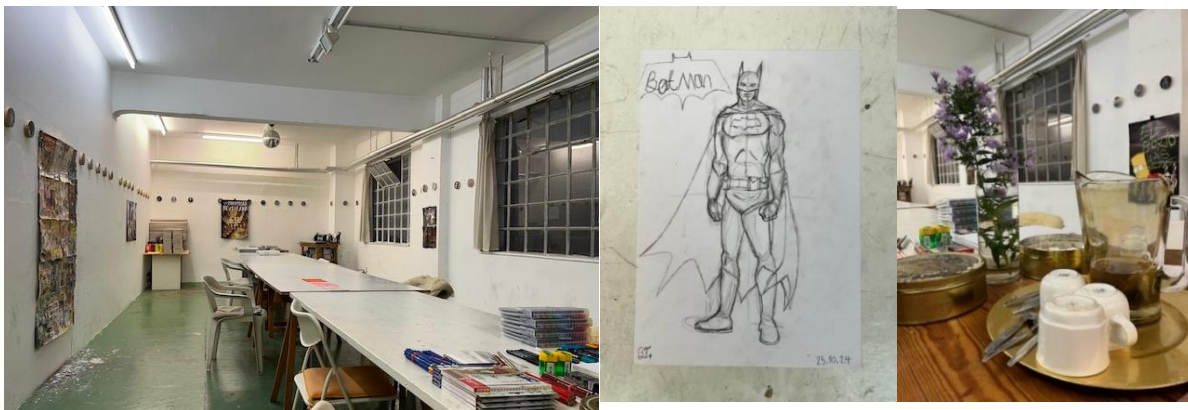


Abbildung 11: Atelier für Comic-Workshop & Zeichnung einer Teilnehmerin

4.3. Weihnachtsmarkt für Depressionshilfe (03.12.)

Die weihnachtlich gestaltete Veranstaltung sollte Betroffenen und Angehörigen ermöglichen, einen Überblick über therapieergänzende Hilfen zu bekommen - zeitnah, lokal und unkompliziert. Dazu wurden im Foyer des Hörsaals 22 neben dem Haupteingang der Uniklinik Informationsstände vom Frankfurter Verein, der Frankfurter Werkgemeinschaft, des Sozialwerk Main-Taunus, der Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende der Goethe-Uni, der sozialpsychiatrische Beratungsstelle des Gesundheitsamts, der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention und des Frankfurter Bündnisses gegen Depression gestaltet. Die



Abbildung 12: Zeichnung Henriette Ptassek für den Weihnachtsmarkt

Anlaufstellen stellten sich und ihre Unterstützungsangebote in Frankfurt vor. Vorgestellt wurden außerdem die Angebote von LoKI und Ancora, sowie des Bürgerhilfe Sozialpsychiatrie Frankfurt am Main e.V., der Selbsthilfe e. V. und zahlreiche Online-Unterstützungsangebote. Das stimmungsvolle Event bot nicht nur Informationssuchenden allerlei Material und ein Gesicht zu den Anlaufstellen, auch die Hilfsorganisationen untereinander konnten sich kennenlernen, austauschen und vernetzen.

Dank ehrenamtlicher Unterstützung des Jugendbeirats der Stiftung Depressionshilfe und Suizidprävention wurden Waffeln und Getränke auf Spendenbasis angeboten. Die Veranstaltung wurde gefördert von der Deutsche Bahn Stiftung.



Abbildung 13: Flyer zur Bewerbung des Weihnachtsmarkts

5. Schulungen

Die Schulungen des Frankfurter Bündnis werden von erfahrenen Ärzt*innen oder Psychologischen Psychotherapeut*innen durchgeführt und zum Teil durch die Erfahrungsberichte von Betroffenen aus dem Verein unterstützt.

- Mitarbeiterschulung „Depression kann jeden treffen“ für die Mitarbeiter des Jobcenters Frankfurt (19.04.)
- Mitarbeiterschulung „Stressprävention“ für die Mitarbeiter des Jobcenters Frankfurt (26.04.)

- Multiplikatorenschulung Bahnhofsmision Aschaffenburg (27.09.) zum Umgang mit Depressionsbetroffenen
- Zwei Führungskräftebildungen für das Polizeipräsidium Südosthessen in Offenbach (17.10.) zum Thema Depression in der Arbeitswelt

6. Infostände 2024

Datum	Anlass / Partner	Ort
01.06.	Patientenkongress Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention und der DepressionsLiga	Alte Oper Frankfurt
28.06.	Unterstützung des Frankfurter Netzwerks für Suizidprävention (FRANS) mit einem Infostand	Zeil, Innenstadt Frankfurt
13.07.	Powerparty des Fußballvereins Frankfurt Galaxy	PSD Bank Arena
03-09.10.	Frankfurter Psychiatriewoche 2024	Eingangshalle Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Uniklinik Frankfurt
13.09.	Rock im Cassellapark, Abschlussevent der Frankfurter Psychiatriewoche	Cassellapark Frankfurt, Gewerbepark Cassellastraße
17.09.	Unterstützung der FRANS-Veranstaltung „Dinkelstollen & Angstherzen“	Haus am Dom, Frankfurt
21.09.	Ankunft des Frankfurter Fellows Ride in Frankfurt	Opernplatz, Frankfurt
11.11.	Unterstützung des DGBS Filmabends „Bipolar Hautnah“	Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Uniklinik Frankfurt
12.11.	MOVEMBER Infoveranstaltung Männergesundheit	Foyer des Hörsaals 22, Uniklinik Frankfurt
16.-20.12.	Vorstellung des Frankfurter Bündnis gegen Depression	Eingangshalle Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Uniklinik Frankfurt



Abbildung 14: Impressionen der Infostände 2024



7. Netzwerktreffen

Datum	Art des Treffens	Zweck des Treffens
08.04.	Arbeitskreis Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS)	Arbeitskreis Awareness und Antistigma Arbeit
17.04.	Ausweitungstreffen Deutsches Bündnis gegen Depression in Leipzig	Vernetzung und Austausch zw. Den Bündnissen gegen Depression
05.06.	Gesamtnetzwerktreffen Netzwerk für Suizidprävention (FRANS)	Netzwerktreffen Frankfurter Akteure für Suizidprävention
26.08.	Arbeitskreis Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS)	Arbeitskreis Awareness und Antistigma Arbeit
16.10.	Arbeitskreis Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS)	Arbeitskreis Awareness und Antistigma Arbeit
12.11.	Ausweitungstreffen Deutsches Bündnis gegen Depression in Frankfurt	Netzwerktreffen der lokalen Bündnisse gegen Depression in Deutschland
20.11.	Runder Tisch Frankfurt Mental Health	Netzwerktreffen Frankfurter Akteure für Mentale Gesundheit organisiert von der Crespo Foundation
11.12.	Gesamtnetzwerktreffen FRANS	Rückblick auf das Jahr 2024, Vorstellung Professur für Suizidologie

Gemeinsam stark gegen Depression

Wir danken an dieser Stelle allen, die unsere Arbeit in 2024 unterstützt haben – unseren Förderern, Spendern, unserem Schirmherrn Henni Nachtsheim, allen Ehrenamtlichen, unseren Referenten und Kooperationspartnern. Ohne sie alle wäre unsere Arbeit nicht möglich!

Prof. Andreas Reif

Vorstandsvorsitzender Frankfurter Bündnis gegen Depression