

5. DEUTSCHER PATIENTENKONGRESS DEPRESSION

für Betroffene und Angehörige

*Den Betroffenen
eine Stimme geben*



21.–22. September 2019

Vorträge, intensiver Austausch, Erfahrungsberichte,
Kultur- und Ausstellerangebote und vieles mehr...



Moderation:
Harald Schmidt

5. DEUTSCHER PATIENTENKONGRESS DEPRESSION

für Betroffene und Angehörige

SERVICE:

Bitte beachten Sie unsere kongressbegleitenden Informationen und Berichte inklusive Fotos auf den Social Media-Kanälen der Stiftung Deutsche Depressionshilfe:

 DeutscheDepressionshilfe

 depr_hilfe

 stark_gegen_depression

 Depressionshilfe

Twittern Sie mit unter dem Hashtag: **#PKDepression**

INHALT

- 6** Veranstaltungsorte
- 8** Grußwort der Veranstalter
- 10** Veranstalter und Kooperationspartner
- 12** Grußwort Bundesgesundheitsminister
- 14** Grußwort DGPPN-Präsident
- 16–18** Programm 1. Tag – Samstag, 21. September 2019
- 18** Aussteller im Foyer
- 20–23** Programm 2. Tag – Sonntag, 22. September 2019
- 24–27** Programm-Information 1. Tag – Vorträge und Beiträge
- 28–33** Programm-Information 2. Tag – Vorträge und Beiträge
- 34–49** Referenten

- 52** Schreibblock – Raum für Ihre Notizen



1

1.KONGRESSTAG SAMSTAG, 21. SEPTEMBER 2019

Gewandhaus zu Leipzig Augustusplatz 8, 04109 Leipzig

Tram-Linien: 4, 7, 10, 11, 12, 15, 16

Haltestelle: Augustusplatz

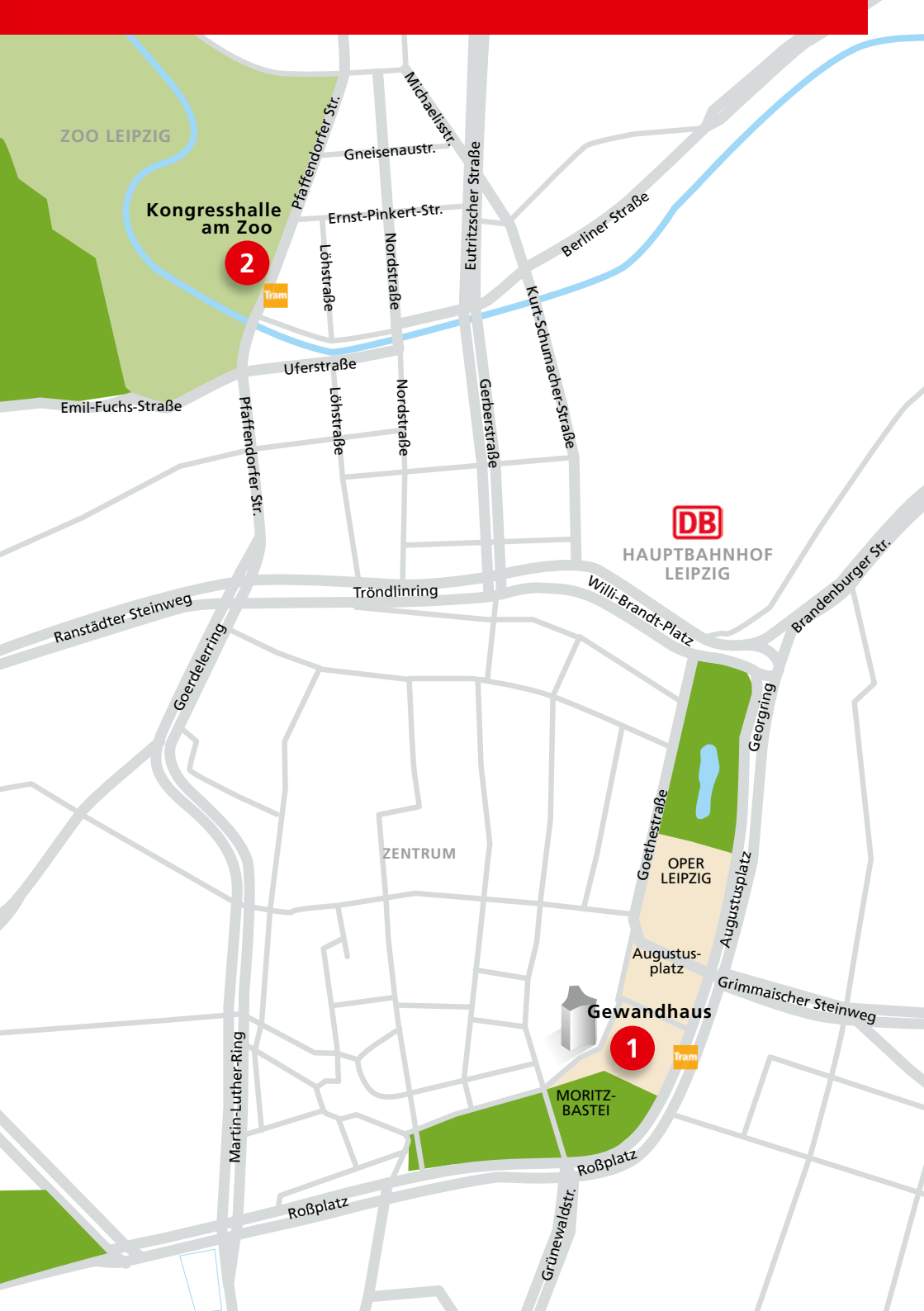
2

2.KONGRESSTAG SONNTAG, 22. SEPTEMBER 2019

Kongresshalle am Zoo Pfaffendorfer Str. 31, 04105 Leipzig

Tram-Linie: 12

Haltestelle: Zoo



ZOO LEIPZIG

Kongresshalle
am Zoo

2

Tram

Pfaffendorfer Str.

Gneisenaustr.

Michaelistr.

Ernst-Pinkert-Str.

Lohnstraße

Nordstraße

Eutritzscher Straße

Berliner Straße

Emil-Fuchs-Straße

Uferstraße

Lohnstraße

Nordstraße

Gerberstraße

Kurt-Schumacher-Straße

DB

HAUPTBAHNHOF
LEIPZIG

Ranstädter Steinweg

Tröndlinring

Willi-Brandt-Platz

Brandenburger Str.

Goerdeleiring

ZENTRUM

Goethestraße

OPER
LEIPZIG

Georgiring

Augustus-
platz

Augustusplatz

Grimmaischer Steinweg

Gewandhaus

1

Tram

Martin-Luther-Ring

MORITZ-
BASTEI

Roßplatz

Roßplatz

Grünwaldstr.

**STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE
UND DEUTSCHE DEPRESSIONSLIGA E.V.****Liebe Kongress-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer,**

bereits zum fünften Mal treffen sich Betroffene, Angehörige und Experten zum Deutschen Patientenkongress Depression im Gewandhaus zu Leipzig – von Beginn an dankenswerterweise unter der Moderation von Harald Schmidt. Und noch ein zweites Jubiläum steht an: die Deutsche DepressionsLiga e.V. begeht ihr zehnjähriges Bestehen und lädt gemeinsam mit ihrem Schirmherrn Torsten Sträter alle Kongress-Teilnehmer zum Abschluss des ersten Tages ein, bei diesem unterhaltsamen Festakt zu sein.

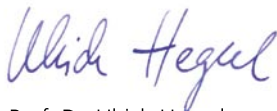
Weitere Prominente wie Walter Kohl sowie die Stiftungs-Botschafter Victoria v. Violence (Bloggerin) und Simon Licht (Schauspieler) helfen durch ihre Teilnahme mit, der leisen Erkrankung und ihren Betroffenen eine starke Stimme zu geben. Unser Dank gilt zudem unseren Förderpartnern, die mit ihrem Engagement diese Veranstaltung und die damit verbundene bundesweite Aufmerksamkeit der Medien für die Erkrankung erst möglich machen.

Ebenso herzlich bedanken wir uns bei all unseren Referenten, die durch ihren außerordentlichen Einsatz Wissen und neue Impulse zum Umgang mit der Erkrankung weitergeben: Wo, wie und mit wem sollte ich über die Erkrankung sprechen – am Arbeitsplatz, in der Familie, in sozialen Netzwerken? Wie können Sport, Schlafreduktion oder Musik unterstützen? Und wie schätzen sie die Wirksamkeit neuer Behandlungswege ein?

Wir freuen uns, dass sich so viele von Ihnen wieder auf den Weg gemacht haben, um zu Experten in eigener Sache zu werden.

Der 5. Deutsche Patientenkongress Depression liefert getreu seinem Motto »Den Betroffenen eine Stimme geben« noch mehr Raum für intensiven Austausch und Interaktion.

Als Ihre Gastgeber wünschen wir allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern erkenntnisreiche Kongresstage sowie einen guten Erfahrungsaustausch!



Prof. Dr. Ulrich Hegerl
Vorstandsvorsitzender Stiftung Deutsche Depressionshilfe



Susanne Baldauf
Geschäftsführerin Stiftung Deutsche Depressionshilfe



Waltraud Rinke
Vorstandsvorsitzende Deutsche DepressionsLiga e.V.



Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender
 Susanne Baldauf M.A., Geschäftsführerin
 Goerdelerring 9, 04109 Leipzig
 Telefon: +49 (0) 341 223874-0
 E-Mail: info@deutsche-depressionshilfe.de

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe hat sich die bessere Versorgung depressiv erkrankter Menschen und die Reduktion der Suizide in Deutschland zum Ziel gesetzt. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen unter ihrem Dach vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das Diskussionsforum Depression und das deutschlandweite Info-Telefon Depression. In 86 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Die Arbeit erfolgt pharmaanabhängig.

www.deutsche-depressionshilfe.de



Deutsche DepressionsLiga e.V.

Waltraud Rinke, Vorsitzende
 Postfach 210166, 53156 Bonn
 Telefon: +49 (0) 7144 7048950
 E-Mail: kontakt@depressionsliga.de
www.depressionsliga.de

Die Deutsche DepressionsLiga e.V. ist eine bundesweit aktive Patientenvertretung für an Depressionen erkrankte Menschen. Sie ist eine reine Betroffenenorganisation, deren Mitglieder entweder selbst von der Krankheit Depression betroffen oder deren Angehörige sind. Der Vorstand und die Mitglieder arbeiten ehrenamtlich an ihren Zielen Aufklärung und Entstigmatisierung, an Angeboten der Hilfe und Selbsthilfe für Betroffene und an der Vertretung der Interessen Depressiver gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit. Dabei wird stets auf Unabhängigkeit von der Pharmaindustrie oder sonstigen Interessengruppen geachtet, diese ist auch in der Satzung festgeschrieben.

www.depressionsliga.de



Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.

Ines Heinz, Projektleiterin
Goerdelerring 9, 04109 Leipzig
Telefon: +49 (0) 341 223874-40
E-Mail: info@buendnis-depression.de
[www.deutsche-depressionshilfe.de/
ueber-uns/das-buendnis](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/ueber-uns/das-buendnis)

Der gemeinnützige Verein »Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.« verfolgt unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe das Ziel, die gesundheitliche Situation depressiv erkrankter Menschen zu verbessern, das Wissen über die Krankheit in der Bevölkerung zu erweitern und Suiziden vorzubeugen.

Über 85 Regionen und Städte engagieren sich deutschlandweit auf lokaler Ebene für die Aufklärung der Öffentlichkeit über Depressionen und eine Verbesserung der Versorgung betroffener Menschen. Die Bündniszentrale in Leipzig unterstützt interessierte Städte und Regionen bei der Planung und Durchführung lokaler Aktivitäten auf vier Ebenen – das heißt: Kooperation mit Hausärzten, Öffentlichkeitsarbeit, Schulung von Multiplikatoren sowie Angebote für Betroffene und Angehörige. Innerhalb der regionalen Bündnisse arbeiten unterschiedliche Institutionen und Personen zusammen, die primär oder sekundär in die Versorgung depressiv erkrankter Menschen eingebunden sind.

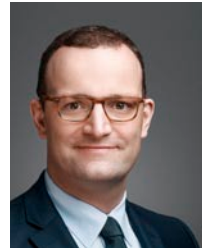


Foto: BMG/Maximilian König

Dank Aufklärung und offenerem Umgang mit psychischen Erkrankungen ist in den letzten Jahren viel für deren Enttabuisierung erreicht worden.

Wenn der 5. Deutsche Patientenkongress Depression »den Betroffenen eine Stimme geben« möchte, dann ist das die Formulierung einer Daueraufgabe, damit keine folgenschwere Erkrankung unbeachtet bleibt, gerade bei der oft lautlos beginnenden Depression.

Weil wir heute offener mit psychischen Erkrankungen umgehen, nehmen immer mehr Menschen Beratungs- und Therapieangebote in Anspruch. Nach den Verbesserungen beim Zugang zu einer psychotherapeutischen Sprechstunde und zur Akutbehandlung bleibt es mein Anliegen, dass wir auch den Zugang zu den Therapieplätzen für eine Richtlinientherapie noch effizienter und flexibler und damit besser organisieren. Auch durch den aktuellen Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses, für wiederkehrend oder lang andauernd an Depressionen leidende Patienten künftig auch strukturierte Behandlungsprogramme (Disease-Management-Programme – DMP) anbieten zu können, wird das Versorgungsangebot verbreitert.

Mir geht es außerdem darum – als Ergänzung zu herkömmlicher Behandlung – das Potential digitaler Innovationen zu nutzen, um einen besseren Zugang zur Versorgung zu erreichen. Deshalb wollen wir mit dem Digitale-Versorgung-Gesetz mehr Innovationstransfer nützlicher Anwendungen in den Versorgungsalltag hinbekommen, auch bei medizinisch hochwertigen und sicheren digitalen Interventionsprogrammen für psychisch kranke Menschen. Um in den Leistungsumfang der Krankenkassen aufgenommen werden zu können, sollen diese digitalen Angebote ein zügiges Prüfverfahren durchlaufen können, in dem die nötigen Anforderungen an Qualität, Datenschutz und -sicherheit sowie positive Versorgungseffekte nachzuweisen sind. Über die Anwendung entscheidet dann der verschreibende Arzt oder die Krankenkasse des Versicherten.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern am 5. Deutschen Patientenkongress
Depression in Leipzig wünsche ich ein ebenso stimmgebendes wie
stimmungsvolles Miteinander!

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'J' and 'S'.

Jens Spahn

Bundesminister

Mitglied des Deutschen Bundestages

**DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR
PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE,
PSYCHOSOMATIK UND NERVEN-
HEILKUNDE (DGPPN)****Grußwort »5. Deutscher Patientenkongress Depression«**

Depressionen zählen weltweit zu den maßgeblichen Volkskrankheiten. Bundesweit sind innerhalb eines Jahres rund 6,2 Millionen Menschen betroffen. Die Krankheit ist für die Betroffenen häufig mit großem Leidensdruck verbunden, da sie sich zentral auf Wohlbefinden, Selbstwertgefühl und Lebensqualität auswirkt. Vor diesem Hintergrund ist der Deutsche Patientenkongress Depression von großer Bedeutung und es freut mich besonders, dass mit der 5. Auflage in diesem Jahr sogar ein erstes Jubiläum gefeiert werden kann.

Die Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit Depressionen haben sich in den letzten Jahren deutlich verbessert. Doch sind die haus- und fachärztlichen, die ambulanten psychotherapeutischen und die stationären Maßnahmen noch nicht optimal abgestimmt. Umso wichtiger ist daher der regelmäßige Austausch, um zu diskutieren, wie die Versorgungssituation weiter verbessert werden kann. Das Motto des Kongresses – »Den Betroffenen eine Stimme geben« – spricht dabei nicht nur Betroffene, sondern auch Angehörige an und lädt alle als Informationsquelle zu dieser Plattform für Vernetzung ein. Für die sogenannten »Professionellen« bietet der Kongress unter anderem die Möglichkeit, ihr Wissen über Ursachen, Diagnostik und Therapie der Depression nachhaltig zu verbessern. Daneben wird ein vielfältiges Workshop- und auch Kulturprogramm geboten. Zahlreiche Organisationen und regionale Bündnisse stellen zudem ihre Arbeit vor und machen das Kongressprogramm somit komplett.

Depressionen sind in der Gesellschaft und Arbeitswelt noch immer ein heikles Thema. Aus Angst vor Stigmatisierung verheimlichen viele Betroffene ihre Krankheit und holen sich oft erst spät Hilfe. Dabei lassen sich Depressionen in den meisten Fällen gut behandeln. Genauso wie die Veranstalter, die den Deutschen Patientenkongress Depression ins Leben gerufen haben, engagiert sich die DGPPN daher für einen offenen Umgang mit Depressionen und gegen Stigmatisierung in unserer Gesellschaft und ruft zu einem stärkeren politischen und gesellschaftlichen Engagement auf.

Ich wünsche den InitiatorInnen und allen TeilnehmerInnen im Namen der DGPPN eine erkenntnisreiche und erfolgreiche Veranstaltung!



Prof. Dr. med. Dr. phil. Andreas Heinz

Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN)

5. DEUTSCHER PATIENTENKONGRESS DEPRESSION

für Betroffene und Angehörige

1

Gewandhaus zu Leipzig
Augustusplatz 8, 04109 Leipzig

ab 8.15–9.45 Uhr Registrierung
und musikalische Begleitung von CYMAT

ab 8.30 Programmpunkte der Aussteller im Foyer siehe Seite 18

VORTRÄGE UND BEITRÄGE IM GROSSEN SAAL DES GEWANDHAUSES

10.00 Uhr Kongressbeginn und Begrüßung

Moderation: Harald Schmidt, Schirmherr der Stiftung
Deutsche Depressionshilfe

10.30 Uhr Die häufigsten Irrtümer über Depression:

Was denkt Deutschland über Depression? Prof. Dr. Ulrich Hegerl
Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

11.00 Uhr Depression und Beziehung Prof. Dr. Elisabeth Schramm,
Leiterin der Sektion »Psychotherapie in der Psychiatrie« am Freiburger
Uniklinikum; Michael Fröhlich

11.15 Uhr Wahl-Kampf fürs Leben Walter Kohl, Prof. Dr. Ulrich Hegerl

**11.40 Uhr Depressionsbehandlung: Therapiemöglichkeiten
und neue Wege** Prof. Dr. Andreas Reif, Leiter der Klinik für Psychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum Frankfurt

12.00 Uhr Mittagspause mit Imbiss im Foyer des Gewandhauses

13.10 Uhr Musikalische Eröffnung des Nachmittags

13.25 Uhr Begleitende Therapien in der Depressionsbehandlung

Prof. Dr. Christine Rummel-Kluge, Oberärztin an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig, Leiterin der Psychiatrischen Institutsambulanz

13.40 Uhr Depression: Sport und Aktivität

Thorsten Stelter, Rechtsanwalt, Lauf- und Achtsamkeitstrainer;
Simon Licht, Botschafter der Stiftung Deutsche Depressionshilfe;
Peter Kraus, ehrenamtlicher Tour-Leiter der MUT-Tour

13.55 Uhr Depression und Musik: Musik als Therapieform und Ressource

Dr. Klara Bednasch, Assistenzärztin in der Klinik für Psychiatrie des Universitätsklinikums Leipzig;
Marie-Luise Gunst, Schauspielerin, Songwriterin und Autorin

Depression Unplugged Musik mit Marie-Luise Gunst

14.25 Uhr Talk und Comedy-Einlage

mit Harald Schmidt und Torsten Sträter, Comedian und Schirmherr des Deutschen DepressionsLiga e.V.

14.40 Uhr Verleihung des 4. Deutschen Medienpreis Depressionshilfe

15.00 Uhr Pause

RAHMENPROGRAMM IM FOYER DES GEWANDHAUSES

In den Pausen werden Musik und Events **auf den Ebenen und Foyers** des Gewandhauses geboten. Auf der **Ausstellerstraße** finden Sie Aktionen, Infostände und Hilfsangebote. Unter anderem:

Ausstellung »Moodsuits®«

auf der Fläche neben der kleinen Bühne

15.30–16.00 Uhr Lesung und Signierstunde

auf der kleinen Bühne mit Victoria van Violence, Autorin und Botschafterin der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

15.15–16.00 Uhr Meet & Greet mit Torsten Sträter

am Stand der Deutschen DepressionsLiga e.V.

16.00–16.30 Uhr Marie-Luise Gunst und Band

auf der kleinen Bühne

NACHMITTAGSPROGRAMM IM GROSSEN SAAL

16.45 Uhr 10 Jahre Deutsche DepressionsLiga e.V.
und Comedy mit Torsten Sträter

18.00 Uhr Ende des ersten Kongresstages

AUSSTELLER IM FOYER DES GEWANDHAUSES

Diese Programmpunkte der Aussteller sollten Sie nicht verpassen:

8.30–9.30 Uhr sowie **15.15–16.45 Uhr** Achtsamkeitsübungen
mit Dr. Martina Aßman am Stand des **MBSR-MBCT Verband e.V.**

9.00 Uhr **Lesung von Texten der Selbsthilfegruppe** »Kreatives Schreiben« am Stand des **Münchener Bündnis gegen Depression e.V.**
von Dr. Karolina De Valerio

9.15 Uhr Werden Sie Teilnehmer einer Interviewsituation –
am Stand der **MUT-TOUR**

12.45 Uhr **Gitarrenmusik** am Stand von Kreativ gegen Depression –
Selbsthilfegruppe »Gespräche und Malen«

ganztäglich **Mitmachbild** am Stand von Kreativ gegen Depression –
Selbsthilfegruppe »Gespräche und Malen«

ganztäglich **Treffen Sie die regionalen Bündnisse gegen Depression**
an ihren Ständen

ganztäglich **Büchertisch** gegenüber der kleinen Bühne

EBENE 0

- AGUS – Angehörige um Suizid e.V.
- Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.
- Deutsche DepressionsLiga e.V.
- MUT-TOUR
- DGBS e.V. (Deutsche Gesellschaft für bipolare Störungen)
- Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung
- Kreativ gegen Depression – Selbsthilfegruppe »Gespräche und Malen«
- Klinikum St. Georg gGmbH, Verbund Gemeindenahe Psychiatrie
- Landesverband der Angehörigen psychisch kranker Menschen Sachsen e.V.
- NaSPRo – Nationales Suizidpräventionsprogramm für Deutschland

- On the Move e.V.
- Psychosoziales Gemeindezentrum Blickwechsel (Diakonie Leipzig e.V.)
- Robert-Enke-Stiftung
- Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Bautzen
- Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) Leipzig und LAG Selbsthilfekontaktstellen in Sachsen
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe
- WEGE e.V.

Regionale Bündnisse gegen Depression:

- Duisburg gegen Depression e.V.
- Bündnis gegen Depression Frankfurt am Main e.V.
- Bündnis gegen Depression Halle (Saale) & Magdeburg e.V.
- Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
- Leverkusener Bündnis gegen Depression und Solinger Bündnis gegen Depression
- Münchener Bündnis gegen Depression e.V.

EBENE 1

- AOK Bundesverband und AOK Plus
- BARMER
- Malteser Hilfsdienst e.V. Integrationsfachdienst Leipzig
- MOODSUITS®
- SRH Berufliche Trainingszentren
- Universitätsbuchhandlung Leipzig – Büchertisch

EBENE 2

- [U25] – Online-Suizidprävention (Caritas)
- Bahnhofsmision
- Freunde fürs Leben e.V.
- Irrsinnig Menschlich e.V.
- Kinder- und Jugendtelefon und Elterntelefon des Deutschen Kinderschutzbund
- MBSR-MBCT Verband e.V.
- Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer
- Schatten und Licht e.V. – Initiative peripartale psychische Erkrankungen
- TelefonSeelsorge

2

Kongresshalle am Zoo
Pfaffendorfer Str. 31, 04105 Leipzig

ab 8.30 Uhr frühester Einlass in die Kongresshalle

9.30–10.15 Uhr Kaffee und Getränke

INTERAKTIVE VORTRÄGE IM MAHLER SAAL

10.00–11.30 Uhr Depression – darüber reden oder nicht?

Schwerpunkt Social Media und Öffentlichkeit

Moderation: Victoria van Violence; Referenten: Manfred Bieschke-Behm, Selbsthilfegruppen-Leiter; Axel Schmidt und Michaela Kirst, Initiatoren der interaktiven Plattform »Die Mitte der Nacht«; Nele Groeger, MOODSUITS®

Pause mit Mittagsimbiss in den Räumen der Kongresshalle am Zoo

12.15–13.45 Uhr Depression – darüber reden oder nicht?

Schwerpunkt Beruf und Familie Moderation: Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Referenten: Martha Wiencke; Thomas Heeb, Stiftungsfamilie BSW & EWH; Waltraud Rinke, Vorstandsvorsitzende der Deutsche DepressionsLiga e.V.; Walter Kohl, Unternehmer, Autor und Coach

INTERAKTIVE VORTRÄGE IM SCHUMANN SAAL

10.00–11.30 Uhr Behandlung und Selbsthilfe

Moderation: Dr. Tim Pfeiffer-Gerschel, Institut für Therapieforchung (IFT), München; Referenten: PD Dr. Maria Strauß, Oberärztin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig; Caroline Oehler und Noah Lorenz, beide Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Pause mit Mittagsimbiss in den Räumen der Kongresshalle am Zoo

12.15–13.45 Uhr Ensemble Theaterladen Selbst & Los

THEMENTISCHE IM WEISSEN SAAL

10.00–11.30 Uhr Thementische I

Moderation: Dr. Nico Niedermeier, Vorstandsmitglied der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

- **Fragen in der Depressionssprechstunde – häufige Fragen und ihre Antworten und was Sie sonst noch nie fragen konnten**
Dr. med. H. Daniel Zeidler und Dr. med. Sibylle Zeidler-Böhm,
Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
- **Online-Hilfen. Chancen und Risiken bei Depression**
Juliane Hug, European Alliance Against Depression
- **Fragen und Antworten für Angehörige**
Klaus-Michael Gatzemeier, Bündnis gegen Depression Hildesheim e.V.
- **Wenn die Depression uns nicht zur Ruhe kommen lässt – Umgang mit depressionsbedingten Schlafstörungen**
Dr. Christian Sander, stellv. Geschäftsführer der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Leipzig
- **MBCT/MBSR in der Praxis – Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention nach Depressionen – wie gelingt die praktische Umsetzung im Alltag?**
Dr. Martina Aßmann, MBSR-MBCT Verband e.V.

Pause mit Mittagsimbiss in den Räumen der Kongresshalle am Zoo

12.15–13.45 Uhr Thementische II

Moderation: Dr. Nico Niedermeier

- **Unterwegs in Social Media – Bloggen über Depression**
Madlèn Bohème, Betroffene und Bloggerin; Julia Ehardt, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und Projektleiterin von www.fideo.de
- **Depression annehmen – wie geht das?**
Diethard Scheit, Saalfelder Bündnis gegen Depression, EX-IN Thüringen
- **Wie ein persönlicher Notfallplan helfen kann. Praktische Tipps zur Erstellung und Erfahrungsaustausch**
Dipl.-Psych. Juliane Tiefensee, medizinische Fakultät des Universitätsklinikums Leipzig AöR
- **Über Depression sprechen. (Wie) sage ich es meiner Familie/Freunden. Spreche ich es am Arbeitsplatz an? Wieviel Offenheit tut gut?**
Martin Schultz, EUT-Berater, Berliner Behindertenverband;
Manfred Schneider, Zertifizierter EX-IN Genesungsbegleiter
- **Depression – Hilfsmöglichkeiten in Renten- und Sozialsystem**
Anja Möbus, Universitätsklinikum Leipzig

LIGA-LOUNGE IM BACH-SAAL

9.15–9.45 Uhr Lesung »Mal gut, mehr schlecht«

mit Nora Klein

9.45–10.15 Uhr Kaffee und Getränke

10.15–10.45 Uhr Lesung »Lieber Papa, bist du jetzt verrückt?«

mit Uwe und Katja Hauck

11.15–11.30 Uhr Vorstellung der MUT-Tour mit Peter Kraus

Pause mit Mittagsimbiss in den Räumen der Kongresshalle am Zoo

12.15–12.45 Uhr Lesung »Papas Seele hat Schnupfen«

mit Claudia Gliemann

13.00–13.30 Uhr Diana Doko stellt vor: Projekt »Laut gedacht«

und »Vicky will's wissen«

SERVICE:

Bitte beachten Sie unsere kongressbegleitenden Informationen und Berichte inklusive Fotos auf den Social Media-Kanälen der Stiftung Deutsche Depressionshilfe:

 DeutscheDepressionshilfe

 depr_hilfe

 stark_gegen_depression

 Depressionshilfe

Twittern Sie mit unter dem Hashtag: **#PKDepression**



Mit unserem Newsletter erhalten Sie einmal im Monat Informationen rund um die Erkrankung Depression, Hinweise zu Veranstaltungen in Ihrer Region, Neuigkeiten der Stiftung und aktuelle Meldungen aus der Forschung.

Hier melden Sie sich an:

www.deutsche-depressionshilfe.de/newsletter

Vorträge und Impulse

10.30 Uhr Die häufigsten Irrtümer über Depression: Was denkt Deutschland über Depression? Prof. Dr. Ulrich Hegerl

Depression ist eine häufige und, wie alle Betroffenen bitter erfahren, schwere Erkrankung. Aber was sind die Ursachen, und wie kann man die Erkrankung verhindern? Das Deutschland-Barometer Depression zeigt, dass viele die Krankheit dennoch unterschätzen und sie vor allem als Reaktion auf schwierige Lebensumstände auffassen. Schokolade essen oder in den Urlaub fahren werden nicht selten als sinnvolle Behandlungen angesehen. Aber die Depression ist eine eigenständige Erkrankung, die mit gestörter Hirnfunktion einhergeht und jeden treffen kann, der eine entsprechende Veranlagung hat. Fehlannahmen zu den Ursachen der Depression sind verbreitet und führen zu falschen Lebensentscheidungen und erfolglosen Behandlungsversuchen. Prof. Dr. Hegerl diskutiert in seinem Vortrag häufige Fehlannahmen zu der Erkrankung Depression und gibt dabei zum Kongressauftakt eine Einführung in Symptome und Behandlungsformen.

11.00 Uhr Depression und Beziehung Impulsvortrag von Prof. Dr. Elisabeth Schramm und Gespräch mit Michael Fröhlich

Wie beeinflusst die Depression die Beziehung zu anderen Menschen, insbesondere dem Partner? Wie empfinden Angehörige und Erkrankte das Verhalten des anderen? Was sind die größten Ängste und wie können beide damit besser umgehen? Prof. Dr. Schramm erläutert, welche Herausforderungen eine Depression für die Beziehung bedeuten kann und stellt dazu Umfrageergebnisse und Hintergrundinformationen vor. Im anschließenden Gespräch mit einem Angehörigen wird das Thema weiter vertieft.

11.15 Uhr Wahl-Kampf fürs Leben Walter Kohl, Prof. Dr. Ulrich Hegerl

Leben oder gelebt werden – für Walter Kohl mehr als nur (s)ein Buchtitel: Aktive Lebensgestaltung ist das Credo des Unternehmers. Er will Menschen inspirieren ihr Leben aktiv zu gestalten, bewusst zu entscheiden, gerade auch im Angesicht von schweren Belastungen. Im Gespräch mit Prof. Dr. Hegerl teilt er seine Erfahrungen und zeigt Wege zu mehr Lebensfreude und Sinn auf.

11.40 Uhr Depressionsbehandlung: Therapiemöglichkeiten und neue Wege

Prof. Dr. Andreas Reif

Prof. Dr. Reif stellt die aktuellen leitliniengerechten Therapiemöglichkeiten bei Depression vor und stellt die medikamentösen und nicht-medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten dar. Dabei erläutert er auch die Effektivität der verschiedenen Verfahren sowie ihre gut bekannten Sicherheits- und Nebenwirkungsprofile. Nach einer langen Zeit des Stillstands werden momentan etliche neue, innovative Therapiemöglichkeiten in großen Studien untersucht bzw. stehen kurz vor der Zulassung. Ein Ausblick auf mögliche neue Therapien rundet daher diesen Vortrag ab.

13.25 Uhr Begleitende Therapien in der Depressionsbehandlung

Prof. Dr. Christine Rummel-Kluge

Prof. Dr. Rummel-Kluge erläutert begleitende Therapiemöglichkeiten, die neben Psychotherapie und Pharmakotherapie zum Einsatz kommen können. Lichttherapie, Wachtherapie (oder Schlafentzugstherapie), körperliches Training und Soziotherapie können den Erkrankten als weitere Behandlungssäulen begleitend unterstützen, wobei die Verfahren auch miteinander kombiniert werden können.

Gesprächsrunden und Betroffenenberichte mit Gästen und Prominenten

13.40 Uhr Depression: Sport und Aktivität – Betroffene und Aktive berichten über ihre Erfahrungen Thorsten Stelter, Simon Licht, Peter Kraus

Unter anderem im Gespräch: Stiftungsbotschafter Simon Licht

Selbst gesunde Menschen haben Probleme, sich zum Sport zu motivieren. Depressiven fällt es aufgrund eines gehemmten Antriebs durch die Erkrankung besonders schwer, Sport zu treiben. Dabei belegen Studien, dass körperliche Aktivität die depressiven Symptome verbessert. Betroffene, Trainer und Aktive wie der fitness- und motorradbegeisterte Stiftungsbotschafter und Schauspieler Simon Licht (ehemaliger Leistungssportler Fechten im Olympiastützpunkt Tauber-Bischofsheim) tauschen ihre Motivations-Tricks und Tipps aus. Ein Mutmach-Beitrag, um selbst aktiv zu werden.

13.55 Uhr Depression und Musik: Musik als Therapieform und Ressource

Dr. Klara Bednasch, Marie-Luise Gunst

Unter anderem im Gespräch: Musikerin Marie-Luise Gunst

Musik ist auch eine unterstützende Therapieform. Wie diese genutzt werden kann und was Musik als Ressource bzw. Ausdrucksform bei der Krankheitsverarbeitung leisten kann, darüber spricht Dr. Klara Bednasch mit Songwriterin Marie-Luise Gunst, die ihre Depressionserfahrung auch musikalisch ausdrücken wird.

»Depression kann jeden treffen – Musiker sind davon ebenso betroffen wie Lehrer, Krankenschwestern oder Manager. Aber Künstler zeichnen sich in Bezug auf eigene Gefühle im Schnitt durch eine höhere Sensibilität und Wahrnehmung aus, sodass die Depression hier vielleicht häufiger wahrgenommen, besser erkannt und diagnostiziert werden kann«, so Prof. Dr. Hegerl.

14.40 Uhr Preisverleihung

Mit dem »Deutschen Medienpreis Depressionshilfe« werden alle zwei Jahre herausragende Medienbeiträge ausgezeichnet, die einem breiten Publikum anschaulich und sachlich kompetent von Depressionserkrankungen sowie deren Behandlungsmethoden berichten. Eine Fach-Jury unter dem Vorsitz des Stiftungs-Schirmherrn Harald Schmidt hat die Einreichungen bewertet und vergibt zum 4. Mal den dotierten Preis an Journalisten.

Aktionen und Events

**Musik und Events auf den Ebenen und Foyers des Gewandhauses,
Aktionen an den Ständen der Ausstellerstraße, Snacks und
Austausch. 15.00–17.00 Uhr**

MOODSUITS® Foyer EBENE 1, Fläche neben der kleinen Bühne

»Kopf hoch, wird schon wieder!« – schon mal zu jemandem mit Depressionen gesagt? Dann nichts wie hin zu den MOODSUITS®. Die Ausstellung macht Symptome der Depression im wahrsten Sinne anfassbar – und lädt damit ein, sie besser zu verstehen. Die MOODSUITS® sind Designobjekte, die eine Brücke zwischen Betroffenen von Depressionen und Angststörungen und ihrem sozialen Umfeld schlagen. Sie geben

häufig beschriebenen psychosomatischen Symptomen eine einfache Form und ermöglichen es, sie körperlich nachzuempfinden. Aufgesetzt oder angezogen, erhält man mit den MOODSUITs® einen intuitiven und erlebnisbasierten Zugang zu den Symptomen Betroffener.

Autogrammstunde mit Torsten Sträter

**15.15–16.00 Uhr, Foyer EBENE 0,
Stand der Deutschen DepressionsLiga**

Autogrammstunde mit Comedian Torsten Sträter am Stand der Deutschen DepressionsLiga e.V. Sträter ist unter anderem bekannt aus seiner Comedy-Fernsehshow »Sträters Männerhaushalt«, aktuell tourt er mit seinem neuen Programm »Schnee, der auf Ceran fällt« durch Deutschland.

Pssst: Wir haben gehört, er macht auch Selfies!



Lesung und Signierstunde mit Victoria van Violence

15.30–16.00 Uhr, Foyer EBENE 1, Kleine Bühne

In ihrem Buch »Meine Freundin, die Depression« beschreibt die Botschafterin der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Victoria van Violence, wie sie die Depression erkannt und gelernt hat, damit umzugehen. Auf der »kleinen Bühne« können Sie sie zu einer Lesung treffen oder Ihr Exemplar signieren lassen.

10 Jahre Deutsche DepressionsLiga e.V. mit Torsten Sträter

16.45 Uhr, Großer Saal des Gewandhauses

Die Deutsche DepressionsLiga e.V. wird 10 und feiert ihr Jubiläum mit niemand Geringerem als ihrem Schirmherrn und Comedian Torsten Sträter im großen Saal des Gewandhauses. Anstelle eines Ständchens wird Sträter die Feier der Liga durch ein Comedy-Programm ehren.

Vormittagsprogramm (9.15–11.30 Uhr)

Der zweite Tag des Patientenkongress ist in drei Stränge unterteilt: Bei der Anmeldung konnten Sie zwischen einem **interaktiven Vortragsprogramm**, **Kulturprogramm** in der LigaLounge und **interaktiven Thementischen** wählen.

Interaktive Vorträge

10.00–11.30 Uhr, Schumann Saal **Behandlung und Selbsthilfe**

Moderation: Dr. Tim Pfeiffer-Gerschel

Ergänzend zum ersten Kongresstag vertiefen Experten wie PD Dr. Maria Strauß (Universitätsklinikum Leipzig), Noah Lorenz und Caroline Oehler (beide Stiftung Deutsche Depressionshilfe) das Thema Behandlung der Depression und Selbsthilfe. Vorgestellt werden sollen Chancen und Grenzen neuer Ansätze zur Behandlung depressiver Erkrankungen (wie die hirnstimulierenden Verfahren) und Angebote zum Selbstmanagement (Online-Therapieprogramme und Smartphone-Apps). Diskutieren Sie Ihre Fragen mit den Referenten und tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmern über eigene Erfahrungen aus!

10.00–11.30 Uhr, Mahler Saal **Depression – darüber reden oder nicht?** **Schwerpunkt Social Media und Öffentlichkeit**

Moderation: Victoria van Violence

Über Depression reden hat viele Facetten und möglicherweise Folgen: Wann macht es Sinn darüber zu sprechen, wann eher nicht? Wie sieht das z.B. am Arbeitsplatz aus oder in den sozialen Netzwerken? In diesem interaktiven Vortragsblock teilen unter anderem prominente Betroffene mit, warum sie mit der Erkrankung an die Öffentlichkeit gegangen sind. Darüber hinaus stellen die Filmemacher Michaela Kirst und Axel Schmidt das interaktive Projekt »Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag« vor. Es ist ein Gemeinschaftsprojekt mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, das Betroffenen und Angehörigen u.a. eine Plattform bietet, sich aktiv zu beteiligen und der Depression eine Stimme zu geben, um einen offeneren Umgang mit der Erkrankung zu fördern.

Thementische

10.00–11.30 Uhr, Alle Thementische: Weißer Saal

Moderation: Dr. Nico Niedermeier

Im Mittelpunkt dieses Programmpunktes steht die Interaktion:

Thementische schaffen einen intensiven Austausch hierfür, indem Sie in einer kleinen Gruppe gemeinsam mit einem Experten ein Thema erarbeiten, Fragen stellen und Antworten finden.

Wir bitten Sie, nur den Thementisch zu besuchen, den Sie im Voraus über die Anmeldeplattform oder das Anmeldeformular gebucht haben.

- Fragen in der Depressionssprechstunde – häufige Fragen und ihre Antworten, und was Sie sonst noch nie fragen konnten
- Online-Hilfen: Chancen und Risiken bei Depression
- Fragen und Antworten für Angehörige
- Wenn die Depression uns nicht zur Ruhe kommen lässt – Umgang mit depressionsbedingten Schlafstörungen.
- MBCT/MBSR in der Praxis – achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention nach Depressionen – wie gelingt die praktische Umsetzung im Alltag?

Lesungen und Kultur in der LigaLounge

9.15–9.45 Uhr, Bach-Saal »Mal gut, mehr schlecht« – ein künstlerisches

Buchprojekt – Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression

Fotografie, Vortrag, Gespräch

Der Fotografin Nora Klein ist es gelungen, jenseits von Worten eine visuelle Ausdrucksform für die Gefühlswelt depressiver Menschen zu finden. Gemeinsam mit der depressionserfahrenen Sabine Fröhlich macht Nora Klein eine unsichtbare Krankheit sichtbar. Für alle, die die Krankheit Depression besser verstehen wollen – durch Bilder und Worte.

**10.15–10.45 Uhr, Bach-Saal »Lieber Papa, bist du jetzt verrückt?« –
Lesung von Uwe Hauck und seiner Tochter Katja**

Nachdem Uwe Hauck bereits in der LigaLounge 2017 über seine Depression gesprochen und gelesen hat, kommt er nun wieder – und bringt diesmal seine Tochter Katja mit. In ihrem Buch geht es darum, wie sie als damals 14-jährige die Depression und den Suizidversuch ihres Vaters erlebt hat. Katja, heute 16 Jahre alt, schreibt Briefe an ihren Vater, in denen sie die Möglichkeit hat, ihm ihre Ängste, Sorgen und Gedanken mitzuteilen. Und ihr Vater antwortet ihr, versucht seine Krankheit, seine Unsicherheiten und sich zu erklären.

**11.15–11.30 Uhr, Bach-Saal Vorstellung der MUT-Tour
mit Peter Kraus**

Bei der MUT-TOUR machen Menschen mit und ohne Depressionserfahrung gemeinsam Sport und leisten Öffentlichkeitsarbeit. In Sechser-Teams sind die Teilnehmer fünf bis sieben Tage zusammen auf dem Tandem, in Zweierkajaks oder zu Fuß im Selbstversorger- und Abenteuermodus in Deutschland unterwegs. Die Idee ist, ermutigende Depressionserfahrungen weiterzugeben – durch tägliche Kontakte zu Menschen am Wegesrand und besonders durch Pressearbeit: Seit der ersten Tour 2012 sind über 1.700 Veröffentlichungen zum Projekt erschienen.

Informationen unter: www.mut-tour.de

Nachmittagsprogramm (12.15–13.45 Uhr)

Interaktive Vorträge

12.15–13.45 Uhr, Mahler Saal Depression – darüber reden oder nicht?

Schwerpunkt Arbeit und Familie

Moderation: Prof. Dr. Ulrich Hegerl

In diesem interaktiven Vortragsblock teilen prominente wie nicht-prominente Betroffene miteinander ihre Erfahrungen, wie das Thema Depression in der Familie besprochen werden kann. Im Gespräch sind die Vorsitzende der Deutschen DepressionsLiga e.V., Waltraud Rinke, sowie Walter Kohl. Außerdem geben Kollegiale Depressionsbegleiter und Projektleiter von »peers@work« – einem Pilotprojekt im Deutsche Bahn Konzern – Einblicke in ihr Engagement am Arbeitsplatz. Warum haben sie sich entschieden, am Arbeitsplatz offen ihre Erkrankung zu thematisieren und anderen mit Rat und eigener Erfahrung zur Seite zu stehen? Welche Erfahrungen haben sie mit ihrer niederschweligen Beratung und ihrer persönlichen Offenlegung gemacht? Diskutieren Sie mit – hier ist der Austausch explizit erwünscht!

Ensemble Theaterladen Selbst & Los

12.15–13.45 Uhr, Schumann Saal App zum Unglücklichsein

Inszenierung: Anja Schwede

Angelehnt an die »Anleitung zum Unglücklichsein« von Paul Watzlawick hat der Theaterladen, ein Selbsthilfeprojekt des Leipziger Bündnisses gegen Depression e.V., das Stück neu interpretiert und tritt seit 2017 mit dem Ergebnis auf. In der Kongresshalle am Zoo können Sie eine der vermutlich letzten Aufführungen erleben.

»Unglücklich sein kann jeder. Sich unglücklich machen und es dauerhaft bleiben jedoch will gelernt sein. Die App zum Unglücklichsein führt durch acht Lektionen Schritt für Schritt zum ultimativen Zustand ewiger Unglückseligkeit. Daumen hoch für eine unglückliche Zukunft«, so heißt es in der Beschreibung des Stücks »App zum Unglücklichsein«.

Thementische

12.15–13.45 Uhr, Alle Thementische: Weißer Saal

Moderation: Dr. Nico Niedermeier

- Unterwegs in den Sozialen Netzwerken – Bloggen über Depression
- Depression annehmen – wie geht das?
- Wie ein persönlicher Notfallplan helfen kann. Praktische Tipps zur Erstellung und Erfahrungsaustausch
- Über Depression sprechen. (Wie) sage ich es meiner Familie/Freunden. Spreche ich es am Arbeitsplatz an? Wieviel Offenheit tut gut?
- Depression – Hilfsmöglichkeiten im Renten- und Sozialsystem

Lesungen und Kultur in der LigaLounge

12.15–12.45 Uhr, Bach-Saal »Papas Seele hat Schnupfen« – eine musikalische Lesung mit Claudia Gliemann

Das Kinderbuch »Papas Seele hat Schnupfen« wurde mit zwei Preisen und vier Auszeichnungen bedacht, unter anderem dem DGPPN-Antistigma Preis 2015 sowie dem Beauty and the Book Award 2015, dem Publikumspreis der Frankfurter Buchmesse. In dem Buch erzählt Claudia Gliemann die Geschichte der kleinen Nele, deren Vater ein berühmter Seilartist ist und an einer Depression erkrankt. Mittlerweile sind eine CD (Text und neun Lieder) sowie ein Schulkonzept zu »Papas Seele hat Schnupfen« entstanden. Claudia Gliemann ist im Jahr 2019 im Rahmen eines Förderprojektes der Deutschen DepressionsLiga e.V. sowie der AOK in Deutschland auf einer musikalischen Lesereise und wird dazu auch auf dem Patientenkongress Station machen, die Lieder singen und Texte lesen. In den Liedern findet der Vater Worte, die er im Buch und im richtigen Leben nie fand, die Mutter kann zugeben, dass auch ihre Kräfte begrenzt sind, und der Clown macht Hoffnung und Mut.

13.00–13.30 Uhr, Bach-Saal Die Freunde fürs Leben!

Seit 2001 klärt der Verein Freunde fürs Leben (FRND) Jugendliche und junge Erwachsene über die Themen Suizid und seelische Gesundheit auf. Als Kommunikations- und PR-Experten haben sie es sich zur Aufgabe gemacht, über die Tabu-Themen Depressionen und Suizid in der Öffentlichkeit zu informieren. Diana Doko und Gerald Schombs, die Gründer von FRND, haben Ende 2018 das Bundesverdienstkreuz erhalten. In der LigaLounge wird FRND-Leiterin Diana Doko über die Arbeit des Vereins sowie über die Projekte »Laut gedacht« und »Vicky will's wissen« informieren, die von der Deutschen DepressionsLiga e.V. unterstützt und gefördert werden.

Foto: Stefan Straube



Prof. Dr. Ulrich Hegerl

Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe (www.deutsche-depressionshilfe.de), Vorsitzender der European Alliance against Depression e.V. (www.EAAD.net), des Diskussionsforums Depression e. V. und des Deutschen Bündnis gegen Depression e.V.

1973–1978 Medizinstudium in Erlangen und Rennes

1980–1994 Ausbildung zum Facharzt für Neurologie und Psychiatrie sowie Habilitation im Fach Psychiatrie an der Psychiatrischen und Neurologischen Klinik und Poliklinik der Freien Universität Berlin

1994–2006 Leitender Oberarzt und seit 1998 C3-Professur an der Psychiatrischen Klinik und Poliklinik der Ludwig-Maximilians-Universität München

1999–2008 Sprecher des Kompetenznetzes »Depression, Suizidalität«

2006–2019 Direktor und Lehrstuhlinhaber der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie am Universitätsklinikum Leipzig

seit 2013 Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Bundesärztekammer

seit Juni 2019 Distinguished Professor der Goethe-Universität, gefördert durch die Dr. Senckenbergische Stiftung, tätig an der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Frankfurt am Main



Prof. (APL) Dr. phil. Dipl. Psych. Elisabeth Schramm

Approbierte Klinische Psychologin, psychotherapeutische Supervisorin und Dozentin, Leiterin der Sektion »Psychotherapie in der Psychiatrie« am Freiburger Uniklinikum, Affiliation an den Basler Universitären Kliniken.

Forschung: Psychotherapieoutcome- und Prozessforschung depressiver Erkrankungen und Arbeitsstress. Begründung der Arbeitsgemeinschaft Wissenschaftliche Psychotherapie (AWP) seit 1993. Begründerin und Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Interpersonelle Psychotherapie (DG-IPT) und CBASP-Netzwerk e.V. Einführung dieser störungsspezifischen Ansätze im deutschsprachigen Raum.



Walter Kohl

Unternehmer, Autor und Coach

Walter Kohl studierte Geschichte und Volkswirtschaft in Harvard und Wien sowie Business Administration in INSEAD. Nach Tätigkeiten im Investment Banking in New York arbeitete er mehr als 10 Jahre als Manager in deutschen Großunternehmen. Von 2004 bis 2018 führte er als Unternehmer zusammen mit seiner Frau einen gemeinsam gegründeten deutsch-koreanischen Zulieferer für die Automobilindustrie, welcher 2018 erfolgreich verkauft wurde.

Seit 2013 ist Walter Kohl als Referent und Coach mit Schwerpunkt mittelständischer, unternehmergeführten Unternehmen tätig und gründete dazu 2018 KohlConsult (www.kohlconsult.com). Seine Themen umfassen Unternehmensführung, Kommunikation, Wirksamkeit, kaufmännische Steuerung, Strategiethemen und Change-Management. Sein Herzensanliegen ist es, Menschen und Organisationen zu stärken. Walter Kohl ist Autor des Bestsellers »Leben oder gelebt werden« (2011) und des Praxisbuches »Leben was du fühlst« (2013). Zusammen mit Pater Anselm Grün veröffentlichte er 2014 das Buch »Was uns wirklich trägt«.

Der Suizid seiner Mutter im Juli 2001 und seine Erfahrungen rund um einen eigenen Suizidversuch haben sein Leben tief geprägt. Als Anhänger der Viktor Frankl'schen Logotherapie hat er sich Themen rund um die eigene Lebensgestaltung unter dem Motto »Trotzdem Ja sagen zum Leben« zur Aufgabe gemacht. Sein Ziel ist es Menschen so zu stärken, dass sie zu Gestaltern ihres Lebens werden.

Als Schirmherr von FRANS (FRANKfurter Netzwerk Suizidprävention) engagiert er sich aktiv für mehr Aufklärung, Bewusstsein, Prävention und die Unterstützung Betroffener.



Foto: Ulve Dettmar

Prof. Dr. med. Andreas Reif

Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Goethe-Universität, Frankfurt am Main

Andreas Reif studierte Medizin in Würzburg, wo er auch am Institut für Pharmakologie promovierte und die Facharztausbildung Psychiatrie und Psychotherapie absolvierte. 2009 habilitierte er sich am Universitätsklinikum Würzburg und wurde kurz darauf zum W2-Professor ernannt. 2014 wechselte er nach Frankfurt am Main, um dort die Leitung der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum Frankfurt zu übernehmen.

Er ist Mitglied zahlreicher Fachgesellschaften, unter anderem Vorstandsmitglied der DGBS, ECNP, und DGPPN, und publizierte ca. 400 Artikel. Seine Schwerpunkte liegen auf den Feldern Entwicklungspsychiatrie (insbesondere ADHS bei Erwachsenen) und Stimmungserkrankungen (Suizidalität, Bipolare Störung und therapieresistente Depression).



Prof. Dr. med. Christine Rummel-Kluge

Oberärztin an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig, Leiterin der Psychiatrischen Institutsambulanz

1993–2000 Studium der Humanmedizin an der Technischen Universität München

2000–2010 Ärztin im Praktikum und Assistenzärztin, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der TU München

seit 2010 Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

2011 Habilitation

2010–2017 Geschäftsführerin der Stiftung Deutsche Depressionshilfe; Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig

Seit 05/2017 Oberärztin an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig

03/2019 Bestellung zur außerplanmäßigen Professorin an der Universität Leipzig



Thorsten Stelter

Rechtsanwalt, Lauf- und Achtsamkeitstrainer

Initiator des Lauftreffs: Laufen macht Freu(n)de –
Der Lauftreff für depressiv Erkrankte

Schatzmeister Düsseldorfer Bündnis gegen Depression

Thorsten Stelter ist Rechtsanwalt, Weinberater und Läufer aus Leidenschaft. Das Laufen hat ihm bei seinem Kampf gegen die Depression geholfen – seit 2011 ist er selbst erkrankt. Um anderen Erkrankten an seiner Leidenschaft teilhaben zu lassen, gründete er in Zusammenarbeit mit dem Düsseldorfer Bündnis gegen Depression und dem LVR Klinikum Düsseldorf den Lauftreff: Laufen macht Freu(n)de. Im Jahr 2017 lief Thorsten Stelter von Düsseldorf nach Leipzig zum 4. Deutschen Patientenkongress, um Aufmerksamkeit auf die Erkrankung zu lenken und um Spenden zu sammeln. Er wirkte zudem an verschiedenen Fernsehbeiträgen des WDR mit, um über die Erkrankung aufzuklären.



Peter Kraus

Jahrgang 1966

1986–1992 Studium Theologie und Pädagogik

1995–2013 Tätigkeit als Lehrer in Hessen, Mitglied des Personalrats und zeitweise Vorsitzender

seit 2014 Verschiedene ehrenamtliche Tätigkeiten, u.a. bei der Mut-Tour (www.mut-tour.de) und seit 2016 als ehrenamtlicher Tourleiter aktiv.

• Bahnhofsmision Frankfurt • Kommunales Kino Weiterstadt • Begleiter bei Bildungsreisen nach Berlin

Foto: Alexander Hörbe



Simon Licht

Der aus zahlreichen Kino- und TV-Produktionen bekannte Schauspieler Simon Licht (z.B. »Stromberg«, »Der Baader Meinhof Komplex« und »Dr. Klein«) engagiert sich als prominenter Botschafter der gemeinnützigen Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Er setzt sich für eine bessere Aufklärung zu dieser unterschätzten Erkrankung ein und äußerte sich auch öffentlich zu seinen eigenen Panikattacken und leichten Depressionen vor etwa zehn Jahren. Die Panikattacke erwischte ihn direkt auf der Bühne. »Mit Medikamenten und psychotherapeutischer Unterstützung gelang es mir, die Erkrankung gut und schnell in den Griff zu bekommen«, erzählt er. Unter dem Motto »Mit offenem Visier gegen Depression« will der passionierte Motorradfahrer selbst ein klares Zeichen setzen und startete eine Charity-Tour zu anderen Prominenten. Den Anfang machten Jan-Josef Liefers und Anna Loos.



Dr. Klara Bednasch

studierte bis 2014 an der Universität Greifswald Medizin und promovierte dort in der Medizinischen Psychologie. Seit 2015 arbeitet sie als Assistenzärztin in der Klinik für Psychiatrie des Universitätsklinikums Leipzig. Als begeisterte Musikerin verbindet sie seit 2016 berufliches Interesse und private Passion in Form der Mitwirkung am Friedemann-Weigle-Programm für an Depression erkrankte Musiker der Stiftung Deutschen Depressionshilfe. Seit 2016 organisiert sie die »Abendmusik«, einer Konzertreihe für die Patienten der Psychiatrie, mit dem Live Music Now Leipzig e.V.



MARIE_LUISE_GUNST

Marie-Luise Gunst lebt als Schauspielerin, Songwriterin und Autorin in Berlin und leitet das Theater- & Kreativ-Unternehmen »Gunstwerk«. Ihre Schauspielausbildung absolvierte sie in Berlin und London und diplomierte an der »Deutschen Pop Akademie Berlin«. Als Betroffene setzt sie sich in ihrer kreativen Arbeit für die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen ein und wurde dafür u.a. von der Bundesgesundheitsministerin a.D. Ulla Schmidt in das Gremium »Leben hat Gewicht« berufen. Als Songwriterin tourt sie mit ihrem Album »Depression unplugged« durch Deutschland.



Torsten Sträter

Schirmherr der Deutschen DepressionsLiga e.V.

Autor und Slam-Poet, Kolumnist, Satiriker, Komiker und Vorleser.

Neben zahlreichen Auszeichnungen war Torsten Sträter 2017 für seine Sendung STRÄTERS MÄNNERHAUSHALT sowie als bester Komiker für den Deutschen Comedypreis 2017 nominiert.

2018 erhielt er den Deutschen Kleinkunstpreis.

Aktuell ist er mit seinem dritten Bühnenprogramm auf Tournee, Titel: **»Schnee, der auf Ceran fällt.«**

Er sagt: »Ich bin jetzt Anfang 50, fühle mich aber gut. Ich darf die Republik bereisen, Geschichten erzählen, lästern, vorlesen. Bin genau im richtigen Alter. War ich aber schon immer.«

Geb. 1966

in Dortmund

Konfektionsgröße: 54

Schuhgröße: 42

Haar: Graubraun

Augen: Blau

Religion: »Nix da«



Waltraud Rinke

Vorstandsmitglied Deutsche DepressionsLiga e.V

Diplom-Verwaltungs- und Betriebswirtin

2011 Akute Erschöpfungsdepression
Nach Wiedereingliederung Projektleiterin
»Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz« im
Gesundheitsmanagement der DB Regio AG

2012 Eintritt in die Deutsche DepressionsLiga e.V.
(DDL)

Mitarbeiterin in der Mailberatung der DDL

Seit 2013 Gesamtverantwortliche
Mitarbeiterbefragung DB Regio AG
Mitglied des Vorstandes der Deutschen
DepressionsLiga e.V.

Seit 2018 Mitglied im Steuerkreis des Projektes
»Peers at work – Kollegiale Depressionsbegleiter«
im DB-Konzern



Armin Rösl

Sprecher Deutsche DepressionsLiga e.V.

Redakteur bei der Mediengruppe
Münchner Merkur/tz.

Seit zwei Jahren ist er ehrenamtliches Vorstandsmitglied und Sprecher der Deutschen DepressionsLiga e.V..

Vor achteinhalb Jahren hatte er eine schwere depressive Phase, weshalb er sechs Wochen in einer psychosomatischen und psychiatrischen Klinik war. Die schwere Depression hat er überwunden, bis heute aber ist er präventiv in ambulanter Behandlung.

Ehrenamtlich hat er vor vier Jahren mit Prof. Peter Zwanzger, ärztlicher Direktor des Klinikums des Bezirks Oberbayern in Wasserburg am Inn, die Reihe »Talk Seelische Gesundheit« ins Leben gerufen. Außerdem hält er Vorträge zum Thema Depression.

Er ist Mitglied der Arbeitsgruppe »Grüne Schleife« des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit.



Victoria van Violence

Victoria van Violence hat ein Germanistik- und Anglistik-Studium absolviert und wurde bekannt als Alternativmodel, Bloggerin und Youtuberin. Sie arbeitet zudem als Moderatorin und führt ihr eigenes Mode-Label in Berlin.

Im Herbst 2016 sprach Victoria erstmals öffentlich über ihre Depressionserkrankung und hat anlässlich des Welttags der Suizidprävention ihr Engagement als Botschafterin für die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bekannt gegeben. Um gemeinsam wichtige Aufklärungsarbeit über die Erkrankung zu leisten, greift Victoria van Violence das Thema in ihren Video-Tagebüchern auf und unterstützt bei Pressearbeit und Aktionen.

2018 erschien ihr Buch »Meine Freundin, die Depression«, in dem sie über ihre Erfahrung mit der Erkrankung berichtet.



Martha Wiencke

Martha Wiencke aus Hannover, 24 Jahre alt, befindet sich derzeit in der Ausbildung zur Maßschneiderin im letzten Ausbildungsjahr. Schon mit fünfzehn Jahren erkrankte sie selbst an Depressionen.

Seit zwei Jahren berichtet sie öffentlich über ihre Erfahrungen und ihren Umgang mit der Erkrankung.

Dabei sprach sie unter anderem beim Tedx 2017, der Magdeburger Redenacht 2018, sowie bei der Patientenuniversität in Hannover, um Mut zu machen, mit der Krankheit Depression offen umzugehen.



Thomas Heeb

Thomas Heeb studierte u.a. Sozialwissenschaften, Geschichte und Biologie. Weitere berufliche Qualifikationen sind Psychoanalytischer Paar- und Familientherapeut und Projektmanagement.

Er ist seit 2013 Abteilungsleiter Soziales der Stiftungen Bahn-Sozialwerk und Eisenbahnwaisenhort (Stiftungsfamilie BSW & EWH) und dort verantwortlich für die Bereiche Betriebliches Gesundheitsmanagement, Fachdienste und Projekte.

Neben langjährigen Leitungsfunktionen und Projektleitungen im Bereich der Eingliederungshilfe und im Netzwerk sozialpsychiatrische Dienste hat er außerdem Erfahrung in der Erwachsenenbildung und der Projektarbeit in unterschiedlichen gesellschaftspolitischen Feldern.

Er ist seit 2018 Mitglied im Steuerkreis des Projektes »Peers at work – Kollegiale Depressionsbegleiter« und leitet das Projekt auf Seiten des BSW.



PD Dr. Maria Strauß

Oberärztin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig, Leitung Spezialstation und Ambulanz für Affektive Störungen

Abitur in Nürnberg, Studium der Humanmedizin in Leipzig

Promotion zum Dr. med. bei Prof. Meixensberger, Klinik für Neurochirurgie, Universitätsklinikum Leipzig

Facharztausbildung Neurologie bei Professor Zierz, Klinik für Neurologie, Univeristätsklinikum Halle/S.

im Anschluss Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig

seit 2011 Oberärztin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig,

seit 2012 Leiterin der ADHS Ambulanz für Erwachsene

2015 Habilitation

seit 2016 Leitung Spezialstation und Ambulanz für Affektive Störungen. Forschungsschwerpunkte Neurobiologie der ADHS und Affektiver Störungen.



Dr. med. Nico Niedermeier

Vorstandsmitglied der Stiftung Deutsche
Depressionshilfe

Niedergelassener Facharzt für Psychotherapeutische
Medizin und Verhaltenstherapie, München

1983–1990 Studium der Humanmedizin an der LMU München

1990–1998 Tätigkeit als Arzt im Praktikum und Assistenzarzt (Städt.
Krankenhaus München Neuperlach, Psychosomatische Klinik Windach am
Ammersee und Psychiatrische Klinik der LMU München)

seit 1998 Niedergelassener Facharzt für Psychotherapeutische Medizin,
Supervisor (BLÄK, BAP, VFKV, IFT) Lehrtherapeut (BLÄK)

seit 2000 Gründung und Moderation des Diskussionsforum Depression



Dr. Tim Pfeiffer-Gerschel

Institut für Therapieforschung (IFT), München

1991–1998 Studium der Psychologie an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg, 1994–1997 zusätzlich Politische Wissenschaft und Soziologie

2002–2006 Leitung der Netzwerkzentrale des BMBF-geförderten Kompetenznetzes »Depression, Suizidalität«, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU München

2007 Promotion zum Doktor der Humanbiologie (Dr. hum. biol.), Medizinische Fakultät der LMU München

Seit 2007 Leiter und Geschäftsführer der Deutschen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (DBDD), IFT – Institut für Therapieforschung gGmbH, München

Seit 2012 Selbständig als Psychologischer Psychotherapeut

Seit 2014 Geschäftsführer IFT – Institut für Therapieforschung gGmbH, München

Seit 2019 Geschäftsführer der IFT-Gesundheitsförderung GmbH



Axel Schmidt

Dokumentationen, Dokumentarfilm

Axel Schmidt studierte Medizin in Bonn, Wien und Prag und entdeckte in dieser Zeit besonders die Psychoanalyse und Psychiatrie für sich. Nach der Weiterbildung als Facharzt arbeitete er als Oberarzt in der LVR Klinik Bonn und leitete eine der dortigen Ambulanzen. Mittlerweile ist er ärztlicher Leiter einer Tagesklinik in Bonn.

Parallel zu seiner ärztlichen Tätigkeit war er Teilnehmer der Masterclass Dokumentarfilm der IFS Köln, entwickelte filmische und mediale Konzepte zur Aufklärungs- und Anti-Stigma-Arbeit bei psychischen Erkrankungen. Als Regisseur und Produzent initiierte er neben Dokumentarfilmen für Gesundheitsorganisationen, Bildungsträger und Museen als Regisseur auch das Filmprojekt über Depression »Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag«.



Michaela Kirst

Michaela Kirst leitet seit November 2011 das Berliner Büro von sagamedia und setzt als Regisseurin und Produzentin Dokumentationen und Dokumentarfilme um. Vorher arbeitete und lebte sie viele Jahre in den USA. Von ihren ersten Arbeiten als Journalistin bis hin zu ihren Kino-Dokumentarfilmen – Michaela Kirsts leidenschaftliche Begeisterung, die Probleme, Konflikte und Herausforderungen unserer Zeit anhand von Einzelschicksalen zu zeigen, zieht sich wie ein roter Faden durch ihre Filme.

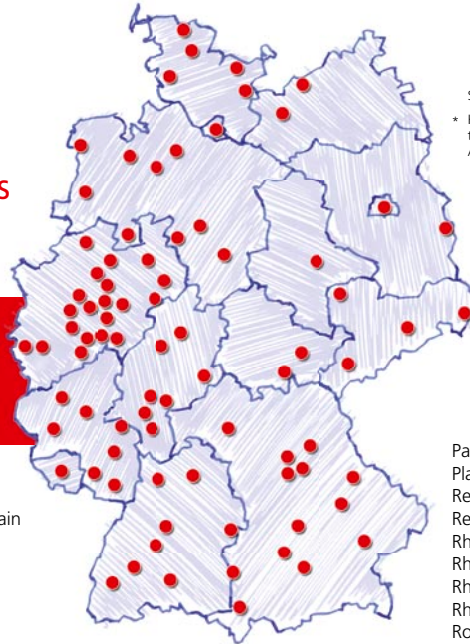
Sie ist Regisseurin und Produzentin des interaktiven Filmprojekts über Depression »Die Mitte der Nacht« (www.die-mitte-der-nacht.de).

deutsches
bündnis
gegen
DEPRESSION

unter dem Dach der Stiftung
Deutsche Depressionshilfe

Das bundesweite
Netzwerk des
Deutschen Bündnisses
gegen Depression

**Regionale
Bündnisse**



Stand: Dezember 2018

* Hauptkampagne beendet,
teilweise finden noch
Aktivitäten statt

- Aachen*
- Alzey-Worms*
- Berlin
- Bernkastel-Wittlich*
- Bochum
- Bonn/ Rhein-Sieg
- Bremen
- Cham
- Darmstadt
- Dillingen*
- Dithmarschen*
- Donau-Bodensee
- Dortmund*
- Dresden
- Duisburg
- Düren*
- Düsseldorf
- Eisenhüttenstadt
- Emsland
- Erlangen
- Essen
- Flensburg*
- Frankfurt am Main
- Freiburg
- Fulda
- Fürth
- Gießen
- Göppingen
- Görlitz
- Gütersloh
- Halle (Saale)
- Hamburg-Harburg
- Hanau*
- Hannover
- Heidenheim*
- Herne
- Hildesheim/ Peine/
Gifhorn
- Hochsauerlandkreis
- Ingolstadt*
- Kaiserslautern/
Westpfalz

- Kempten*
- Kreis Groß Gerau
- Kreis Plön*
- Kreis Steinfurt
- Kreis Wesel
- Landau-Südliche
Weinstraße
- Leipzig
- Leverkusen
- Lübeck*
- Mainz
- Marburg

- Memmingen-Unterallgäu*
- München
- Münster
- Neckar-Alb
- Neckar-Odenwald-Kreis
- Nordhessen
- Nürnberg
- Nürnberger Land
- Oberhausen*
- Olpe-Siegen-Wittgenstein
- Osnabrück
- Ostfriesland*

- Paderborn
- Plauen/Vogtlandkreis
- Recklinghausen
- Regensburg
- Rhein-Ahr-Wied
- Rhein-Hunsrück-Kreis
- Rhein-Neckar-Süd
- Rheinisch-Bergischer Kreis
- Rostock
- Rotenburg (Wümme)
- Rottal-Inn
- Saafield-Rudolstadt
- Saarland
- Schaumburg
- Schleswig-Flensburg
- Schwarzwald/ Zollern-Alb
- Schwerin*
- Solingen
- Stadtroda-Thüringen
- Südniedersachsen
- Weser-Ems
- Wuppertal
- Würzburg

Hilfe, Ansprechpartner und Aktivitäten in Ihrer Nähe finden Sie unter:
deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote

diskussionsforum
DEPRESSION

Ausgezeichnetes Online-Diskussionsforum

Das Online-Forum ist die größte und bekannteste unabhängige Selbsthilfepattform zum Thema Depression im deutschsprachigen Raum.

Es wurde im Juni 2001 im Rahmen des Forschungsprojektes Kompetenznetz Depression, Suizidalität eingerichtet und wird seit 2010 unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe fortgeführt.

Das Diskussionsforum Depression wird ermöglicht durch die Selbsthilfeförderung nach § 20 h SGB V der Barmer.

Derzeit sind über **36.000 Nutzer** aus dem ganzen Bundesgebiet und anderen Ländern registriert.

Im Mai 2009 wurde das Forum mit dem »GesundPreis 2009« vom Gesundheitsportal imedo.de als bestes deutschsprachiges Online-Angebot im Gesundheitssektor ausgezeichnet.

www.diskussionsforum-depression.de



**Online diskutieren –
Gemeinsam die
Depression bewältigen!**



5. DEUTSCHER PATIENTENKONGRESS DEPRESSION

für Betroffene und Angehörige

Schön, dass Sie hier waren!

Ihre Vorstände von Stiftung Deutsche Depressionshilfe und
Deutsche DepressionsLiga e.V.

Stiftung Deutsche Depressionshilfe:

Prof. Dr. Ulrich Hegerl
Dr. Nico Niedermeier
Thomas Müller-Röhrich

Deutsche DepressionsLiga e.V.

Waltraud Rinke
Thomas Voigt
Dr. Ronald G. Münzer
Armin Rösl
Karsten Schröder

deutsche-depressionshilfe.de
depressionsliga.de

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:

Aktion
MENSCH

AOK | BUNDESVERBAND *
Die Gesundheitskasse

AOK PLUS Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

BARMER*

 **GESUNDHEITZENTRUM BAD LAER**
Stiftung zur Förderung
des Gesundheitswesens

mhplus*
Krankenkasse.

Gothoer

SIGNAL IDUNA 


HALLESCHER
Private Krankenversicherung

Barmenia



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

UND DEM HAUPTFÖRDERER DER STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE:

DB DEUTSCHE BAHN
STIFTUNG

VIELEN DANK

* Der 5. Deutsche Patientenkongress Depression wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V finanziert. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist der Veranstalter verantwortlich.