

Hilfreiche Angebote während der Corona-Pandemie

Sehr geehrte Damen und Herren,

die mit dem Corona-Virus verbundenen Ängste und Einschränkungen stellen für an Depression erkrankte Menschen große Herausforderungen dar. Denn: „In einer Depression wird alles Negative im Leben vergrößert wahrgenommen und ins Zentrum gerückt, so auch die Sorgen und Ängste wegen des Corona-Virus. Betroffene können jedoch gegensteuern“ erklärt Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Inhaber der Senckenberg-Professur an der Goethe-Universität Frankfurt/M. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe unterstützt Betroffene mit digitalen Angeboten und bietet Hinweise für den Alltag.

Behandlung und Beratung

Stationäre und ambulante Behandlungsangebote bleiben bestehen. Die Praxen der niedergelassenen Kolleg_innen bieten Behandlungen weiterhin an, sei es direkt in der Praxis, per Telefonberatung oder per Video. Bei den stationären Angeboten haben sich einige Änderungen ergeben, die Sie bitte mit der für Ihr Einzugsgebiet zuständigen Klinik direkt abklären.

Die niederschweligen Angebote (z. B. Beratungsangebote der PSKBS) sind in der Regel noch verfügbar, allerdings meist telefonisch, per Mail etc. Die Links zu den **Kontakt- und Beratungsstellen** (Diakonie Dresden, GESOP, Dresdner Pflege- und Betreuungsverein, AWO, PTV) und zu den **Krisenangeboten der Stadt Dresden** finden Sie auf unserer Internetseite: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote/dresden/hilfe-und-beratung>

Unser Mitglied, Herr Dr. Kirschner, bietet Dienstag 10 - 12 Uhr und 15 - 17 Uhr eine Beratung in Lebenskrisen an: Telefon 0 35 28 - 44 22 48.

Telefonangebote

EX-IN Sachsen e.V. bietet ab dem 23.03.2020 täglich von 15.00 Uhr -17.00 Uhr die Möglichkeit für Gespräche und Beratung. Am anderen Ende des Telefons sitzen ausgebildete Genesungsbegleiter_innen, die Ihnen zur Seite stehen und telefonisch begleiten. Tel.: 0152 05682489

TelefonSeelsorge: 0800/1110111 oder 0800/1110222.

Kinder- und Jugendtelefon: 0800 111 0 333

Deutschlandweites Info-Telefon Depression: 0800 33 44 5 33 (kostenfrei)

Das Silbertelefon ist ein Telefonangebot vor allem für Senioren – kostenfrei 8:00 bis 22:00 Uhr unter der Telefonnummer 080047080.

Internetangebote, Apps, Onlinetherapie

Das Onlineforum Depression bietet rund um die Uhr die Möglichkeit zum Austausch: www.diskussionsforum-depression.de. Dieses Forum wird moderiert.

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe hat auf ihrer Internetseite Hinweise zur Bewältigung der Coronakrise zusammengestellt: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/corona>

Online-Krisenberatungen für junge Menschen bieten per Mail an:

[U25] Deutschland: <https://www.u25-deutschland.de/>

Jugendnotmail <https://www.jugendnotmail.de>

Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Stiftung Deutsche Depressionshilfe und viele andere sind weiterhin auf Facebook präsent. Auch wir werden auf unserem Facebook Profil informieren, einen Austausch untereinander anregen und versuchen, die unterstützenden Angebote zu vernetzen.

Das Onlinetherapieverfahren **iFightDepression** ist für 6 Wochen für alle zugänglich. Interessierte können sich formlos über die E-Mail-Adresse ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de für das Programm anmelden und werden innerhalb von 24 Stunden freigeschaltet. iFightDepression ist ein internetbasiertes, kostenfreies Selbstmanagement-Programm für Menschen mit leichteren Depressionsformen ab 15 Jahren. Es unterstützt Betroffene beim eigenständigen Umgang mit den Symptomen einer Depression und gibt praktische Hinweise für den Alltag. Durch Übungen lernen sie zum Beispiel, den Tag zu strukturieren und negative Gedankenkreise zu durchbrechen. Normalerweise setzt iFightDepression eine Begleitung durch einen Arzt oder Psychologischen Psychotherapeuten voraus – denn Studien belegen, dass Online-Programme dann besonders wirksam sind. Da viele Patienten durch das Corona-Virus zuhause bleiben müssen und Hausärzte an ihre Belastungsgrenzen stoßen, ist das Programm nun für 6 Wochen auch ohne Begleitung zugänglich. „Wir wollen Patienten unterstützen, den Alltag in häuslicher Isolation gut zu meistern“ erläutert Hegerl.

Auf der Homepage des CBASP Network / CBASP Netzwerk gibt es Informationen zu der **App CBASPath**. Diese App kann insbesondere während der derzeitigen Corona-Pandemie für PatientInnen eine hilfreiche Möglichkeit eröffnen, trotz Einschränkungen oder Therapiepausen weiter an den CBASP-Strategien zu arbeiten und sich nicht allein gelassen zu fühlen. <https://www.cbasp-network.de/index.php/forschung>

Der **KrisenKompass** ist eine App, die dank ihrer Funktionsweise eine Art Notfallkoffer für Krisensituationen ist. Mit verschiedenen Funktionsweisen wie Tagebuchfunktion und persönlichen Archiven, um positive Gedanken oder beispielsweise Fotos, Erinnerungen oder Lieder zu speichern, kann ein ganz persönliches Rüstzeug für schlechte Momente gepackt werden. Darüber hinaus gibt es Materialien, die in Krisensituationen hilfreich sind, Hinweise zu beruhigenden Techniken, sowie direkte Kontaktmöglichkeiten zur TelefonSeelsorge und anderen professionellen Anlaufstellen. Das Angebot des KrisenKompasses ist als App jederzeit in Griffweite auf dem Handy und damit immer dabei, wenn es nötig wird. <https://www.telefonseelsorge.de/?q=node/7686>

Ehrenamtliche Helfer_innen

Die Koordinierungsstelle der Sächsischen Hilfsorganisationen stellt eine Webseite zur Registrierung von Helfern und Helferinnen zur Verfügung: www.teamsachsen.de

Wenn Sie als Verein, Hilfsorganisation oder auch als kommunale Einrichtung ehrenamtliche Unterstützung benötigen, melden Sie sich gern bei der Bürgerstiftung. Oder veröffentlichen Sie auf der Vermittlungsplattform Ehrensache Jetzt Inserate. Freiwillige Helfer_innen haben dann die Möglichkeit, über die Inserate direkt Kontakt zu Ihnen aufzunehmen. Auf der Plattform gibt es dafür das Handlungsfeld „Corona Hilfe“. <https://www.ehrensache.jetzt/>

Allgemeine Hinweise

Sport und Bewegung an der frischen Luft, allerdings ausschließlich alleine oder mit Angehörigen des eigenen Hausstandes und ohne jede sonstige Gruppenbildung, ist weiterhin erlaubt. Bleiben Sie aktiv!

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe rät Betroffenen sich abzulenken, aktiv zu bleiben und das Gespräch mit Freunden und Familie zu suchen. „Tauschen Sie sich aus - am besten nicht nur über Corona-Virus, sondern auch über andere Themen. Auch Bewegung in, und falls man nicht unter Quarantäne steht, außerhalb der Wohnung ist zu empfehlen. Sehr wichtig ist, die Bettzeit nicht zu verlängern, da bei vielen Betroffenen eine längere Liegedauer und auch längerer Schlaf nicht zu einem Abbau, sondern einer Zunahme des Erschöpfungsgefühls und der Depressionsschwere führen.

Strukturieren Sie Ihren Tag und Ihre Woche im Vorfeld. Vom morgendlichen Aufstehen, Arbeits- oder Lernzeiten, Mahlzeiten bis hin zu schönen Dingen, wie lesen, Serie schauen, Balkon bepflanzen, Yoga, Entspannungsübungen.

Fakten mindern Ängste. Nutzen Sie seriöse Quellen, um sich zu informieren und checken Sie die Nachrichten nur so oft, wie es Ihnen gut tut.

Der Ausbruch des neuen Coronavirus macht vielen Menschen Angst. Die massiven Einschränkungen im Alltagsleben verstärken die psychische Belastung zusätzlich. Um mit der Krisensituation hilfreich umzugehen, ist es aber entscheidend, das seelische Gleichgewicht nicht zu verlieren. Die DGPPN hat fünf Empfehlungen zusammengestellt, die dabei helfen können. <https://www.dgppn.de/schwerpunkte/corona-psyche.html>

Links zu Artikeln oder Videos im Internet

Charis' Lifestyle „Corona – Depression: Was wir jetzt tun sollten“:
<https://www.youtube.com/watch?v=CqMi5C0cLI4&feature=youtu.be>

Mental Health & Corona:
<https://www.mentalhealthcrowd.de/mental-health-corona/?cn-reloaded=1&fbclid=IwAR3o-AMg6k6ejma-o9xunPvb88OW5-UCQYNp4FSF1A2GaV2leDnE3gkBvOkY>

Corona: Ausgangssperre und Isolation – Was hilft bei Angst und Panik:
https://www.rnd.de/gesundheit/corona-ausgangssperre-und-isolation-was-hilft-bei-angst-und-panik-ECW4WOUH7VAW3CK6VTJYMJXTFU.html?fbclid=IwAR3dgvUno2L4f5xYPgPtV9_gfGOibSihXz8w4znehImmMTLEJOPH0I-8c5A

Psychiater über Angst in der Coronakrise – Warum wir uns jetzt um andere kümmern sollten:
https://www.deutschlandfunkkultur.de/psychiater-ueber-angst-in-der-coronakrise-warum-wir-uns.1008.de.html?dram%3Aarticle_id=472744&fbclid=IwAR1PYv-3JaFTE9dWs0wsexXIb9JgpjLNJU-SEMhF2sY_upUS7iypcGhXufrQ

www.deutsche-depressionshilfe.de/dresden

Rausgehen, aber Abstand halten: Warum frische Luft auch jetzt wichtig ist

https://www.geo.de/wissen/gesundheit/22745-rtkl-corona-krise-rausgehen-aber-abstand-halten-warum-frische-luft-auch?utm_campaign&utm_source=facebook&utm_medium=mweb_sharing&fbclid=IwAR3o_f2Ots3Pe_Xyo6xLy0-SU9rXjkpuyQqvsZ4yY2K-M53smhShTJ-GWk

Depressionen: Mit Ablenkung und Austausch gegen die Corona-Angst

<https://www.zeit.de/news/2020-03/19/mit-ablenkung-und-austausch-gegen-die-corona-angst?fbclid=IwAR08rXG9YhX6gfHdmp1c-xsdnps8ZoCuJE9GLuBNpWFqI2HLwfyf2DQm6KzA>

Das Coronavirus und die Psyche: Was du gegen Sorgen und Ängste tun kannst

<https://ze.tt/das-coronavirus-und-die-psyche-was-du-gegen-sorgen-und-aengste-tun-kannst/?fbclid=IwAR08epEdTDqsznIOyNqIMpKaMV3My9NyYkABmk-CuSYiUf29AljdhjvZxXw>

Zehn Empfehlungen gegen den „Lagerkoller“

<https://www.tu-chemnitz.de/tu/pressestelle/aktuell/10055?fbclid=IwAR2ALPj8uClld-GVPIFHmvMm34LpsXjycTy7QEodoQjs05uV45XFemLfwx2Q#>

#flattenthecurve - diese Insta-Accounts bringen uns trotz Corona zusammen

<https://www.emotion.de/leben-arbeit/gesellschaft/flattenthecurve-diese-insta-accounts-bringen-uns-trotz-corona-zusammen?fbclid=IwAR361snAbVsEQIRXezieGrXPTYV9fElqz46ryZvSvPdh-VoljTvEMg3VXN0>

Alle Informationen stehen aktuell auch auf unserem Facebook-Profil.

Diese Auflistung ist nicht vollständig. Es gibt in Dresden sehr viele weitere Unterstützungs- und Hilfsangebote. Hinweise und Anregungen nehmen wir gern auf.

Informationen zum Dresdner Bündnis gegen Depression:

www.deutsche-depressionshilfe.de/dresden



Mit freundlichen Grüßen

Sven Leinert

Vorsitzender Dresdner Bündnis gegen Depression

Leitender Psychologe Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (Friedrichstadt),
Städtisches Klinikum Dresden