Newsletter März 2016

Liebe Interessenten, Mitglieder und Unterstützer der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und des Deutschen Bündnisses gegen Depression, liebe Bündnispartner!

Welchen Einfluss hat die Schlafdauer auf die Depression? Wie können Langzeitarbeitslose mit psychischen Erkrankungen zurück in den Job finden? Antworten darauf und jede Menge regionale Veranstaltungen rund ums Thema Depression haben wir in unserem März-Newsletter für Sie zusammengestellt. Wir wünschen eine interessante Lektüre!

Mit herzlichen Grüßen

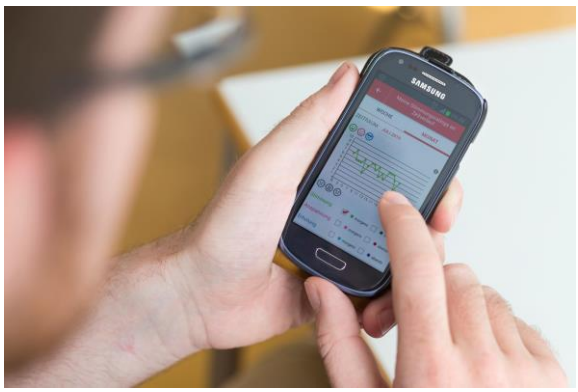
Prof. Dr. Ulrich Hegerl
Vorstandsvorsitzender
Stiftung Dt. Depressionshilfe

Susanne Baldauf
Geschäftsführerin
Stiftung Dt. Depressionshilfe

Dipl.-Psych. Ines Heinz
Projektleiterin
Dt. Bündnis gegen Depression

1. Neues von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und vom Deutschen Bündnis gegen Depression

Welchen Einfluss hat die Schlafdauer auf die Depression? Teilnehmer für Studie mit App gesucht



Kennen Sie das auch? Schlafprobleme betreffen einen Großteil depressiv erkrankter Menschen. Sie schlafen schlecht ein, können nicht durchschlafen oder liegen bereits in den frühen Morgenstunden wach. Am Tage fühlen sie sich erschöpft und verbringen noch mehr Zeit im Bett, in der Hoffnung dadurch endlich wieder zu Kräften zu kommen. So kurios es klingen mag: Langes Schlafen führt eher zur Stimmungsverschlechterung, wohingegen die Kürzung der Schlaf- und Ruhezeiten eine antidepressive Wirkung haben kann.
In der aktuellen Studie GET.UP steht deshalb die Frage im Mittelpunkt: Welchen Einfluss hat die Schlafdauer auf die Depression? Und: Was kann ich in dem Zusammenhang selber tun, um den Krankheitsverlauf mithilfe einer App positiv zu beeinflussen? Für diese wissenschaftliche Studie suchen wir derzeit noch Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die von leichten Depressionen betroffen sind, viel Zeit im Bett verbringen und über ein Smartphone bzw. Tablet mit Android verfügen. Mehr Informationen finden Sie unter: https://home.uni-leipzig.de/screening/

Psychosoziales Coaching bringt ein Drittel älterer Langzeitarbeitsloser wieder in Arbeit

Viele ältere Langzeitarbeitslose leiden an bisher unzureichend behandelten psychischen Erkrankungen. Depression und andere seelische Störungen erschweren den Weg zurück ins Berufsleben und waren oft auch schon der Auslöser für die Arbeitslosigkeit. Ziel eines

Pilotprojektes des Jobcenters Leipzig und der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig ist es, psychische Erkrankungen bei älteren Langzeitarbeitslosen besser zu erkennen und den Betroffenen die richtigen Hilfen zu vermitteln. Im Jobcenter werden deshalb Vermittlungsfachkräfte geschult, Hinweise auf psychische Erkrankungen zu erkennen. Betroffenen Kunden wird dann eine freiwillige Teilnahme am Psychosozialen Coaching angeboten. In einem Erstgespräch mit einem Psychologen wird ein klinisches Diagnostikgespräch geführt. Falls eine psychiatrische Erkrankung vorliegt, wird der Betroffene im Sinne einer Lotsenfunktion dabei unterstützt, in die richtige Behandlung zu kommen. Eine aktuelle Wirkungsanalyse zeigt: Seit Beginn des Modellprojekts im Mai 2011 wurden über 1.000 Klienten im Leipziger Jobcenter beraten - ein Drittel der 1.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer geht inzwischen wieder einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung nach.
Dieser Erfolg des Leipziger Pilotprojekts weckt bundesweit Interesse. Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe wird das erfolgreich erprobte Konzept auf andere Regionen in Deutschland übertragen. Nach dem Erfolg in Leipzig startete das Programm 2015 u.a. bereits in Hildesheim, Marburg und Dortmund. Die Deutsche Bahn Stiftung unterstützt die Ausweitung des Projektes seit 2014. Zudem findet das Psychosoziale Coaching auch international Anerkennung: Die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) und die Europäische Union haben das Projekt als hervorragende Initiative gewürdigt. http://www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/media/PM_Wirkung_psychosoziales_Coaching.pdf

2. Neues aus den Regionen

Frankfurt am Main: Bewegung gegen Depression

Das Bündnis gegen Depression in Frankfurt am Main startet im April eine neue Veranstaltungsreihe zum Thema „Bewegung gegen Depression“. Diese wird mit einer Auftaktveranstaltung am Mittwoch, den 20. April 2016 (16.00 bis 18.00 Uhr; Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie; Klinikum der Goethe-Universität Frankfurt/Main) eingeleitet. Zu hören sind Vorträge zum Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und psychischer Gesundheit. Zudem werden die weiteren Veranstaltungen der Bewegungsreihe vorgestellt. Von April bis September finden dann unter dem Motto „Aktiv für die Psyche“ verschiedene Bewegungsangebote zum Ausprobieren statt. Weiterlesen

Regensburg: 1. Depressionstrialog – ein Angebot für Betroffene, Angehörige und Profis

Am Montag, den 11. April 2016, startet um 18.30 Uhr am medbo Bezirksklinikum Regensburg, (Großer Konferenzraum im Ärztlichen Direktionsgebäude; Haus 29) der „Depressionstrialog“ des Regensburger Bündnisses gegen Depression. Bei der Veranstaltung tauschen sich an Depression Erkrankte, Angehörige sowie in der Behandlung tätige Profis (Ärzte, Pfleger, Sozialarbeiter etc.) über ihre Erfahrungen aus, haben Zeit füreinander und lernen voneinander.

Für dieses neue offene Angebot ist keine Voranmeldung nötig. Weitere Informationen gibt es unter depression@medbo.de oder 0941/941-1621. Mehr

Kreis Wesel: Neue Erfahrungsgruppen ab März 2016

Das Bündnis gegen Depression im Kreis Wesel bietet ab März 2016 eine neue Erfahrungsgruppe an. Alle 14 Tage besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über Erfahrungen und den Umgang mit der Erkrankung auszutauschen. Darüber hinaus werden Informationen zu Depression vermittelt. Bei den Erfahrungsgruppen handelt es sich nicht um ein therapeutisches Angebot. Die zehn Treffen finden in den sozialpsychiatrischen Zentren in Dinslaken, Moers und Wesel statt und sind kostenlos sowie vertraulich. Weiterlesen

Weser-Ems: Vortrag zum Umgang mit suizidalen Gedanken

Dieser vom Bündnis gegen Depression Weser-Ems und der Beratungs- und Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen e.V. (BeKoS) gemeinsam organisierte Vortrag richtet sich an Personen aus Selbsthilfegruppen in der Region, die Fragen zum Umgang mit suizidalen Gedanken haben. Dabei geht es um die eigenen Gedanken, aber auch um die Frage, was zu tun ist, wenn ein Mitglied aus der Selbsthilfegruppe solche Gedanken in der Gruppe äußert. Dr. Ulrike Matthiensen, Oberärztin Karl-Jaspers-Klinik, wird als Referentin am Donnerstag, den 17. März 2016 ab 19.00 Uhr zur Verfügung stehen (Ort: Karl-Jaspers-Klinik, PD-Raum, 2. Stock, im Karl-Jasper-Haus). Weitere Details zur Veranstaltung finden Sie hier.

3. Neues aus Wissenschaft, Forschung und Medien

Die nachfolgenden Meldungen beschäftigen sich mit dem Thema Depression. Die Verantwortlichkeit für die Inhalte obliegt dem jeweiligen Autor.

Brigitte: Wie es wirklich ist, einen depressiven Mann zu lieben:

Focus Online (3.3.2016): Alarmzeichen in der Pubertät. Wenn Kinder mehr als traurig sind

Die Welt (12.02.16): Wie Neandertalergene unsere Gesundheit beeinflussen

IMPRESSUM:
Stiftung Deutsche Depressionshilfe / Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Leipzig AöR
Semmelweisstraße 10, Haus 13, 04103 Leipzig
Tel.: 0341-9724512; Fax: 0341-9724599
E-Mail: presse@deutsche-depressionshilfe.de
Internet: www.deutsche-depressionshilfe.de / www.buendnis-depression.de

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