

mental

# health

Projekte, Tipps und Stimmen, die Mut machen





**Triggerwarnung:**  
Diese Broschüre behandelt  
Themen wie Suizid und  
(Alters-) Depressionen.

Diese Broschüre ist ein Kooperationsprojekt der THWS im Masterstudiengang „Fachjournalismus und Unternehmenskommunikation“ und der Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp. Sie ist im Rahmen eines Semesterprojekts im Sommersemester 2025 entstanden.

#### Mitarbeitende

Anna Christ, Carla Diener, Sarah-Michelle Gröger, Emilia Hülswitt, Hanna Kleeberger, Lisa Köhler, Lucy Krille, Franziska Kropf, Janina Lutz, Ipek Muftuler, Jule Müller, Tina Müller, Mayandra Pogodzic, Alessandra Pöhmerer, Elisabeth Schimpf und Pauline Schubert mit redaktioneller Betreuung durch Dr. Gunther Schunk, Lehrbeauftragter an der THWS und Vorstand der Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp.

#### Grafische Umsetzung

Vogel Corporate Solutions GmbH

Eine Kooperation von



## WIE GEHT ES DIR WIRKLICH?

Liebe Leserin, lieber Leser,

mentale Gesundheit betrifft uns alle – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation. In einer Zeit, in der Stress, Unsicherheit und soziale Anforderungen stetig zunehmen, ist es wichtiger denn je, auf das eigene seelische Wohlbefinden zu achten.

Mit dieser Broschüre möchten wir einen Beitrag dazu leisten, psychische Gesundheit aus der Tabuzone zu holen. Du findest hier Informationen, Anregungen und Hilfsangebote, die Mut machen sollen, sich mit dem eigenen Erleben auseinanderzusetzen – oder mit Unterstützung für Menschen im Umfeld beizutragen.

Ob du selbst betroffen bist, jemanden begleitest oder dich allgemein für das Thema interessierst: Wir laden dich ein, diese Broschüre als Wegweiser zu nutzen.

Das erwartet dich:

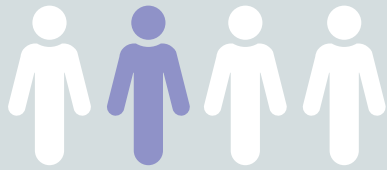
- Initiativen und Projekte zum Thema “Mentale Gesundheit”
- Interviews und Expertenmeinungen
- Tipps und Anlaufstellen bei psychischen Belastungen

Wir, die beteiligten Studierenden der Technischen Hochschule Würzburg- Schweinfurt, wünschen dir alles Liebe. Pass auf dich und deine Mitmenschen auf!

Herzliche Grüße,

*der Masterstudiengang „Fachjournalismus und Unternehmenskommunikation“ der THWS*

## ZAHLEN & FAKTEN



In Deutschland ist rund jeder vierte Erwachsene jährlich von einer psychischen Erkrankung betroffen.

Das sind etwa **17,8** Millionen Menschen.

Jede:r Zweite hat im Laufe des Lebens direkt oder indirekt mit Depressionen zu tun:

**24%**

selbst betroffen

**26%**

als Angehörige

## BESONDERS BETROFFEN



sozial Benachteiligte



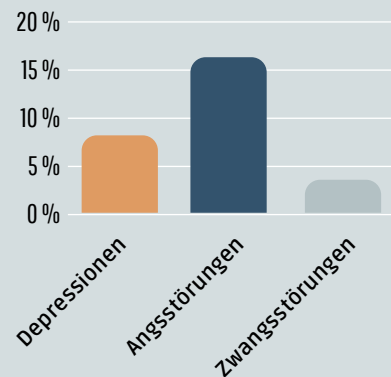
Frauen



junge Menschen

## DIE HÄUFIGSTEN PSYCHISCHEN STÖRUNGEN

Anteil an Gesamtbevölkerung



Bei akuten Krisen  
und Suizidgedanken  
**NOTRUF 112**

## VERANSTALTUNGEN 2025

**30. JULI**

**9. SYMPOSIUM „KÖRPER UND PSYCHE“**

Deutsches Zentrum für Herzinsuffizienz,  
Am Schwarzenberg 15, 97078 Würzburg

**10.-20. OKTOBER**

**WOCHE DER SEELISCHEN  
GESUNDHEIT 2025**

Innenstadt Würzburg (z.B. Marktplatz, Burkardushaus,  
Uniklinik)

**JEDEN MITTWOCH  
18:30 UHR**

**LAUFTREFF „LAUFEN MACHT FREU(N)DE“**

Sportzentrum Hubland - Uni Würzburg  
Unterer Hublandweg, Drehtür am Eingang

## GET „AWEAR“ – DIE MENTAL HEALTH KOLLEKTION



localprintdepartment.com/  
collections/mental-health



WIRTSCHAFT & INSTITUTIONEN

„Ein so hohes Maß an psychischen Störungen bei jungen Menschen wie heute hat es bisher noch nicht gegeben.“

Das ist besorgniserregend. Wichtig ist, dass die Betroffenen sich ernstgenommen fühlen und möglichst zügig Hilfe erhalten.“

*Peter Kaetsch,  
Vorstandsvorsitzender der  
BIG direkt gesund*

„Psychische Gesundheit zu vernachlässigen kostet uns mehr, als wir wahrhaben wollen. Setzen Unternehmen aber auf Empathie, schärfen das Bewusstsein und schaffen eine proaktive Kultur, kann mentale Gesundheit zu einem wichtigen Renditetreiber werden.“

*Patricia Mattle,  
CEO Elips Life AG & CEO Switzerland*



GESUNDHEITSWESEN

„Jeder vierte Bürger erfüllt die Kriterien einer psychischen Erkrankung, drei Millionen leiden an einer behandlungswürdigen Depression.“

*Harald Krauß, Chefarzt der Dortmunder  
Klinik für seelische Gesundheit*

„Präventive Angebote, beispielsweise in Schulen oder am Arbeitsplatz, können dabei helfen, psychische Gesundheit zu erhalten und zu stärken. Zudem ist es wichtig, früh zu erkennen, wenn Menschen Probleme entwickeln und ihnen zeitnah und niederschwellig Unterstützung anzubieten.“

*Prof. Dr. Euphrosyne Gouzoulis-Mayfrank, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für  
Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde sowie  
Psychiaterin, Neurologin und ärztliche Direktorin in der LVR-Klinik Köln*

„Psychische Gesundheit muss geschützt und gestärkt werden. Angesichts der aktuellen Krisen und steigenden Belastungen der Bevölkerung ist dieses Anliegen dringlicher denn je. [...] Die psychische Gesundheit der Bevölkerung muss politische Priorität haben.“

*Prof. Dr. Andreas Meyer-Lindenberg,  
Vorstandsvorsitzender des Zentralinstituts für  
seelische Gesundheit Mannheim*

„Es ist wichtig, dass wir psychische Störungen und Auffälligkeiten bei Kindern schon früh erkennen und behandeln. Je früher eine Behandlung eingeleitet wird, umso besser sind die Behandlungserfolge.“

*Manne Lucha,  
Sozial- und Integrationsminister  
anlässlich des Welttags für seelische  
Gesundheit in Stuttgart*

### WAS IST EMG?

Der **Ersthelferkurs Mentale Gesundheit (EMG)** ist ein Kursprogramm zur Vorsorge. Der Kurs soll Laien befähigen, psychische Krisen zu erkennen und Erste Hilfe zu leisten.



Entwickelt wurde dieser Kurs vom Universitätsklinikum Würzburg, mit Unterstützung der Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp, der Stiftung Depression-Inklusion und dem Deutschen Bündnis gegen Depression.

### FÜR WEN IST EMG GEEIGNET?

#### EINZELPERSONEN

EMG-Kurse können jederzeit von Privatpersonen absolviert werden, um Betroffenen und Angehörigen oder sich selbst in Krisensituationen zu helfen.

#### UNTERNEHMEN

Ob vor Ort oder online: Mit angepassten Programmen hilft der EMG, ein gesundes, produktives und erfülltes Arbeitsumfeld zu schaffen.

#### LEHRPERSONEN

Speziell auf Schulen angepasst: Lehrer:innen, Erzieher:innen und Übungsleiter:innen können Kurse mit dem Schwerpunkt Kinder- und Jugendpsychiatrie belegen.

**NEU!**

### KURSIHALTE IM ÜBERBLICK

#### MODUL 1: Grundlagen

- Zahlen & Fakten zu psychischen Erkrankungen
- Einführung in psychische Störungen
- Überblick über Burnout, Depressionen und Angst-erkrankungen
- Folgen & Auswirkungen psychischer Erkrankungen

#### MODUL 2: Erste Hilfe leisten

- Warnzeichen erkennen und Kontakt aufbauen
- aktives Zuhören
- Erste Hilfe und Vermitteln
- Präventionsstrategien

#### MODUL 3: Vertiefung

- Umgang mit suizidalen Gesprächspartner:innen
- Schritte zur Psychotherapie
- Überblick Therapieformen
- Selbsthilfe und Fürsorgepraktiken
- Anlaufstellen und Ressourcen für Unterstützung



#### WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Anmeldung und weitere Infos:  
[emg-werden.de](http://emg-werden.de)





## MENTAL HEALTH AN DER THWS

Das **Mental Health Awareness Konzept** der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt (THWS) soll das Bewusstsein für mentale Gesundheit im Hochschulsetting fördern, Wissen vermitteln und Stigmata abbauen. Außerdem soll die aktive Hilfesuche der Studierenden unterstützt und Raum zum Austausch geschaffen werden. Das Projekt ist auf ein Jahr angesetzt und läuft noch bis zum 30.09.2025.

## WAS IST GEPLANT?

### ERSTHELFERKURSE MENTALE GESUNDHEIT

An der Hochschule sollen EMG-Kurse implementiert werden. Die Studierenden, die bereits teilnehmen durften, gaben eine durchweg positive Resonanz.

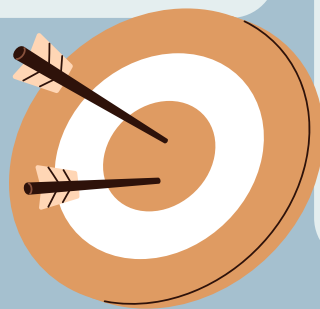
Die Kurse umfassen jeweils drei zweistündige Sitzungen und sind somit gut mit dem Alltag zu vereinbaren.

### LEHRVERANSTALTUNGEN

Das Thema „Mental Health“ soll auch in Form von Lehrveranstaltungen integriert werden – unabhängig von den Lehrplänen der verschiedenen Studiengänge. Derzeit wird geprüft, ob dies in Form eines Wahlkurses möglich gemacht werden kann.

### ZIEL

Das Konzept möchte Student:innen, Dozent:innen und Professor:innen gleichermaßen für die Thematik sensibilisieren und psychisch resilient machen.



## AKTIONSTAG, 10.10.2025

**Mind Matters: Dein Tag für psychische Gesundheit**

Workshops und Infostände, THWS Würzburg, Münzstr. 12

## STUDENTISCHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Das **Studentische Gesundheitsmanagement (SGM)** ist eine zentrale Anlaufstelle der THWS, deren Ziel es ist, die Gesundheit und das mentale Wohlbefinden der Studierenden zu stärken.

Das SGM steht Studierenden bei Anliegen rund um ihre psychische, physische oder soziale Gesundheit und bei Herausforderungen im Studium zur Verfügung.

In einem Unterstützungsgespräch oder Lerncoaching werden individuelle Lösungen erarbeitet. Außerdem organisiert das SGM regelmäßige Workshops zu diversen Gesundheitsthemen, Yoga-Kurse und soziale Gruppenangebote.

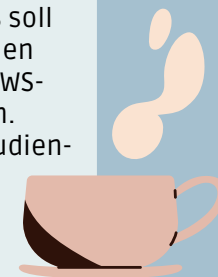
Ein E-Learning-Kurs bietet den Studierenden viele Informationen, Tipps und Tricks.



## VISION: MENTAL HEALTH CAFÉ

Die Idee ist es, einen Ort zu schaffen, an dem die Studierenden einfach so sein können, wie sie sich in dem Moment fühlen. Sie sollen die Möglichkeit bekommen, sich mit anderen auszutauschen. Die Planung dieses Ortes soll sich ganz an den Wünschen und Bedürfnissen der THWS-Studierenden orientieren. Dazu hat der Bachelorstudiengang „Management im Gesundheitswesen“ eine Umfrage durchgeführt.

Der Studiengang hat eine erste Pilotierung inkl. vorhergehender Bedarfsanalyse durchgeführt.



Das Team hinter dem SGM: Lisa Demar, Julia Börner, Sophie Leuchtenberg und Johanna Kestler (von links nach rechts)

## GRAPHIC NOVEL „AUF UND AB“



Im Mittelpunkt steht Noah, ein 16-jähriger Junge, der mit Ängsten und Selbstzweifeln kämpft. Die Geschichte zeigt, wie sich Depressionen und Ängste anfühlen – mit starken Bildern und auch etwas Humor. Im Anhang gibt es praktische Tipps, wie man besser mit belastenden Gefühlen umgehen kann. Ein Buch, das Mut macht und zeigt:

**DU BIST NICHT ALLEIN!**



Fotos: Graphic Novel – Auf und Ab

## WAS DIE AUTORIN ZU DIESEM BUCH BEWEGT HAT



Johanna Selge, Schulpsychologin

Foto: Selge

Johanna Selge hat täglich mit den Sorgen von Jugendlichen zu tun. **Psychische Gesundheit verständlich machen**, genau das soll das Buch „Auf und ab“ schaffen, da dieses Thema häufig noch ein Tabu ist. Die Kombination aus Text und Bildern hilft, Gefühle sichtbar zu machen und Hemmungen abzubauen. So soll das Buch Teenagern und ihren Familien helfen, offener über psychische Krisen zu sprechen und besser damit umzugehen.

## EIN STARKER IMPULS FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM SCHULALLTAG

Im Mai 2025 übergab die Vogel Stiftung der bayerischen Kultusministerin Anna Stolz einen Scheck in Höhe von 10.000 Euro.

Mit dem Betrag wurden 670 Graphic Novels finanziert, die Schulen in Würzburg und Umgebung kostenfrei zur Verfügung gestellt werden, samt Lehrmaterial.



Foto: Stunk

Die Graphic Novel ist online, im stationären Buchhandel sowie direkt beim Hogrefe Verlag erhältlich.

ISBN: 9783456863047  
UVP: 25 €

## DEPRESSIONEN IM ALTER

Depressionen sind neben Demenz eine der **häufigsten Erkrankungen im Alter**. Innerhalb eines Jahres erkranken nach einer Studie des Robert-Koch-Instituts beispielsweise 6,1 % der 70 bis 79-jährigen an schweren Depressionen.

Hinzu kommen noch leichte bis mittelschwere Depressionen, bei denen nicht alle Symptome vorliegen.



Foto: Adobe Stock @ Milias

## EXPERTENINTERVIEW

### PROF. DR. MED. JÜRGEN DECKERT

ist Senior Professor am Institut für Klinische Epidemiologie und Biometrie an der Uni Würzburg. Er war bis 2024 Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Uniklinikum Würzburg. Dort hat er auch zu frühen Anzeichen für Demenz geforscht.

Ein Ergebnis: Depressionen sind ein wesentlicher Risikofaktor für kognitive Einschränkungen im Alter.



Foto: Deckert

### „ES GEHT UM DIE BALANCE“

Ein Interview mit Prof. Dr. med. Jürgen Deckert

**Welche Symptome erleben ältere Menschen mit Depressionen und wie unterscheiden sich diese zu anderen Altersgruppen?**

Die Kernsymptome sind über die Altersspanne gleich. Allerdings nehmen ältere Menschen gesundheitsbezogene Sorgen und Ängste als bedrohlicher wahr. Im Alter spielen Risikofaktoren wie Krankheiten und Einsamkeit als Ursachen eine besonders große Rolle. Wichtig ist auch, dass die Zahl der Suizide im höheren Lebensalter

vor allem bei Männern höher ist als im jüngeren und mittleren Lebensalter. Auf Suizidalität muss daher besonders sorgfältig geachtet werden.

**Sie beschäftigen sich auch mit Demenz. Wie hängt diese Erkrankung mit Altersdepression zusammen?**

Gemeinsam ist beiden das Nachlassen der kognitiven Fähigkeiten. Bei depressiven Patient:innen

## EXPERTENINTERVIEW

kommt schnell der Reflex, eine nicht behandelbare Demenz zu diagnostizieren, was fatal sein kann.

Bei der Altersdepression sind die kognitiven Einschränkungen aber nur vorübergehend und sehr gut behandelbar. Hilfreich bei der Einschätzung kann sein, dass depressive Patient:innen die Einschränkungen subjektiv stärker wahrnehmen als Außenstehende, was bei Demenzpatient:innen oft genau umgekehrt ist.

### **Inwiefern unterscheidet sich die Behandlung von Depressionen je nach Alter?**

Die Behandlung ist biologisch im Prinzip die gleiche, wobei Medikamente zum Teil schlechter vertragen werden und mögliche Wechselwirkungen bedacht werden müssen.

Bei besonders schweren Verläufen können auch stimulierende Therapien ergänzend hilfreich sein. Psychotherapeutisch stehen die lebensstypischen Faktoren wie Verlust der Rolle, Verlust des Partners oder körperliche Einschränkungen im Vordergrund.

### **Kann man Altersdepressionen vorbeugen?**

Man sollte versuchen, sich einfach körperlich und geistig fit zu halten, soziale Kontakte zu pflegen, und unter Menschen zu gehen. Allerdings sollten Überlastungen wie die alleinige Pflege von Angehörigen vermieden werden, insbesondere da die Belastbarkeit im Alter doch nachlässt. Es geht um das richtige Maß und um die Balance zwischen kraftraubenden und kraftgebenden Aktivitäten. Da Angsterkrankungen Risikofaktoren für Depressionen sind, ist es wichtig, diese ebenfalls zu erkennen und zu behandeln.



Wähle aus über 50 Studiengängen aus den Bereichen

Wirtschaft

MINT

Gestaltung

Soziales

Sprache

### **Innovative und klassische Studiengänge**

wie Digitale Gesellschaft, Nachhaltige Energiesysteme, Wasserstofftechnik, Soziale Arbeit, Betriebswirtschaft oder Angewandte Mathematik

Praxisnahes Studium erleichtert den Berufseinstieg

Internationale Ausrichtung, Studieren auf Deutsch und Englisch möglich

[www.thws.de/  
studium](http://www.thws.de/studium)



### **Studieninfotage**

Jährlich im März

### **Schnupperstudium**

in den Pfingstferien

### **Bewerbungszeit**

1. Mai bis 15. Juli\*

### **Newsletter**

[www.thws.de/newsletter](http://www.thws.de/newsletter)

\*Gilt für die meisten Bachelorstudiengänge. Studienstart ist im Oktober. Aktuelle Informationen und Abweichungen siehe: [www.thws.de/bewerbung](http://www.thws.de/bewerbung)

## TELEFONSEELSORGE

### IMMER EIN OFFENES OHR

Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr besetzt. In der Dienststelle Würzburg engagieren sich 90 Ehrenamtliche, die in einer einjährigen Ausbildung auf ihre Aufgabe vorbereitet wurden.

Magdalena Steinruck ist eine davon. Sie erzählt, wie sie Menschen in Krisenzeiten unterstützt – und was sie dabei gelernt hat.

#### Was ist die Aufgabe der Telefonseelsorge?

Dass wir den Menschen unsere Aufmerksamkeit, unser Gehör und unsere Empathie für die Dauer des Gesprächs schenken. Das ist bei den Anrufern im Umfeld meistens nicht vorhanden.

#### Wer ruft an?

Das sind oft Menschen, die vereinsamt sind aufgrund ihres Alters oder einer Krankheit. Oder Menschen mit psychischer Erkrankung, die kein stabiles Netzwerk haben. Prinzipiell kann jeder bei uns anrufen, der ein offenes Ohr braucht. Es gibt Leute, die haben uns in ihren Alltag integriert. Eine Anruferin bezeichnet uns sogar als ihre Ersatzfamilie.

#### Was wissen viele nicht über die Telefonseelsorge?

Ich führe die Telefonate nicht von zuhause aus, sondern in der Dienststelle. Wenn ich Schicht habe, bin ich durchgehend in Gesprächen. Der Andrang ist sehr groß. Man darf theoretisch so oft wie man möchte bei uns anrufen. Im Verbund wird dann nach freien Leitungen gesucht. Nicht nur die Anrufer, auch die Ehrenamtlichen bleiben dabei anonym.

#### Wie läuft ein Erstgespräch ab?

Zunächst frage ich: „Was muss ich wissen, um ihre Situation zu verstehen?“ Ich höre zu und fasse manchmal zusammen, was ich wahrnehme. Ich versuche mich aber mit Tipps zurückzuhalten. Ich

bin keine Therapeutin und kenne den Menschen und die Umstände nicht genau. Dafür verweise ich auf Hilfsstellen, wie den Gesprächsladen, den Sozialpsychiatrischen Dienst oder die Fachstelle Suizidberatung in Würzburg. Dort kann die Wartezeit auf einen Therapieplatz überbrückt werden.

#### Wie verkraftest du belastende Gespräche?

In der Ausbildung haben wir gelernt, uns abzugrenzen. Wir müssen uns Traumata nicht im Detail anhören, wenn wir das nicht aushalten. Einmal gab es ein schwieriges Gespräch, das ich mit nach Hause genommen habe. Das passiert sonst nicht. Dann habe ich Unterstützung von meiner Chefin und unserer Supervisorin bekommen.

#### Was hast du durch das Ehrenamt gelernt?

Ich bin auch in meinen privaten Beziehungen zu einer besseren Kommunikatorin und Freundin geworden. Es ist bereichernd, zu erfahren, wie die Welt für andere Menschen ist. Die Telefonseelsorge ist eine schöne Gemeinschaft: Etwa 90 Leute, die aus unterschiedlichen Leben kommen. Wir haben regelmäßig Fortbildungen zusammen. Und ich finde, so ein Ehrenamt gehört zu einem erfüllten Leben dazu.

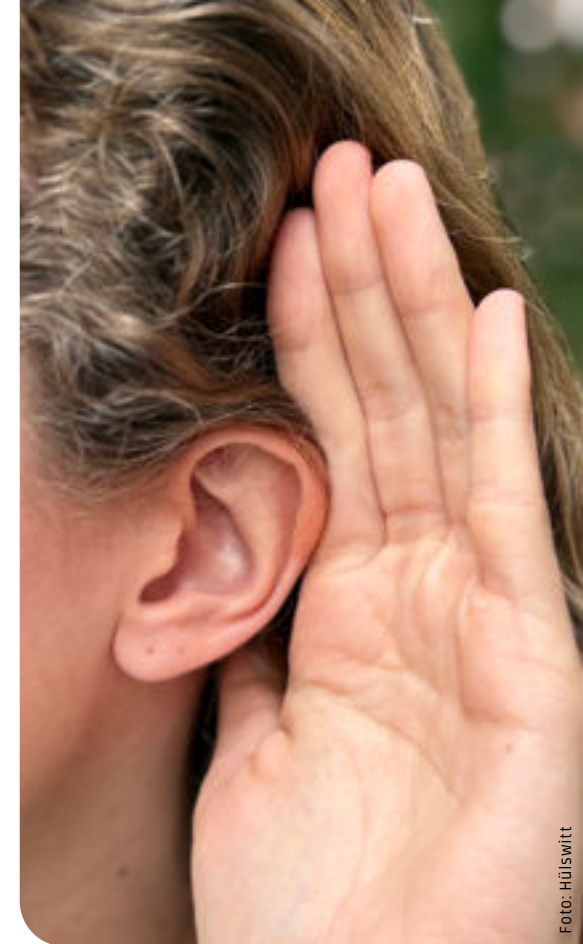


Foto: Hülsch



TELEFON-  
SEELSORGE  
0800-1110111  
0800-1110222



CHAT-  
SEELSORGE

## EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

Die Arbeit von Ehrenamtlichen ist ein wichtiger Bestandteil der sozialpsychiatrischen Arbeit. Dabei bleibt ehrenamtliches Engagement im Bereich der psychischen Gesundheit aber oft im Schatten. Hingegen zeigen Langzeitstudien: Wer sich ehrenamtlich engagiert ist körperlich fitter, mit dem eigenen Leben zufriedener und leidet seltener an Depressionen.

Ehrenamtliche Helfer tragen zur Entstigmatisierung psychischer Probleme bei und sind eine wertvolle Ressource für die Gesellschaft. Sie bieten Betroffenen einen sicheren Raum für Gedanken- und Gefühlsäußerung und verbinden auch mit professionellen Hilfsangeboten.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich für die mentale Gesundheit anderer zu engagieren:

- lokale psychologische Beratungsstellen
- Jugend- & Selbsthilfegruppen
- Mentoring & Peer-to-Peer-Support
- Telefonseelsorge
- Unterstützung von Anti-Stigma-Kampagnen
- Workshops organisieren und mitgestalten
- persönliche Weiterbildung und Aufklärung
- Psychologische Erste Hilfe

Weiteres ehrenamtliches Engagement:

- Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Würzburg e.V.
- Caritasverband für den Landkreis Main-Spessart e.V.
- Diakonisches Werk Schweinfurt e.V.
- Erthal-Sozialwerk GmbH, Eisingen
- Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Unterfranken e.V.



## Soziale Teilhabe – Akzeptanz – Tagesstruktur Tageszentrum für seelische und soziale Gesundheit in Würzburg und Kitzingen

Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen können hier in einem geschützten Rahmen ihre vorhandenen Fähigkeiten fördern und verloren geglaubte Kompetenzen wiedererlangen. Der Fokus liegt auf sozialer Teilhabe, getreu dem Motto „hier kann ich sein, wer ich bin.“



Bild: Video TV Mainfranken

Informationen und Video unter [www.brk-wuerzburg.de/tz](http://www.brk-wuerzburg.de/tz)

Bei Interesse kontaktieren Sie uns bitte unter Telefon 0931 80008-841

Unsere Zuverdienstprojekte wie das Café Perspektive bieten Menschen mit psychischer Beeinträchtigung einen strukturierten Arbeitsalltag unter fachlicher Anleitung. Auch hier sind aktuell Plätze frei.  
Kontakt Telefon 0931 7846204

## INITIATIVE FELLOWS RIDE



Fotos: Gollin

Fellows Ride in Würzburg: Offizieller Kick-Off der Saison 2025 mit mehr als 300 Teilnehmer:innen.

## MIT OFFENEM VISIER FÜR DEPRESSIONSHILFE

Motorradfahren gilt als Symbol für Freiheit, Abenteuer und Selbstbewusstsein. Doch **Depressionen** können jede und jeden treffen! Gefährlich wird es, wenn die Krankheit tabuisiert und versteckt

wird. Dem möchte **Fellows Ride** entgegenwirken. Die mehrstündigen Ausfahrten umfassen verschiedene Etappen und Kundgebungen. Teilnehmen kann jede:r mit einem Motorrad über 125 Kubik.

### DIE IDEE

Fellows Ride ist eine Serie von Motorrad-Demonstrationen in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Schweden, Italien, Rumänien, Portugal und den USA.

### DAS ZIEL

- Aufmerksamkeit erregen
- Bewusstsein für die Krankheit Depression schaffen
- Spenden für lokale Projekte sammeln

## WER STECKT DAHINTER?

Dieter Schneider verlor seinen Sohn durch Suizid infolge einer schweren Depression. Um den Verlust zu verarbeiten, reiste er zwei Jahre lang mit dem Motorrad um die Welt.

Unterwegs erlebte er, wie stark psychische Erkrankungen in vielen Ländern noch immer tabuisiert sind. Positiv überrascht war er jedoch von Australien: Dort stieß er auf den Black Dog Ride,

eine Motorradausfahrt für Depressionshilfe und Suizidprävention.

Inspiriert von dieser Idee wollte Dieter Schneider in Deutschland eine ähnliche Initiative gründen:

Am 11. Juni 2021, genau ein Jahr nach der Rückkehr von seiner Weltreise, fand in Würzburg der



*„Depressionen sind eine ganz normale Krankheit – und bei frühzeitiger Diagnose gut behandelbar. Vor allem das soziale und berufliche Umfeld spielt eine wichtige Rolle. Deshalb: Kümmert euch und schaut nicht weg!“*



Dieter Schneider, Gründer von Fellows Ride



fellowsride.com

## DIE ROADMAP DES FELLOWS RIDE 2025

Motorradfahren steht für Freiheit und soziales Miteinander – genau das, was Depressionen oft nehmen. Die Fellows Rides schlagen Brücken und bringen Menschen zusammen. In einer zunehmend digitalen und isolier-

ten Welt schaffen gemeinsame Motorradtouren echte Verbundenheit – mit anderen und mit der Natur. Was 2021 mit einer einzigen Ausfahrt begann, ist heute eine weltweite Bewegung mit über 30 Standorten.



## WEGE ZU PROFESSIONELLER HILFE

Die eigenen Symptome zu erkennen und ernst zu nehmen fällt nicht immer leicht. Es ist jedoch enorm wichtig, frühzeitig Hilfe zu suchen. Je früher man Unterstützung annimmt, umso besser sind in der Regel die Aussichten auf Besserung.



Symptome erkennen



Therapieplatz-Suche



Erstberatung



Therapie-start

### WIE FINDE ICH EINEN THERAPIEPLATZ?

- Online Arztsuche der Kassenärztlichen Vereinigung für Bayern: [KVB.de](http://KVB.de)
- Telefonservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung unter 116117 - hier erhält man innerhalb kurzer Zeit einen Termin zum Erstgespräch in zumutbarer Entfernung
- Wartelisten unterschiedlicher Arztpraxen

### ERSTGESPRÄCH – UND DANN?

Nach dem Erstgespräch folgen zwei bis drei Probesitzungen, bevor die eigentliche Therapie beginnt. Die Therapie muss vor Beginn bei der Krankenkasse beantragt werden. Vom Erstgespräch bis zum Therapiestart können 3 bis 6 Monate vergehen.

## GESETZLICHE UND PRIVATE KRANKENVERSICHERUNG

Gesetzlich Versicherte müssen einen Therapeuten oder eine Therapeutin mit Kassenzulassung aufsuchen, während einige Privatversicherungen auch die Kosten für Ärzt:innen ohne Zulassung erstatten. Das bedeutet oft kürzere Wartezeiten für Privatversicherte.

## WER HILFT IN DER WARTEZEIT?

### BUNDESWEITE ANGEBOTE

#### TelefonSeelsorge

24h-Krisentelefon, anonym und kostenfrei. Für alle in Notlagen oder Sorgen (Trägerschaft: Kirchen). Bietet auch Chat-/Mail-Beratung online. Tel. 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222, telefonseelsorge.de

#### Info-Telefon Depression

Beratungstelefon der Stiftung Deutsche Depressionshilfe für Betroffene und Angehörige. Bietet Informationen zu Behandlung, Umgang und Hilfsangeboten (keine Therapie).

Tel. 0800/33 44 533 (Mo, Di, Do 13–17 Uhr; Mi, Fr 8:30–12:30 Uhr)

### REGIONALE ANGEBOTE

#### Krisendienst Unterfranken

24/7-Hotline für akute psychische Krisen in der Region Unterfranken. Beratung durch Fachpersonal.

Tel. 0800/655 3000 (kostenfrei, rund um die Uhr)

#### Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende (PBS)

Psychologische Beratung speziell für Studierende der Hochschulen in Würzburg/Unterfranken. Kosten: einmalig 10 €

Am Studentenheim, Würzburg (Raum B232). Tel. 0931/8005 101 (Anmeldung Mo–Do, 8–12 Uhr) · E-Mail: pbs@studentenwerk-wuerzburg.de

#### Sozialpsychiatrischer Dienst Würzburg (Erthal-Sozialwerk)

Beratungsstelle vor Ort für Menschen mit psychischen Erkrankungen (auch ohne Diagnose)

Juliuspromenade 3, Würzburg. Tel. 0931/55 445

E-Mail: spdi.wuerzburg@erthal-sozialwerk.de



Bei akuten Krisen und Suizidgedanken **NOTRUF 112**

# Tatenwerk Finde dein Ehrenamt im Tatenwerk!



**Tatenwerk begleitet Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung in allen Lebensbereichen — vielfältig, inklusiv und offen für alle. Rund 1000 Mitarbeitende unterstützen in ganz Unterfranken in den Bereichen Wohnen, Arbeit, Freizeit, Bildung und mehr. Zu unserem gemeinnützigen Unternehmensverbund gehören das St. Josefs-Stift, das Erthal-Sozialwerk, die Robert-Kümmert-Akademie, Tatenkraft und includeo.**

Das Engagement von Ehrenamtlichen im St. Josefs-Stift und im Erthal-Sozialwerk ist für uns unersetzlich. Sie erfüllen unseren Klient:innen kleine Wünsche wie Cafébesuche, Kinofilme anschauen oder auf Konzerte gehen und schaffen so besondere Momente im Alltag. Gleichzeitig erleben die Ehrenamtlichen selbst eine sinnstiftende Aufgabe, machen neue Begegnungen und bereichernde Erlebnisse.

#### Du willst dich ehrenamtlich engagieren?

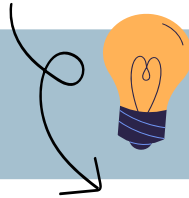
Finde hier dein Ehrenamt in unseren Einrichtungen in Würzburg, Aschaffenburg und Kitzingen.



## 8 TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE

### 1. INFORMIERE DICH ÜBER DIE ERKRANKUNG

- Lerne Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten kennen.



### 2. ERMUTIGE ZUR PROFESSIONELLEN HILFE

- Hilf bei der Suche nach Therapeut:innen oder Ärzt:innen, wenn gewünscht.
- Biete an, bei Terminen zu begleiten.

### 3. SEI GEDULDIG MIT RÜCKSCHRITTEN

- Heilung ist selten linear – Rückfälle sind Teil des Prozesses.



### 4. FÖRDERE SELBSTVERANTWORTUNG

- Unterstützung kann helfen, aber übernehme nicht alles.
- Hilf der betroffenen Person, eigene Schritte zu gehen für langfristiges Wachstum.

### 5. SEI ACHTSAM MIT KÖRPERLICHER NÄHE WIE UMARMUNGEN

- Auch gut gemeinte Umarmungen können als überfordernd oder unangenehm wahrgenommen werden.
- Willkommene Umarmungen können dagegen tröstend wirken.

### 6. VERNETZE DICH MIT ANDEREN ANGEHÖRIGEN

- Selbsthilfegruppen können entlasten und Tipps liefern.
- Erinnerung: Du bist nicht allein!



### 7. AKZEPTIERE, DASS DU NICHT ALLE ANTWORTEN HABEN MUSST

- Es ist okay, sich überfordert, hilflos oder unsicher zu fühlen.
- Zeige deine Unterstützung durch Präsenz, Interesse und Ehrlichkeit, auch wenn du nicht weißt, was du sagen sollst.

### 8. ERKENNE DEINE GRENZEN AN

- Unterstützen heißt nicht, sich selbst aufzugeben.
- Manchmal ist Abstand nötig, um langfristig helfen zu können.



Foto: Bayr. Staatsministerium

## ANNA STOLZ

Bayerische Staatsministerin  
für Unterricht und Kultus

Die Resilienz unserer Kinder und Jugendlichen zu stärken und mentalen Krankheiten so gut es geht vorzubeugen – das ist mir persönlich sehr wichtig. Ich danke unseren Lehrkräften und der Staatlichen Schulberatung im Freistaat für ihren großartigen Einsatz. Auch Netzwerke wie die Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp helfen mit, dass unsere Kinder und Jugendlichen resilient, stark und widerstandsfähig werden und das tägliche „Auf und Ab“ im Leben gut verkraften. Gemeinsam machen wir unsere Schülerinnen und Schüler stark für die Zukunft, denn gesunde Kinder sind glückliche Kinder!

## DR. GUNTHER SCHUNK

Vorstandsvorsitzender der  
Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp

Psychische Belastungen haben stark zugenommen. Auch im Arbeitsumfeld (Corona, Weltlage, Digitalisierung, Transformation). Die Unternehmen müssen daher viel mehr Verantwortung übernehmen, auch für die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeiter:innen. Denn psychische Erkrankungen gehören mit zu den häufigsten Gründen für Fehlzeiten und Demotivation im Arbeitsumfeld. Das dürfen wir nicht zulassen.



Foto: Schunk



# „Mentale Gesundheit ist uns wichtig.“



Unterstützen Sie unsere Projekte  
zur mentalen Gesundheit!  
Spenden Sie unter [www.vogel-stiftung.de](http://www.vogel-stiftung.de)



# JETZT ERSTHELFER FÜR MENTALE GESUNDHEIT WERDEN

***NEU: Ersthelferkurs  
für Mentale Gesundheit.***

Für dich, für deine Familie  
und Freunde.

Für dein Unternehmen.

Mehr Infos:

**[www.emg-werden.de](http://www.emg-werden.de)**

**#zeroburnouts #zerosuicides**

