

13.7.21 H2

## Hilfe für die Psyche

Bündnis gegen Depression bietet Telefonsprechstunden an

**NÜRNBERGER LAND** - Wenn, trotz Lockerungen, weiterhin Ängste, das Gefühl des Isoliertseins und Rückzug bestehen, ist jetzt der Zeitpunkt, sich Hilfe zu holen. Deshalb bietet das Bündnis gegen Depression im Nürnberger Land Telefonsprechstunden zum Thema „Eineinhalb Jahre Corona - wie geht es unseren Seelen?“ an.

Durch die Dauer der Einschränkungen und Belastungen hat sich die Situation von depressiven Menschen verschlechtert oder es sind neue Erkrankungen aufgetreten. Die Situation durch Kontaktbeschränkung, soziale Distanz, Einsamkeit verbunden mit Angst hat Bewältigungsstrategien bei bestehenden Depressionen gefährdet, aber kann auch erstmalig zu depressiven Krisen führen.

Die Mitglieder des Vorstandes beraten entsprechend ihren Erfahrungen an verschiedenen Terminen. Am Mittwoch, 14. Juli, von 16 bis 17 Uhr berät Brigitte Bakalov, Sozialpädagogin bei Kiss Nürnberger Land, zu Fragen über „Corona-Einsamkeit und der Wunsch nach zwischenmenschlichen Kontakten“. Bakalov hat einen Überblick über die aktuelle Situation der Selbsthilfegruppen und kennt die Möglichkeiten, wie man mit anderen Betroffenen in Kontakt kommt.

gesammelt ✓

Am 21. Juli von 16 bis 17 Uhr gibt es die telefonische Möglichkeit für Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder Menschen, die sich von einer solchen Erkrankung bedroht fühlen sowie deren Angehörige und Freunde, über ihre Situation zu sprechen. Ihr Gesprächspartner ist Michael Schubert, Bereichsleitung Psychiatrie, Caritasverband Nürnberger Land.

Die Telefonsprechstunde am Mittwoch, 28. Juli, von 16 bis 17 Uhr wird von Ernst Höfler, Oberarzt der Frankenalb-Klinik Engelthal und Vorstand des Bündnisses gegen Depression, angeboten. Allgemeine Fragen zum Thema „Depressionen in Zeiten von Corona“, der Umgang mit Ängsten und Unsicherheit sowie Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten können besprochen werden.

Am Mittwoch, 4. August, von 16 bis 17 Uhr ist Susanne Jeschke, Psychologische Psychotherapeutin in der Frankenalb-Klinik Engelthal mit dem Schwerpunkt Depression im Alter, zu erreichen.

Zu den Telefonzeiten sind die Mitglieder des Vorstandes des Bündnisses gegen Depression im Nürnberger Land unter 09151/9084494 bei Kiss Nürnberger Land zu erreichen. Infos zum Bündnis gibt's unter [www.buendnisgegendepression-nbgland.de](http://www.buendnisgegendepression-nbgland.de).