

Transkription Interview

Maria Melzer (Schulungs- & Ehrenamtskoordinatorin im Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.)
im Gespräch mit Radio Blau
beim Connewitzer Straßenfest 10.05.2026

Radio Blau: Für alle, die euch noch nicht kennen: Was macht das Leipziger Bündnis gegen Depression?

Maria Melzer, LBgD e.V.: Wir sagen immer: Das Wichtigste sind drei Dinge – Aufklärung, Beratung und Selbsthilfe. Das heißt: Wir sind eine Anlaufstelle hier im Waldstraßenviertel und möchten Entstigmatisierungsarbeit leisten. Wir wollen Betroffene unterstützen, Freizeit- und Selbsthilfeaktivitäten anbieten und Öffentlichkeitsarbeit machen, um Menschen aufzuklären:

Was kann man tun?

Was können Angehörige tun?

Was brauchen Betroffene?

„Depression hat einen Platz in unserer Gesellschaft.“

Radio Blau: Warum ist es euch wichtig, heute hier auf dem Straßenfest präsent zu sein?

Maria Melzer, LBgD e.V.: Die Erfahrung hat gezeigt, dass es total wichtig ist, einfach sichtbar zu sein. Und den Leuten zu zeigen: Depression hat einen Platz auf so einem Straßenfest – und in unserer Gesellschaft. Es soll kein Tabuthema mehr sein.

Uns ist wichtig, dass wir mit Betroffenen, Angehörigen oder einfach Interessierten ins Gespräch kommen. Dass wir Geschichten austauschen, Tipps geben oder Ratschläge teilen können.

Und es ist uns wichtig, wahrgenommen zu werden als etwas, das mitten in die Gesellschaft gehört.

Radio Blau: Welche konkreten Angebote oder Projekte bietet ihr an?

Maria Melzer, LBgD e.V.: Wir arbeiten größtenteils projektfinanziert. Ein großes Projekt ist zum Beispiel „Kulturbummel“, gefördert von Aktion Mensch. Das läuft inzwischen seit etwa fünf Jahren. Dabei geht es darum, kulturelle und kreative Gruppenangebote zu

schaffen, die professionell begleitet werden. Dort kommen Menschen mit und ohne Depressionserfahrung zusammen.

Zum Beispiel:

- Songwriting-Workshops
- kreative Gruppenangebote
- gemeinsame Kulturaktivitäten

Unser Konzept ist es, Menschen zusammenzubringen. Gemeinsam etwas zu erleben, Neues zu lernen – und gleichzeitig Raum zu schaffen, um über Depressionen und das Leben mit Depressionen sprechen zu können.

„Depression hat viele Gesichter.“

Radio Blau: Warum ist Aufklärung über Depressionen so wichtig?

Maria Melzer, LBgD e.V.: Einerseits ist es wichtig, weil Depression eine sehr häufige Erkrankung ist. Es ist extrem unwahrscheinlich, dass niemand im eigenen Umfeld Erfahrungen mit Depression gemacht hat. Die Erkrankung ist weit verbreitet.

Wir müssen darüber sprechen, damit das Thema aus der Nische kommt und wir uns öffnen können.

Andererseits ist es wichtig zu wissen, wie wir in akuten Situationen oder langfristig mit der Erkrankung umgehen können.

Radio Blau: Wo seht ihr aktuell die größten Lücken im Umgang mit Depressionen?

Maria Melzer, LBgD e.V.: Als Erstes fällt mir ein, dass Depression immer noch ein stigmatisiertes Thema ist – teilweise auch noch ein Tabuthema.

Es ist besser geworden. Die Gesellschaft geht inzwischen offener mit Depression um als früher oder teilweise auch im Vergleich zu anderen psychischen Erkrankungen.

Aber: viele Betroffene erleben weiterhin starke Scham.

Große Herausforderungen sind außerdem:

- die Integration in Erwerbsarbeit,
- familiäre Belastungen,

- soziale Isolation,
- und fehlendes Wissen über psychische Erkrankungen.

Das führt oft dazu, dass Menschen sich zu spät Hilfe suchen oder ausgegrenzt werden.

Und natürlich gibt es weiterhin strukturelle Engpässe in der Versorgung von Betroffenen und Angehörigen. Deshalb verstehen wir uns auch als ergänzendes Angebot zur medizinischen und psychotherapeutischen Versorgung.

„Viele Menschen suchen sich zu spät Hilfe.“

Radio Blau: Nehmt ihr geschlechterspezifische Unterschiede bei Depression wahr?

Maria Melzer, LBGD e.V.: Ja, dazu gibt es inzwischen Forschung.

Gleichzeitig sagen wir immer: Jede Depression kann anders aussehen und anders erlebt werden. Es gibt Unterschiede bei Symptomen oder Verläufen – etwa zwischen Männern und Frauen oder zwischen verschiedenen Altersgruppen. Aber wir sollten vorsichtig sein mit einfachen Zuschreibungen.

Es gibt Menschen, die trotz Depression im Alltag scheinbar funktionieren und erst zuhause zusammenbrechen. Andere reagieren aggressiv oder entwickeln Suchterkrankungen.

Deshalb sagen wir: Es gibt nicht „die“ Depression.

Natürlich gibt es typische Symptome, die wichtig für Diagnosen sind. Gleichzeitig treten oft weitere Erkrankungen gemeinsam mit Depression auf.

Wichtig ist deshalb immer den einzelnen Menschen anschauen.

Radio Blau: Welche Gruppen gelten als besonders vulnerabel?

Maria Melzer, LBGD e.V.: Statistisch gibt es Gruppen, die häufiger von Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen betroffen sind.

Dazu gehören beispielsweise:

- Menschen aus der LGBTQIA+-Community
- Menschen mit Flucht- oder Migrationserfahrungen

Für solche Gruppen müssen wir schauen:

Welche Angebote passen wirklich?

Und wo können wir sinnvoll unterstützen oder weitervermitteln?

Radio Blau: Ist der Bedarf an Unterstützung in den letzten Jahren gestiegen?

Maria Melzer, LBgD e.V.: Während der Corona-Pandemie und auch danach sind die Beratungsanfragen bei uns deutlich gestiegen.

Viele Menschen merken außerdem: Bestimmte Themen lassen sich nicht nur in einer Einzeltherapie bearbeiten.

Das Thema Einsamkeit ist ein großes.

Da kann es sehr hilfreich sein, eine Gruppe zu finden – sei es eine klassische Selbsthilfegruppe oder eine kreative Gruppe, in der Menschen ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Dort fällt es oft leichter, sich zu öffnen.

Wir erleben deshalb nicht nur mehr Krisen, sondern auch, dass unser Angebot in Leipzig inzwischen gut angenommen wird.

„Das Thema Einsamkeit ist ein großes.“

Radio Blau: Viele Menschen warten lange auf Therapieplätze. Welche Auswirkungen könnten Kürzungen im Bereich ambulanter Psychotherapie haben?

Maria Melzer, LBgD e.V.: Ich glaube, dass dadurch Verunsicherung entsteht.

Was bedeutet das für meinen Therapieplatz?

Was bedeutet das, wenn ich wieder Unterstützung brauche?

Außerdem sendet es ein problematisches Signal – als wäre psychische Gesundheit nicht wichtig genug.

Eigentlich müssten Therapieplätze ausgebaut werden. Auch die Aus- und Weiterbildung müsste stärker unterstützt werden. Gerade Prävention und frühe Hilfe müssten viel stärker gefördert werden. Wir müssen besonders im Kinder- und Jugendbereich mehr investieren.

Radio Blau: Was motiviert euch persönlich für diese Arbeit?

Maria Melzer, LBgD e.V.: Wenn ich aus Sicht unserer Mitarbeiterinnen spreche, dann haben wir alle persönliche Berührungspunkte mit dem Thema.

Und gleichzeitig erleben wir jeden Tag, wie wichtig diese Arbeit gesellschaftlich ist. Wir haben so viel Kontakt zu Menschen über unser Ehrenamt, unsere Mitglieder und unsere Veranstaltungen.

Das Schöne ist: Man kann hier Selbstwirksamkeit erleben. Wir können Menschen erreichen und im Kleinen wirklich etwas verändern.

„Wir können im Kleinen wirklich etwas verändern.“

Radio Blau: Gab es besondere Momente, die dir in Erinnerung geblieben sind?

Maria Melzer, LBgD e.V.: Ich bin über das Ehrenamt zum Verein gekommen.

Besonders beeindruckend waren für mich die ersten Infostände. Wie schnell man mit Menschen ins Gespräch kommt.

Und auch heute ist das nie Routine: Jedes Mal hört man Geschichten, teilt Gedanken oder gibt vielleicht einen kleinen Impuls mit.

Das ist einfach etwas sehr Schönes.

Radio Blau: Wie kann man euch unterstützen?

Maria Melzer, LBgD e.V.: Man kann bei uns mitmachen.

Wir freuen uns immer über ->**Menschen, die uns ehrenamtlich unterstützen möchten**. Dabei muss man gar nicht super extrovertiert sein. Es gibt auch viele kleine Aufgaben im Hintergrund.

Außerdem kann man ->**uns mit Spenden unterstützen**, da wir keine institutionelle Förderung haben.

Und natürlich hilft es auch, unsere Botschaft weiterzutragen.

Radio Blau: Was erwartet Besucherinnen und Besucher heute an eurem Stand?

Maria Melzer, LBgD e.V.: Wir haben ein offenes Team dabei, das gerne informiert und kleine Beratungsgespräche führt.

Außerdem stellen wir unsere aktuellen Angebote vor:

- kreative Gruppen
- ->[Selbsthilfeangebote](#)
- ->[Informationsmaterialien, sowie Flyer, Sticker und Postkarten](#)

Besonders beliebt sind unsere ->[Sticker](#). Ein Motiv lautet: „Heute schon für dich gesorgt?“ Das soll einfach ein kleiner Impuls sein, im Alltag gut auf sich selbst zu achten.

Zum Beispiel:

- eine gute Mahlzeit,
- ein Spaziergang,
- eine Meditation,

oder eine Freundin anzurufen.

„Heute schon für dich gesorgt?“

Radio Blau: Wo finden Menschen Hilfe in akuten Krisen?

Maria Melzer, LBgD e.V.:

Über unsere Webseite gibt es viele Informationen für Betroffene und Angehörige:

->[Leipziger Bündnis gegen Depression](#)

Dort finden sich auch Hinweise auf psychiatrische Kliniken und weitere Anlaufstellen.

In akuten Krisen oder bei Suizidgefahr sollte man:

- die nächstgelegene psychiatrische Klinik kontaktieren,
- den Notruf 112 wählen,
- oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116117 anrufen.

Radio Blau: Hast du zum Abschluss noch einen Wunsch?

Maria Melzer, LBgD e.V.:

Ich wünsche mir, dass Depressionen weniger stigmatisiert werden. Und ich wünsche mir, dass jede Person die Möglichkeit hat, täglich gut für sich zu sorgen.

„Ich wünsche mir, dass Depressionen weniger stigmatisiert werden.

Und ich wünsche mir, dass jede Person die Möglichkeit hat, täglich gut für sich zu sorgen.“
