

Nicht ok ist auch ok.

Wenn die Seele

aus dem Takt gerät.

Gesprächsrunde am Tag der Gesundheit

10. Mai 2023, 13:00 bis 14:30 Uhr

UNIque talk

Vorwort

In der prominent besetzten Gesprächsrunde UNIque talk „Nicht ok ist auch ok – wenn die Seele aus dem Takt gerät.“ geht es um die Themenfelder Ängste, Depressionen und Suizid und deren Prävention aber auch Unterstützung für Betroffene.

Ängste und Depressionen sind weit verbreitet. Alle Menschen können im Laufe ihres Lebens betroffen sein.

Die TU Dresden möchte als Gesunde Universität – Healthy University – zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beitragen.

Die Teilnehmenden der Gesprächsrunde werden aus unterschiedlichen Blickwinkeln über psychische Erkrankungen und den Umgang damit berichten und Möglichkeiten zur Prävention und Hilfe aufzeigen.

Teilnehmende

Diana Doko
Barbara Hoffmann
Prof. Jürgen Hoyer
Ronja von Rönne

Moderation

Julian Mengler

Diana Doko



Diana Doko / Foto: Benno Kraehan

Diana Doko ist als Public-Relations-Beraterin, Journalistin und Hochschuldozentin tätig.

Aus persönlicher Betroffenheit gründete sie 2001 zusammen mit Gerald Schömbis den Verein „Freunde fürs Leben e. V.“, um über Depressionen und Suizid in der Öffentlichkeit aufzuklären. Ihrer Überzeugung folgend „Über Depression sprechen, rettet Leben“, suchen „Freunde fürs Leben“ durch Interviews, Kampagnen und Events die Öffentlichkeit. In sozialen Netzwerken entstehen dadurch lebhaftere Gespräche über Symptome, Bewältigungsstrategien und Therapiemöglichkeiten.

Im Freunde-fürs-Leben-Podcast „Kopfsalat“ klärt der Verein einfach und ohne Berührungszögler mit verschiedenen Expert:innen und Prominenten rund um Themen der seelischen Gesundheit auf – Themen wie „Mentale Belastung am Arbeitsplatz“ oder „Frauen oder Männer – Wer leidet mehr und warum überhaupt?“, „Wie erkenne ich eine Depression und wie fühlt sie sich an?“ oder „Wie finde ich Hilfe und wer hilft wann und wie?“

Für ihre unermüdliche, engagierte und innovative Arbeit wurde Diana Doko und Gerald Schömbis 2018 das Bundesverdienstkreuz verliehen.

Barbara Hoffmann



Barbara Hoffmann / Foto: Barbara Hoffmann

Barbara Hoffmann studiert an der TU Dresden gymnasiales Lehramt für die Fächer Deutsch, Geografie und GRW (Gemeinschaftskunde / Rechtserziehung / Wirtschaft).

Als mehrjähriges Mitglied des Fachschafts- und Fakultätsrates der Fakultät Sprach-, Literatur- und Kulturwissenschaften sowie als studentische:r Senator:in und Mitglied der Referate des StuRa Lehre und Studium, Hochschulpolitik sowie Soziales, berät ens* Kommiliton:innen bei individuellen Problemen und Schwierigkeiten im Studium und vertritt die Interessen der Studierenden in weiteren verschiedenen Hochschulgremien. Abgesehen davon ist sie ehrenamtlich als Tanz- und nebenberuflich als Theaterpädagog:in tätig.

Besondere Erfolge stellen dabei beispielsweise die Mitgründung und Unterhaltung verschiedener Diskussionsformate und Kulturveranstaltungen, die Durchführung mehrerer Lehrveranstaltungen, die Einwerbung eines Drittmittelprojektes wie auch eine Teamnominierung gemeinsam mit Jessica Flecks für die Ehrennadel der TUD für ihren gemeinsamen herausragenden Einsatz innerhalb der akademischen Selbstverwaltung und ens Beitrag zur Campuskultur. Für Barbara Hoffmann ist es wichtig, psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren und aus ihrer Sicht kritische strukturelle und rechtliche Rahmenbedingungen im Studium zu thematisieren.

* = Bei „ens“ handelt es sich um ein universelles Pronomen für Menschen jeder Geschlechtsidentifikation.

Professor Jürgen Hoyer



Prof. Jürgen Hoyer / Foto: Dirk Poetsch

Jürgen Hoyer ist psychologischer Psychotherapeut und Professor für Behaviorale Psychotherapie an der Technischen Universität Dresden.

Er studierte Psychologie in Göttingen, promovierte und habilitierte an der Goethe-Universität Frankfurt/Main. Nur kurz unterbrochen von einer Vertretungsprofessur an der Hochschule Magdeburg-Stendal, ist Prof. Hoyer seit 1999 an der TU Dresden tätig. Seit 2002 ist er auch klinischer Leiter der dortigen psychotherapeutischen Hochschulambulanz.

Professor Hoyer forscht schwerpunktmäßig zu Wirkmechanismen und neuen Settings in der Psychotherapie der Angststörungen und Depression. Er ist Autor oder Co-Autor von über 350 wissenschaftlichen Veröffentlichungen. Das „Netzwerk für Suizidprävention in Dresden“ wurde von ihm mit ins Leben gerufen.

Ronja von Rönne



Ronja von Rönne / Foto: Carolin Saage

Ronja von Rönne ist Schriftstellerin, Journalistin und Moderatorin.

Mit Anfang 20 wurde sie zum Literaturstar und zur Stimme ihrer Generation erklärt. Sie spricht offen und mutig aus, was sie bewegt. So gewährt sie auch authentische Einblicke in eigene Erfahrungen und Gedanken zu Depressionen und Lebenskrisen und hilft damit anderen Betroffenen, sich zu öffnen. In ihrem dritten Buch „Ende in Sicht“ schreibt sie über einen Roadtrip von zwei sehr unterschiedlichen Frauen, die aus verschiedenen Gründen mit Suizidgedanken kämpfen, sich vertrauen lernen und Sinn im Leben finden.

Aus ihren Krisen mitgenommen hat sie, dass man sich das Ausruhen nicht verdienen muss. „Pause machen, Dinge absagen und delegieren sind überlebenswichtig. Und ich habe gelernt, dass Krisen die elementaren Sachen in meinem Leben oft nicht angegriffen haben – also die Beziehung zu meinen Freunden, meinem Freund, meiner Familie und auch meine Beziehung zum Schreiben.“

Julian Mengler



Julian Mengler / Foto: MDR Hagen Wolf

Julian Mengler ist Radio- und Eventmoderator.

Bis 2019 war er als Radiomoderator für ENERGY Sachsen tätig. Seit seinem Umzug nach Magdeburg moderiert er verschiedene Formate für MDR Sachsen-Anhalt im Radio, im Fernsehen und auf Social-Media-Plattformen. Für MDR Sachsen moderiert Julian regelmäßig das Sachsen-Update.

Mit viel Empathie führt er durch Gesprächsrunden und Podiumsdiskussionen und begleitet Paare als professioneller Hochzeitsredner bei freien Trauungen. Er ist überzeugt: „Niemand muss alleine durch schwere Zeiten gehen, jeder hat das Recht auf Schwäche, auf Tränen und auf Zweifel. Wir sind alle Menschen.“

Bereits zum Tag der Gesundheit 2019 moderierte er die Gesprächsrunde „Zurück ins Leben“.

Veranstaltungsort



Hörsaalzentrum

Alfred-Post-Hörsaal
Hörsaal 2 (HSZ/0002/E)

Bergstraße 64
01069 Dresden

Hörsaalzentrum der TU Dresden / Foto: Crispin Iven Mokry

Impressum

TU Dresden
Dezernat 9 – Universitätskultur
SG 9.4 Gesundheitsdienst

📍 Fritz-Löffler-Straße 10a, 01069 Dresden
☎ +49 351 463-36199
✉ gesundheitsdienst@tu-dresden.de



Infos unter:

➤ tud.de/gesundheitstag

