

---

## Jahresrückblick auf 2015

---

Das Neue Jahr 2016 ist für uns ein Anlass, wieder einmal inne zu halten und zurückzublicken auf ein ereignisreiches Jahr 2015 für die Deutsche DepressionsLiga e.V.

Wir hatten neue Projekte, bewährte Projekte und erneut zahlreiche Veranstaltungen, bei denen wir als Vorstand mit tatkräftiger Unterstützung unserer Mitglieder die Interessen von Menschen vertreten haben, die unter Depressionen leiden. Mit unserem Bericht möchten wir Ihnen eine Zusammenfassung unserer wichtigsten Aktivitäten geben.

---

### Projekte mit Dritten im Rahmen der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen

---

#### Mini MUT-Touren 2015

2016 wird die dritte große Tandem-Fahrradtour durch alle Bundesländer Deutschlands stattfinden. Erneut werden depressionserfahrene und -unerfahrene Menschen durch die ganze Republik radeln, gemeinsam im Freien kochen und im Zelt übernachten.



Foto: Sebastian Burger

Als Vorbereitung auf die große MUT-Tour gab Sebastian Burger mit seinem Team mit den 4-tägigen MINI-MUT-TOUREN Menschen mit oder ohne Depressionserfahrungen die Gelegenheit, in einen Tourablauf „hineinzuschnuppern“ und zu testen, ob die Teilnahme an der großen Tour für sie passen könnte. Eine der Touren begann im benachbarten Luxemburg, eine startete in der Lutherstadt Wittenberg ; eine endete in der Weltstadt München und eine andere führte sogar nach Westerland auf Sylt.



Förderung u.a. durch die **Techniker Krankenkasse (TK)**, **Aktion Mensch**

Weitere Informationen finden Sie unter [www.mut-tour.de](http://www.mut-tour.de)

## radio sonnengrau

Die Radiosendung „radio sonnengrau“ befasst sich mit Themen rund um psychische Erkrankungen. In einen Mix aus Information, Gesprächen und Musik widmet sich jede Sendung Schwerpunktthemen dieser Krankheiten.

Von der Themenrecherche über Interviews, Musik, Moderation, Audioschnitt und Technik bis zur fertigen Hörfunksendung steuert rund um die Gründerin Tanja Salkowski das fünfzehnköpfige Team mit und ohne seelische Erkrankung alles in eigener Regie.



Förderung durch die KKH Kaufmännische Krankenkasse

Weitere Informationen unter [www.radiosonnengrau.de](http://www.radiosonnengrau.de)

## ARYA App

„ARYA App“ ist eine professionelle (Patienten-) App, die entwickelt wurde, um die Behandlung von und das Leben mit Depressionen zu vereinfachen und die Selbstbestimmung Betroffener zu fördern. Die App kann unter diesem Namen auf das Handy heruntergeladen werden.

Unser Mitglied Kristina Wilms hatte das Projekt bei uns beantragt und die App mit Kollegen entwickelt. Für jeden Tag können Eintragungen gemacht werden. Man wird danach gefragt, wie man sich fühlt, wie sich der Körper anfühlt, was man denkt und wie man auf unterschiedliche Situationen reagiert hat. Die Angaben werden für jeden Tag gespeichert, ARYA schickt die Eintragungen direkt zu dem gewählten Therapeut, direkt und sicher über das Internet. ARYA lernt von den Verhaltensmustern und schlägt genau im richtigen Moment eine Aktivität vor, die gut tun könnte.

Wir sind gespannt auf die Weiterentwicklung und werden weiter berichten.



Förderung durch den BKK-Landesverband NORDWEST

Weitere Informationen [www.aryaapp.co](http://www.aryaapp.co)

## „Papas Seele hat Schnupfen“

Unter diesem Titel war Ende 2014 das von Claudia Gliemann geschriebene und von Nadja Faichney illustrierte Kinderbuch erschienen. Aufgrund eines Projektantrages beim AOK Bundesverband konnten wir 700 Bücher als Sonderedition erwerben und diese im vergangenen Jahr Personenkreisen kostenlos anbieten, die mit Kindern, bei denen ein Elternteil an einer Depression leidet, arbeiten. Zu unserer großen Freude fand das Buch sehr großen Anklang. Der AOK Bundesverbandes hat es uns durch einen weiteren Zuschuss ermöglicht, eine zweite Sonderausgabe erwerben, die auch auf dem Kongress der DGPPN im November 2015 von uns verteilt wurde.

Das Buch selbst ist ein großer Erfolg. Bereits im April 2015 ernannte die Deutsche Akademie für Kinder- und Jugendliteratur das Buch zum „Buch des Monats“.

Ein besonders schöner Erfolg war der Gewinn des von der Frankfurter Buchmesse gemeinsam mit der Stiftung Buchkunst ausgelobten Preises für das schönste Buch. Inzwischen wurde das Buch sogar ins Koreanische übersetzt.



„Papas Seele hat Schnupfen“ - Gefördert vom **AOK Bundesverband**

## Projekte im Rahmen der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen DDL-intern

---

### Patientenbroschüre

Unsere Patientenbroschüre wurde von DDL-Mitgliedern erstellt und informiert Angehörige und Betroffene gleichermaßen über die verschiedenen Aspekte der Depression.

Françoise Margue, Beate Erhard und Leonie Rörich ist es gelungen, Fragen rund um das Thema Depression prägnant und verständlich zu beantworten. Gestaltet und gesetzt wurde die Broschüre von Annette Weddy.

Aufgrund der hohen Nachfrage gibt es mittlerweile eine zweite Auflage der Broschüre.



Förderung durch **die DAK Gesundheit**

Weitere Informationen unter [www.depressionsliga.de/patientenbroschuere.html](http://www.depressionsliga.de/patientenbroschuere.html)

## Patientenkongress

Im September 2015 fand in Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der Deutsche Bahn Stiftung im Gewandhaus in Leipzig der dritte Deutsche Patientenkongress Depression für Betroffene und Angehörige statt.

Rund 1.200 Menschen nahmen an diesem Kongress teil. Zum ersten Mal konnten wir ein zweitägiges Kongress-Programm anbieten, mit zahlreichen informativen Vorträgen, über 50 Workshops rund um das Thema Depression sowie einem abwechslungsreichen kulturellen Rahmenprogramm mit Musik, Lesung, Film-Werkschau und einer Abendveranstaltung. Moderiert wurde der Kongress erneut vom Schirmherrn der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, dem Schauspieler und Entertainer Harald Schmidt.

Waltraud Rinke und Thomas Müller-Rörich leiteten je einen Workshop und wir waren als DDL auch mit einem sehr gut besuchten Stand vertreten.



Förderung u.a. durch die **BARMER GEK**, den **BKK Dachverband**, den **AOK Bundesverband** und die **AOK PLUS**

Weitere Informationen [www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/patientenkongress-2015.php](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/patientenkongress-2015.php)

## Mailberatung - Supervisionswochenende für die ehrenamtlichen BeraterInnen

Im Herbst 2015 fand für unsere MailberaterInnen ein Qualifizierungsworkshop in Bonn statt. Unter der Leitung der Supervisorin Dagmar Rubruck wurden Fragen nach der eigenen Rolle, der Funktion und der Aufgabenbewältigung der ehrenamtlichen MailberaterInnen diskutiert und reflektiert.

Förderung durch die **Techniker Krankenkasse TK**

## Was uns besonders freut...

---

### **Drei unserer Projekte und unsere Arbeit insgesamt wurden in 2015 mit Preisen gewürdigt!**

#### **Für mehr Toleranz – der Antistigma-Preis 2015**

Er wurde anlässlich des Kongresses der „Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) in Berlin verliehen.

Die Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen erweist sich für die Betroffenen und ihr Umfeld als schwere zusätzliche Belastung. Sie wirkt sich nicht nur negativ auf den Heilungsprozess aus, sondern erschwert häufig auch eine positive Teilhabe am Leben in der sozialen Gemeinschaft. Der Preis zeichnet Projekte aus, die ein Zeichen gegen die Ausgrenzung von Menschen mit psychischen Erkrankungen setzen. Mitglied der Jury war als einziger Vertreter der Betroffenen auch Vorstandsmitglied Paul-Gerhard Buyken.

Hauptpreisträger des Antistigmapreises ist die „Mut Tour“ – herzlichen Glückwunsch an Sebastian Burger und sein gesamtes Team.

Der zweite Platz ging an „Papas Seele hat Schnupfen“ – herzlichen Glückwunsch an Claudia Gliemann vom Monterosa Verlag und ihre Illustratorin Nadja Faichney.



#### **"Startsocial" - ein bundesweiter Wettbewerb zur Förderung des ehrenamtlichen sozialen Engagements unter der Schirmherrschaft von Bundeskanzlerin Angela Merkel.**

Unter dem Motto „Hilfe für Helfer“ unterstützt startsocial regelmäßig 100 soziale Initiativen durch viermonatige Beratungsstipendien bei der Gründung sozialer Projekte sowie die Förderung des freiwilligen sozialen Engagements durch Wissenstransfer zwischen Wirtschaft, sozial engagierten Unternehmen und sozialen Projekten.

„Radio Sonnengrau“ war einer der Preisträger.



Herzlichen Glückwunsch an Tanja Salkowski und das Team von „Radio Sonnengrau

### **Ehrenamtspreis der Deutsche Bahnstiftung**

Die Deutsche Bahnstiftung hat im Rahmen ihrer Förderung für ehrenamtliche Tätigkeiten ihrer Mitarbeiter die Arbeit der DDL als förderwürdig anerkannt und mit einem Preisgeld von 500 € ausgezeichnet.

### **Unsere Mitgliederzahl hat die magische Grenze von 500 Mitgliedern überschritten**

Damit können wir als Mitglied in die BAG SELBSTHILFE aufgenommen werden.

Die BAG SELBSTHILFE ist die Dachorganisation von 116 Organisationen behinderter und chronisch kranker Menschen und ihren Angehörigen, die bundesweit Aktivitäten entfalten.

Die BAG SELBSTHILFE vertritt als bundesweiter Zusammenschluss dieser Organisationen die Interessen der Gesamtheit der behinderten und chronisch kranken Menschen unabhängig von parteipolitischen oder konfessionellen Bindungen als freier Verband. Sie benennt unter anderem Patientenvertreter für den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), dem höchsten Gremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im Gesundheitswesen Deutschlands.

## **Weitere Aktivitäten des Vorstandes**

---

### **Landespsychiatrieplan Nordrhein-Westfalen**

Die DDL wurde eingeladen, als Vertretung der Patienten an der Erarbeitung eines Landespsychiatrieplanes für Nordrhein-Westfalen teilzunehmen. Teilnehmer des Lenkungsausschusses und Mitglied in zwei Ausschüssen ist unser Schatzmeister Paul-Gerhard Buyken.

## **Expertenworkshop der Deutschen Rentenversicherung (DRV) mit PatientenvertreterInnen zur Aktualisierung der Reha-Standards in Berlin**

Ziel des Projektes war es, die vorliegenden Reha-Therapiestandards der DRV an den derzeit aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand und an neue Reha-Konzepte anzupassen. Projektteilnehmerin für die DDL ist unsere Stellvertretende Vorsitzende Claudia Böhringer.

## **Trialogisches Forum beim DGPPN**

Die DGPPN hat in 2015 beschlossen, ein Trialogisches Forum einzurichten, um gemeinsam mit Patienten, Angehörigen und „Experten“ anstehende Fragen zu erörtern. Auch die DDL wurde dazu eingeladen und wird in dem Gremium von Paul-Gerhard Buyken vertreten. Bisher haben zwei Sitzungen in Berlin stattgefunden.

## **Neuausrichtung der DDL**

Bei der Mitgliederversammlung 2015 haben die Mitglieder den vom Vorstand vorgeschlagenen Weg einer Neuausrichtung der DDL einstimmig angenommen (s. Protokoll der Mitgliederversammlung 2015).

Der Vorstand hat für die Diskussion um Vision, Mission und Werte ein Unterforum angelegt, das den Mitgliedern die Möglichkeit zur Diskussion über die Inhalte dieser Begriffe gibt. Wir freuen uns über jeden Diskussionsbeitrag.

In diesem Rahmen bekräftigt der Vorstand, dass an Depressionen erkrankte Menschen im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention die Definition „Behindert“ erfüllen und bei den Anpassungen der entsprechenden Gesetze gehört werden müssen.

## **Pressearbeit**

### **„Hart aber fair“**

Teilnahme unseres Mitgliedes Annette Weddy bei der Sendung anlässlich des Absturzes der German Wings Maschine im Frühjahr 2015.

### **ARD Themenwoche Depression im November**

Fernseh- und Hörfunkinterviews mit dem MDR und dem SWR zum Thema Depression.

Danke hier auch an Annette Weddy, Christa und Dieter Kreinbrink für ihre Bereitschaft, unsere Arbeit durch ihre Bereitschaft zum persönlichen Auftreten zu unterstützen.

### **Fernsehsendung Planet Wissen**

Am 25.11.15 war unser Vorsitzender Thomas Müller-Rörich Interviewpartner in der Sendung „Planet Wissen“ und hat über die Sendedauer von einer Stunde sehr anschaulich über die Auswirkungen der Depression auf die Betroffenen und ihre Umwelt berichtet.

Die Sendung ist sowohl über die [Mediathek](#) des WDR als auch über [youtube](#) zu sehen.

## Ausblick auf 2016

---

### Geplante Projekte

#### Große MUT-Tour

Mitte Juni bis Mitte September 2016 findet die deutschlandweite Mut-Tour statt. Wir stellen die Förderanträge für die Tour und unterstützen sie – soweit möglich – auch durch unsere „Manpower“.

#### Projekt Arbeitgeberseminare

Bereits in der Vergangenheit hat der BApK mit Unterstützung der DDL Arbeitgeberseminare angeboten, die Führungskräfte im Umgang mit psychisch kranken Mitarbeitern schulten. Im Jahr 2016 werden wir voraussichtlich diese Seminare in eigener Regie durchführen; das Konzept dazu ist in Erstellung.

#### Radio Sonnengrau

Als DDL haben wir auch für 2016 einen Förderantrag gestellt. Radio Sonnengrau wird zunehmend bekannt und das Konzept wird in 2016 weiterentwickelt.

#### Bildband „Mal gut, mehr schlecht“

Der Bildband von Nora Klein, für den wir eine Förderung beantragt haben, soll Menschen mit und auch ohne Depressionserfahrung Einblick in diese Krankheit ermöglichen und damit den Zugang zur Krankheit Depression ermöglichen und Verständnis für die Besonderheiten und das Leiden der Betroffenen schaffen.

#### Homepageaktualisierung

Für eine Suchmaschinenoptimierung sowie für eine barrierefreie Gestaltung der Homepage haben wir ebenfalls einen entsprechenden Förderantrag gestellt.

Wir bedanken uns bei Ihnen für Ihre Unterstützung.

Mit freundlichen Grüßen



Thomas Müller-Rörich



Françoise Margue



Claudia Böhringer



Paul-Gerhard Buyken



Waltraud Rinke