

Deutsche DepressionsLiga e.V. – Newsletter 09/2021 vom 16.09.2021

Sehr geehrte Damen und Herren,

hier unsere aktuellen News aus der Deutschen DepressionsLiga (DDL) sowie rund um die Themen Depression, Soziales und Gesundheitswesen:

1 **“Gemeinsam über den Berg“: Aktionswoche Seelische Gesundheit**

Vom 8. bis 18. Oktober 2021 nimmt die Woche der Seelischen Gesundheit in diesem Jahr Familien in den Blick. Unter der Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministers Jens Spahn und dem Motto “Gemeinsam über den Berg – Seelische Gesundheit in der Familie” werden bundesweit wieder zahlreiche Veranstaltungen sowohl digital als auch live vor Ort stattfinden und über vielfältige Präventions- und Hilfsangebote aufklären. Die DDL ist als Mitglied des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit Mitveranstalterin der Aktionswoche.

[Zur Website](#)

[Zu den Veranstaltungen](#)

2 **“Lichtblick für Mitarbeitende und Unternehmen“: Beitrag im Selbsthilfemagazin “TIPP” über die DDL-Arbeitgeberseminare**

Die Selbsthilfebüros der Paritätischen würdigen in ihrem Magazin "TIPP 58" die Arbeitgeberseminare der DDL als Lichtblick für Betriebe und an Depression erkrankte Mitarbeitende. Unter dem Motto „Informieren – Entstigmatisieren – Befähigen“ haben die Seminare das Ziel, ein besseres innerbetriebliches Verständnis für die Krankheit Depression zu erzeugen. Führungskräfte und andere Verantwortliche erhalten Handlungsimpulse und werden dabei unterstützt, den richtigen Ton im Umgang mit betroffenen Mitarbeitenden zu finden.

[Zum Online-Magazin TIPP 58](#)

[Die DDL-Arbeitgeberseminare](#)

3 **Unterhalten sich ein Professor und ein Depressionserfahrener...**

München.tv: Unter der Moderation von Jörg van Hooven von München.tv unterhalten sich Prof. Peter Zwanzger (Ärztlicher Direktor und Chefarzt Allgemeinpsychiatrie und Psychosomatische Medizin) und Armin Rösl (stellvertretender Vorsitzender und Sprecher der DDL) über Depression. Ein Gespräch über gut 40 Minuten, in dem die Depression aus medizinischer und persönlicher Sicht beschrieben wird. Leicht verständlich, informativ und nachvollziehbar. Für mehr Aufklärung und Information.

[Zum Beitrag](#)

4 **"Ein Schlüssel für Mama" - Neues Buch von Claudia Gliemann**

Autorin und Verlegerin Claudia Gliemann, die seit Jahren mit dem DDL-Projekt „Papas Seele hat Schnupfen“ auf Lesereise durchs Land tourt, hat ein neues Buch geschrieben: „Ein Schlüssel für Mama“. Darin werden die Folgen der Corona-Pandemie insbesondere für Künstler*innen auf die Psyche thematisiert. In „Ein Schlüssel für Mama“ erzählt das Mädchen Frieda von seiner Mutter und berichtet: „Meine Mama ist Musikerin. Sie war immer ganz viel unterwegs. Bis Corona. Jetzt macht sie keine Musik mehr. Jetzt ist sie traurig.“

[Weiterlesen](#)

5 Kulturjournal: Wie fühlen sich Depressionen an?

NDR: Etwa jeder fünfte Erwachsene leidet im Laufe seines Lebens einmal an einer Depression. Allein in Deutschland über fünf Millionen. Doch in der Gesellschaft fehlt es noch immer an Verständnis und Akzeptanz. Viele sehen Depression nicht als ernstzunehmende Krankheit an, sondern glauben, es gehe dabei nur um eine traurige Phase - oder denken, sie betreffe nur Menschen, die schwach und nicht leistungsstark sind. Im Film "Wie fühlen sich Depressionen an?" sprechen drei Betroffene über ihre Krankengeschichte: Moderatorin Milka Loff Fernandes, Autor Tobi Katze und Schauspielerin Nova Meierhenrich.

[Zur ARD-Mediathek](#)

6 Die entscheidende Therapiestunde

Spektrum: Bei einer Psychotherapie finden die Patienten nicht stetig und gleichmäßig aus ihrem seelischen Tief heraus. Vielmehr gibt es sprunghafte Verbesserungen des Befindens, die als »sudden gains« (wörtlich etwa: plötzliche Fortschritte) bezeichnet werden. Kanadische Psychologen widmeten sich der Frage, wann solche Veränderungen auftreten.

[Weiterlesen](#)

7 Gute Vorsätze können Rückfällen vorbeugen

Spektrum: Nach einer durchlittenen Episode liegt das Risiko, später noch einmal zu erkranken, bei rund 50 Prozent. Wer bereits zwei oder mehr depressive Phasen erlebt hat, für den ist das Risiko eines Rückfalls sogar noch höher. Pläne nach dem Wenn-dann-Prinzip können dabei helfen, eine Depression langfristig in Schach zu halten. Sie bilden eine Brücke zwischen Therapie und Alltag, entdeckten Forscher.

[Weiterlesen](#)

8 „Twittergericht“: Aktion zugunsten der DDL

Was es alles gibt – zum Beispiel das „Twittergericht“. Exakt formuliert: „Der willkürlich urteilende Gerichtshof“. Unter diesem Namen werden auf Twitter Urteile gefällt und jeweils ein Strafmaß auferlegt, in Form einer Spende an soziale Projekte und Organisationen. Vor Kurzem zugunsten der Deutschen DepressionsLiga. Binnen einer Woche sind so circa 2100 Euro an Spenden eingegangen. Weil nicht alles, was in den Sozialen Medien schreibt, bloggt und postet, seriös ist, haben wir natürlich mit der Person, die hinter dem „Twittergericht“ steht, Kontakt aufgenommen. Wir können sagen: Es ist ein Mensch, ein sehr sozialer Mensch! Der allerdings anonym bleiben möchte. Wir sagen vielen lieben Dank für diese Aktion!

[Hier lesen Sie ein aktuelles Interview mit dem „willkürlich urteilenden Gerichtshof“](#)

[Zum Twitter-Profil der DDL](#)

9 Kölner Treff: Rocker Schamoni spricht über seine Depression

WDR: Rocko Schamoni ist Musiker, Autor, Clubbetreiber und vieles mehr - einfach ein "Künstler", wie er sagt. Und er leidet unter Depressionen, seit über 25 Jahren. Immer wieder hat der Hamburger depressive Phasen in seinem Leben, die unterschiedlich stark und lang ausgeprägt sind und bis zu suizidalen Gedanken führen können. Mittlerweile hat er gelernt, mit dieser Krankheit zu leben. Und Rocko Schamoni ist sich sicher: Ohne seine Depressionen wäre er nicht der Künstler geworden, der er heute ist.

Triggerwarnung: Dieser Beitrag beschäftigt sich mit Suizidgedanken.

[Zur ARD-Mediathek](#)

10 Leben mit Suizidgedanken – Warum sind psychische Krankheiten noch immer ein Tabu?

Funk – Die Frage: Als Sarah von ihrem Arzt die Diagnose “Depression” bekam, konnte sie es selber kaum glauben. Schließlich hatte sie ja alles was sie braucht: Freunde, Familie, eine WG, einen Job – ein Leben. Langsam lernt Sarah, dass Depressionen mehr als einfach nur “traurig sein” bedeutet. Sie erzählt Reporter Frank von ihrer Zeit in der Psychiatrie, ihrem Umgang mit Suizidgedanken und was ihr in dieser schweren Zeit geholfen hat.

Triggerwarnung: Dieser Beitrag beschäftigt sich mit Suizidgedanken.

[Zur Sendung](#)

11 Petition: Mehr Therapieplätze für Menschen mit psychischen Problemen

Nach Angaben der Bundespsychotherapeutenkammer werden jährlich 5 Millionen Menschen in Deutschland schwer psychisch krank und behandlungsbedürftig. Geboten werden allerdings gerade mal 1,5 Millionen Behandlungsplätze. Demzufolge wäre der Bedarf erst mit zusätzlich 100.000 Kassensitzen tatsächlich gedeckt. Erhalten haben wir in den letzten Jahren gerade einmal 300. Deswegen unterstützt die DDL die Petition von Diana Ammann und Julia Darboven an Bundesgesundheitsminister Jens Spahn für mehr Therapieplätze für Menschen mit psychischen Problemen.

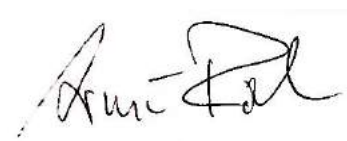
[Zur Petition](#)

12 DPtV veröffentlicht Forderungen zur Bundestagswahl 2021

Mit 16 Forderungen wendet sich die Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung an die zukünftige Bundesregierung. „Priorität hat natürlich die Sicherung der Aus- und Weiterbildung, bei der noch Nachbesserungen nötig sind. Aber auch die Versorgung von Patient*innen mit komplexem Behandlungsbedarf ist uns ein Anliegen“, betont Gebhard Hentschel, Bundesvorsitzender der DPtV. Im stationären Bereich müsse die Personalausstattung verbessert, ambulante Versorgungsangebote sollten weiterentwickelt werden.

[Weiterlesen](#)

Mit freundlichen Grüßen



Armin Rösl
Deutsche DepressionsLiga e.V.

Spenden:

Ihre Spende hilft Betroffenen. Unterstützen Sie die Arbeit der Deutschen DepressionsLiga. Jeder Beitrag zählt, damit wir weitere Projekte realisieren und ausbauen können:

<http://www.depressionsliga.de/spenden.html>

Impressum:

Deutsche DepressionsLiga e.V.

Waltraud Rinke, Armin Rösl, Frank Mercier, Stefanie Waßmann, Karsten Schröder.

Oppelner Straße 130

53119 Bonn

Tel.: +49 228 / 240 657 72

Fax: +49 7144 / 704 89 79

Email: kontakt@depressionsliga.de

www.depressionsliga.de



Haftungshinweis:

Die Deutsche DepressionsLiga e.V. übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Der Newsletter enthält einen aktuellen Überblick über Tendenzen, Ansichten und Meinungen. Diese decken sich nicht in jedem Fall mit den Positionen der Deutschen DepressionsLiga.