

## Deutsche DepressionsLiga e.V. – Newsletter 12/2019 vom 17.12.2019

Sehr geehrte Damen und Herren,

hier unsere aktuellen News rund um die Themen Depression, Soziales und Gesundheitswesen:

---

**Frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr!**



Zehn Jahre Deutsche DepressionsLiga e.V. - nicht nur deshalb war 2019 für uns ein besonderes Jahr. Wir waren aktiv an der Kampagne "Grüne Schleife" des Aktionsbündnis Seelische Gesundheit beteiligt und haben bei vielen großen und kleinen Aktionen und Veranstaltungen aktive Antistigma- und Aufklärungsarbeit geleistet. Höhepunkt war der Deutsche Patientenkongress Depression in Leipzig (gemeinsam organisiert und veranstaltet mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe), bei dem unser Schirmherr Torsten Sträter zu Gast war und mit uns und allen rund 1300 Besuchern den 10. Geburtstag der DDL gefeiert hat. Ja, man darf von "feiern" sprechen, denn in den vergangenen zehn Jahren ist die Akzeptanz und das Verständnis für die Krankheit Depression merklich besser geworden. Wir sind stolz darauf, dass die DDL hierzu mit all ihren engagierten Mitarbeitern, Mitgliedern, Unterstützern und Projektpartnern einen erheblichen Beitrag geleistet hat. Im Jahr 2021 geht's freilich gerade so weiter. Wir wünschen allen Mitgliedern, Freunden, Unterstützern ein Frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr! Und immer wieder Momente zum Innehalten und Krafttanken.

Der Vorstand

### 1 Versorgung in Gefahr: jetzt Petition unterzeichnen!



Organisationen der Selbsthilfe und der Angehörigen, Berufs- und Klinikverbände sowie Fachgesellschaften, darunter auch die Deutsche DepressionsLiga, setzen sich für ein gemeinsames Ziel ein: Es geht darum, eine leitliniengerechte und menschenrechtskonforme Versorgung in psychiatrischen, kinder- und jugendpsychiatrischen sowie psychosomatischen Kliniken zu gewährleisten.

[Weiterlesen](#) [Direkt zur Petition](#)

## **2 Gewinner des DGPPN-Antistigma-preises: AUSWEGLOS - Onlineberatung für junge Menschen unter 25 Jahren in Krisen und bei Suizidgefahr**

Deutsche DepressionsLiga e.V. / Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN): Beim DGPPN-Kongress in Berlin war die DDL nicht nur mit einem Infostand dabei (zusammen mit dem Aktionsbündnis Seelische Gesundheit), sondern auch - wie jedes Jahr - in Person von Vorsitzender Waltraud Rinke Mitglied der Jury für den Anti-Stigma-Preis.

[Weiterlesen](#)

## **3 Neue biologische Grundlage der Depression auf zellulärer Ebene entdeckt**

Neurologen und Psychiater im Netz: Einige Symptome der Depression könnten ihren Ursprung in den "Kraftwerken der Zellen" (Mitochondrien) haben. Ulmer Forscher haben herausgefunden, dass die Mitochondrien bei depressiven Patienten "herunterfahren" und weniger Energie produzieren. Dieser Energiemangel bedingt womöglich Antriebslosigkeit, Interessenverlust und Konzentrationschwäche.

[Weiterlesen](#)

## **4 Entzündungshemmer gegen Depression?**

SWR Mediathek: Wirkstoffe in Entzündungshemmern wie Ibuprofen, Diclofenac oder Aspirin können Symptome der Depression lindern. Besonders effektiv zusammen mit Antidepressiva.

[Zur SWR-Mediathek](#)

## **5 Umfrage: Depressionen im Alter werden gefährlich unterschätzt**

Spiegel Online: Jüngere haben Depressionen - Alte sind verbittert: Das ist ein längst widerlegtes Vorurteil, trotzdem hält es sich beharrlich. Was Betroffene wissen müssen und Angehörige beachten sollten.

[Weiterlesen](#)

## **6 Chronik einer Depression: "Irgendwann merkte ich, dass ich nicht mal mehr traurig war"**

Spiegel Online: Mit 19 erlebt Lena Janßen ihre erste depressive Phase. Mit 23 kommt die Depression zurück: Janßen verlässt wochenlang ihre Wohnung nicht, will nicht mehr leben. Heute hat sie gelernt, mit der Krankheit umzugehen.

[Weiterlesen](#)

## **7 Zeit-Serie „Passt schon“ zu psychischen Erkrankungen**

Zeit Campus: Der Umgang mit psychischen Erkrankungen wird offener – auch dank einer jungen Generation, die sich traut, darüber zu sprechen. Im Schwerpunkt "Passt schon" beschäftigen sich Autoren und Autorinnen mit dem Reden über die Psyche.

[Weiterlesen](#)

## **8 Kinder- und Jugendreport 2019: Jedes vierte Schulkind ist psychisch auffällig**

Frankfurter Allgemeine: Zwei Prozent der Kinder zwischen zehn und 17 Jahren leiden laut dem „[Kinder- und Jugendreport 2019](#)“ der DAK an einer diagnostizierten Depression, ebenso viele unter Angststörungen. Das ist nur die Spitze des Eisbergs.

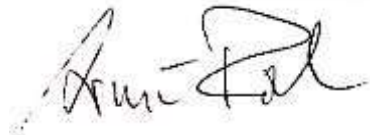
[Weiterlesen](#)

## 9 BKK-Gesundheitsreport: Wie gehen wir mit psychisch Kranken um?

Deutschlandfunk: Arbeitnehmer melden sich heute aus psychischen Gründen doppelt so oft krank wie noch vor zehn Jahren. Das geht aus dem BKK-Gesundheitsreport hervor. Was bedeutet das für die Kranken? Und welche Verantwortung tragen die Gesunden?

[Zur Deutschlandfunk-Mediathek](#)

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.

Armin Rösl, Waltraud Rinke, Thomas Voigt, Dr. Ronald Münzer, Marion Böhrk-Martin, Uwe Hauck, Karsten Schröder

Oppelner Straße 130  
53119 Bonn

Tel.: +49 228 / 240 657 72

Fax +49 7144 / 704 89 79

Email: [kontakt@depressionsliga.de](mailto:kontakt@depressionsliga.de)

<https://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.