

## Deutsche DepressionsLiga e.V. – Newsletter 01/2021 vom 21.01.2021

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

---

### **1 Ergebnisse der Umfrage der Deutschen DepressionsLiga e.V. zum Thema „Corona und Depression“**

Angst vor Einsamkeit, Angst vor der Zukunft, Verstärkung der Depression – das sind drei häufig genannte Antworten auf die Frage, wie sich die Corona-Pandemie, die Maßnahmen sowie die Lockdowns auf die Psyche auswirken. Die Deutsche DepressionsLiga e.V. (DDL) hat unter ihren Mitgliedern bundesweit eine Umfrage durchgeführt zum Thema „Corona und Depression“.

[Link zur Pressemitteilung](#)

### **2 Mit psychischen Belastungen einen Weg finden**

Die Coronavirus-Pandemie stellt alle vor große Herausforderungen. Viele Menschen erfahren derzeit eine Verschlechterung ihres psychischen Wohlbefindens. Tipps, wie Sie damit umgehen können, und Anlaufstellen für Hilfsangebote bietet die Initiative „Zusammen gegen Corona“ des Bundesministeriums für Gesundheit.

[Weiterlesen](#)

### **3 Corona und Du: Infoportal zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen**

„Corona und Du“ ist ein Projekt der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung. Das Portal bietet konkrete, wissenschaftlich fundierte Tipps zur Prävention und Reduzierung psychischer Belastungen für Kinder, Jugendliche und Eltern.

[Weiterlesen](#)

### **4 Neue Folge „Laut gedacht“: Depressiv seit Corona?**

In der neuesten Folge des Podcasts Kopfsalat erläutert Psychotherapeutin Dr. Alena Rentsch, was die Pandemie mit der Psyche macht und gibt praktische Tipps gegen seelische Krisen. Der von der DDL und der Techniker geförderte Beitrag ist bei frnd.tv zu sehen.

[Weiterlesen](#)

### **5 The Curvy Magazine: Tipps für Angehörige von Menschen mit Depression**

Viele Menschen leiden unter einer Depression, weltweit gibt es rund 350 Millionen Erkrankte. Doch was tun, wenn die beste Freundin sich plötzlich distanziert, nicht mehr auf Nachrichten oder Anrufe reagiert? Armin Rösler, Sprecher der Deutschen DepressionsLiga, klärt in einem Interview auf und gibt Tipps.

[Weiterlesen](#)

## 6 Psychotherapie per Video wirkt ähnlich gut wie Therapie vor Ort

Spektrum: In Zeiten der Pandemie finden auch Psychotherapien über Videokonferenzen statt. Wie funktioniert das – und vor allem wie gut? Der Psychologe und Psychotherapeut Harald Baumeister von der Universität Ulm erläutert im Interview die Chancen und Spielregeln der Videotherapie.

[Weiterlesen](#)

## 7 Die erste App gegen Depressionen auf Rezept

Berliner Zeitung: Selfapy soll die Antwort auf steigende Depressionsraten und knappe Therapieplätze sein. Nun übernehmen Krankenkassen erstmals die Kosten der Therapie-App.

[Weiterlesen](#)

[Zur Selfapy Website](#)

## 8 Arbeitsausfälle aufgrund psychischer Erkrankungen verhindern

Informationsdienst Wissenschaft: Arbeitsausfälle aufgrund psychischer Erkrankungen stiegen, laut dem DAK-Psychoreport 2020, im Zeitraum von 2000 bis 2019 um 137% rasant an. Entsprechend ist die mentale Gesundheit ein wichtiges Gut, das es auch aus Arbeitgebersicht zu schützen gilt.

[Weiterlesen](#)

Um Arbeitgeber bei diesen Herausforderungen zu unterstützen, bietet die Deutsche DepressionsLiga e.V. Arbeitgeberseminare an.

[Zu den Arbeitgeberseminaren der DDL](#)

## 9 Corona-Krise: Psychische Hilfe für Studierende

Bayerischer Rundfunk: Seit der Bologna-Reform klagen viele junge Menschen über zunehmenden Leistungsdruck im Studium. Nun befinden sich wegen Corona noch viele Studenten in der Homeoffice-Isolation - die Gefahr einer psychischen Krise wächst. Wer bietet Hilfe?

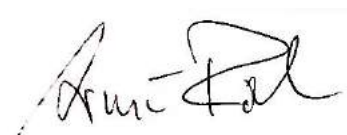
[Weiterlesen](#)

## 10 Schluss mit der Innenschau: Leseprobe "Lebe mehr, grüble weniger"

Spektrum: Depression und ihre Anfänge – tiefe Niedergeschlagenheit – sollen durch eine einfache Methode überwunden werden können: Indem Betroffene lernen, negative und zwanghafte Grübelschleifen zu durchbrechen, die der Auslöser für Stimmungstiefs sind, schreibt die Autorin Pia Callesen in ihrem Buch.

[Zur Leseprobe](#)

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, Frank Mercier, Karsten Schröder, Stefanie Waßmann

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)

[www.depressionsliga.de](http://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.