

Deutsche DepressionsLiga e.V. – Newsletter 06/2021 vom 17.06.2021

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

1 Wir sind mehr als 1000!



Die Deutsche DepressionsLiga e.V. hat in diesen Tagen die 1000-Mitglieder-Marke überschritten! Das freut uns sehr sehr sehr!!!

In Deutschland erleiden pro Jahr etwa 5,3 Millionen Menschen eine depressive Episode - da erscheint die Zahl 1000 sehr klein. Uns ist aber bewusst, dass es weder cool noch sexy ist, Mitglied in einem Depressionsverein zu sein. Umso mehr freuen wir uns über jedes einzelne Mitglied!

Wir machen Aufklärungsarbeit über die Volkskrankheit Depression und Lobbyarbeit für die Menschen, die unter Depression leiden. Wer bei uns Mitglied ist, ist Teil einer Gemeinschaft mit dem Ziel, die Depression gesellschaftsfähig zu machen, den Erkrankten den Rücken zu stärken und ihnen das Gefühl der Scham zu nehmen. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 24 Euro im Jahr, entspricht zwei Euro pro

Monat.

Hinweis aus aktuellem Anlass: Die Mitgliederverwaltung wird ehrenamtlich erledigt, von Franzi und Monika, neben ihrem eigentlichen Hauptjob. Deshalb kann es ein bisschen dauern, bis die Mitgliedschaft offiziell bestätigt und der Willkommensbrief verschickt ist. Wir bitten hier um Verständnis und Geduld.

Infos und Antrag zur [Mitgliedschaft](#).

Wer uns und unsere Arbeit unterstützen möchte, kann dies gerne auch mit einer [Spende](#) tun.

2 #DepressionHatVieleGesichter: Social-Media-Kampagne zum 12. Geburtstag der DDL gestartet

Zum 12. Geburtstag der Deutschen DepressionsLiga ist ein Aufruf unter dem Hashtag #DepressionHatVieleGesichter gestartet worden: Für Menschen mit Depressionserfahrung, die sich zeigen, aufklären und anderen Mut machen wollen.

[Die DDL auf Instagram](#)

3 Erfolgreiche Petition gegen Rastertherapie



Die von DDL-Mitglied Uwe Hauck initiierte und von der DDL unterstützte Petition gegen die Raster-Psychotherapie war erfolgreich: Bundesgesundheitsminister Jens Spahn hat nach übereinstimmenden Berichten den Vorschlag zurückgenommen. Die DDL dankt allen über 200.000 Unterzeichner*innen sowie allen Unterstützer*innen – und insbesondere Uwe Hauck! Unterstützt wurde die Petition auch von unserem Schirmherrn Torsten Sträter.

[Weiterlesen
Artikel im BR](#)

4 Patientenkongress Depression auf 2022 verschoben

Der alle zwei Jahre stattfindende *Patientenkongress Depression* von Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der Deutschen DepressionsLiga kann in diesem Jahr Corona-bedingt leider nicht stattfinden. Da Austausch und Begegnung hier besonders wichtig sind, nehmen wir nach reiflicher Überlegung im Veranstalterkreis von einem reinen Online-Format Abstand. Stattdessen verändern wir den Veranstaltungsrhythmus und planen eine Präsenzveranstaltung in 2022. Wir halten Sie hierzu weiter auf dem Laufenden.

[Weiterlesen](#)

5 Gemeinsam über den Berg: Aktionswoche der Seelischen Gesundheit blickt auf Familien in Zeiten von Corona

Auch in diesem Jahr finden rund um den World Mental Health Day am 10. Oktober wieder deutschlandweit Aktionswochen für seelische Gesundheit statt. Das Motto: „Gemeinsam über den Berg Seelische Gesundheit in der Familie“. Die Mitgliederorganisationen des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit, darunter auch die DDL, freuen sich sowohl über die Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministers als auch über die erstmalige Förderung durch das Bundesministerium für Gesundheit.

[Weiterlesen](#)

6 Sozialstress nach der Pandemie: Gegen den Post-Corona-Burnout

Spiegel Kultur: In ihrer Kolumne beschäftigt sich Margarete Stokowski mit dem einsetzenden euphorischen Nachholen von allem, was uns in der Pandemie versagt war. Und stellt fest, wie schwer es wieder wird abzusagen und “nein” zu sagen. Vor allem auch für Menschen mit Depression.

[Zum Artikel](#)

7 DDL-Arbeitgeberseminare starten durch

Die DDL-Arbeitgeberseminare erfreuen sich – mit steigendem Bekanntheitsgrad – zunehmender Beliebtheit. „Dieses Seminar trifft den Nerv der Zeit“, sagt der Direktor einer Firma, die bereits ein Seminar absolviert hat. Zitat eines anderen Firmeninhabers: „Knackige Struktur, tolle Details, sehr angenehm und souverän vorgetragen – Kompliment.“ Weitere Stimmen zu unseren Arbeitgeberseminaren finden Sie [hier](#).

Für jede erfolgreiche Weiterempfehlung bedanken wir uns übrigens mit einem unserer hochwertigen Bildbände aus dem Projekt „[Mal gut – mehr schlecht](#)“.

Alle Infos zu den Seminar-Formaten, zum Seminarteam und zur Anmeldung finden Sie auch auf der [Seminar-Seite](#).

8 Neue Folge des Freunde-fürs-Leben Bar-Talks: Stefanie Giesinger spricht mit Markus Kavka über Depression und soziales Engagement

„Wir sind alle in unserer eigenen Bubble und beschäftigen uns ungerne mit Themen, die nicht so schön sind – wie Klimawandel oder Depression“, startet Model und Unternehmerin Stefanie Giesinger in den Bar-Talk mit Moderator Markus Kavka. Sie erzählt, was sie antreibt, sich sozial zu engagieren und offen über ihre Erkrankungen Malrotation und Depression zu sprechen. Sie lasse sich durch Menschen in ihrem Umfeld inspirieren, etwas zu verändern.

[Zur Sendung](#)

9 Aufruf: Europäisches Jahr für psychische Gesundheit

GAMIAN-Europe (Global Alliance of Psychiatric Advocacy Networks-Europe) setzt sich aktuell in Kooperation mit der Allianz für psychische Gesundheit der Mitglieder des Europäischen Parlaments (MdEP) für ein „Europäisches Jahr für psychische Gesundheit“ ein.

[Weitere Informationen](#)

10 Auch Psychotherapien können Nebenwirkungen haben

Medical Tribune: Unerwünschte Ereignisse unter einer Psychotherapie fallen oft unter den Tisch, obwohl es eine ganze Reihe davon gibt. Wichtig ist aber: Es handelt sich um Geschehnisse durch eine fachgerechte Behandlung, nicht durch eine fehlerhafte.

[Zum Artikel](#)

11 Zoë Beck: „Depression. 100 Seiten“

Die Schriftstellerin, Übersetzerin und Verlegerin Zoë Beck hat für die Reclam-Reihe „Hundert Seiten“ ein Buch über Depression geschrieben. Sie leidet selbst unter der Krankheit und bringt hier privat-persönliche und öffentlich-wissenschaftliche Erkenntnisse zusammen – ein Buch mit Normalisierungssignal.

[Buchbesprechung bei Deutschlandfunk](#)

12 Neue Studienergebnisse: Langschläfer mit höherem Risiko einer Depression?

Frankfurter Rundschau: Laut einer Studie haben Langschläfer ein höheres Risiko an einer Depression zu erkranken als Frühaufsteher. Das Risiko lässt sich aber auch senken.

[Zum Artikel](#)

13 Podcast "Jung und freudlos": Podcast aus der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Freiburg

Das Projekt wird vom Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg unterstützt und ist Teil der Lehre in der Psychiatrie. Sebastian und Ismene, Assistenzarzt und Assistenzärztin und auf dem Weg zum Facharzt für Psychiatrie, beantworten alle 14 Tage die von Moritz, einem Medizinstudenten, gestellten Fragen zu psychischen Krankheitsbildern und psychiatriebezogenen Themen. Zusätzlich sind immer wieder Experten zu Gast und werden zu ihren Spezialgebieten interviewt.

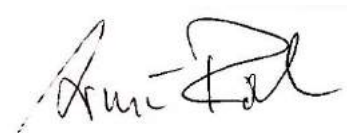
[Zum Podcast](#)

14 Studie findet Biomarker für Depressionen

Informationsdienst Wissenschaft: Trotz umfangreicher Forschung ist bisher nicht wirklich verstanden, was biologisch während einer Depression abläuft. Neue Ansätze zum Verständnis der Krankheitsmechanismen liefert die Metabolomik, bei der die Produkte (Metabolite) von Stoffwechselreaktionen untersucht werden.

[Zum Artikel](#)

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

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.