

## Deutsche DepressionsLiga e.V. – Newsletter 08/2021 vom 16.08.2021

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

---

### 1 MUT-TOUR noch bis 18. September durch Deutschland unterwegs

Raus aus der Depression: Die MUT-TOUR 2021, ein Projekt der DDL, ist in vollem Gange! Für mehr Mut und Wissen im Umgang mit psychischen Krisen und Erkrankungen reisen 8 Tandem- und 2 Wanderteams durch die Republik um aufzuklären, zu informieren und ins Gespräch zu kommen. Den Streckenverlauf und aktuelle Termine finden Sie auf der Website der MUT-TOUR.

[Zur Website](#)

[Der Informationsdienst Wissenschaft berichtet](#)

### 2 Diagnose Depression: Der neue Umgang mit der verschwiegenen Volkskrankheit

ZDF aspekte: 264 Millionen Menschen leiden weltweit an Depressionen. Seit der Pandemie steht die Krankheit stärker im Fokus als zuvor. "aspekte" berichtet über Künstler verschiedener Sparten, die neuerdings offen mit ihrer Krankheit umgehen und wirft einen Blick in die Kulturgeschichte der Depression. Auch DDL-Schirmherr Torsten Sträter ist dabei. Er berichtet, wie für ihn Bühne, Lachen und Depression zusammenpassen.

[Zur Sendung](#)

### 3 Neue Aktion auf Instagram: #DDLmoment

Den Moment genießen - das sagt sich manchmal so einfach. Nicht jeder Moment ist toll, nicht jeden Moment will man festhalten. Und doch täte es gut ihn zu teilen, damit der Moment erträglicher wird. Dann gibt es freilich auch wundervolle Momente, bei denen man denkt: "Ist das schön, jetzt sollte die Zeit still stehen." Und man möchte andere teilhaben lassen an diesem Moment des Glücks.

Egal was es für ein Moment ist: #ddlmoment zeigt Momente aus deinem/ihrem/unserem Leben. Zum Teilen. Zum Teilhaben. Denn: Wir sind viele.

[Zum Instagram-Profil der DDL](#)

### 4 Sprache reduziert Stigma psychisch Kranker

Presstext: Viele Ressentiments wirken sich laut einer Untersuchung des US-Amerikanischen National Institutes of Health direkt auf den Behandlungserfolg aus. So trägt eine angemessene Sprache zur Beschreibung psychischer Krankheiten und Sucht zur Reduktion von Stigmata bei und verbessert die Lage der Betroffenen in medizinischen Einrichtungen und in der Gesellschaft.

[Zum Artikel](#)

## **5 Psyche und Pandemie: Was Depressionen begünstigt**

Bayrischer Rundfunk: Das Gesundheitsmagazin widmet sich im Podcast-Format dem Thema Depression im Kontext der Pandemie und fragt, vor welchen Herausforderungen die Gesellschaft und jeden\*r Einzelne stehen.

[Zur Sendung](#)

## **6 Last auf den Kinderseelen**

Süddeutsche Zeitung: Weltweit hat die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit ernststen psychischen Problemen während der Pandemie zugenommen. Seit Sars-CoV-2 das Leben überall auf dem Planeten bestimmt, leiden etwa doppelt so viele junge Menschen an Symptomen einer Depression oder Angststörung wie zuvor. Insgesamt könnte in der jüngsten Generation jeder Vierte eine Depression und jeder Fünfte generalisierte Angstbeschwerden entwickelt haben, schätzten kanadische Wissenschaftlerinnen.

[Zum Artikel](#)

## **7 Doppelter Effekt: Bewegung gegen Depression**

Pharmazeutische Zeitung: Laut einer aktuellen Studie der Ruhr Universität Bochum vermindert körperliche Aktivität nicht nur die depressiven Symptome. Sie steigert auch die Veränderungsbereitschaft des Gehirns, die Voraussetzung für Anpassungs- und Lernprozesse ist.

[Zum Artikel](#)

## **8 Depression und kein Therapieplatz in Sicht? Stiftung Warentest prüft Online-Selbsthilfe-Programme**

Frankfurter Rundschau: In Zeiten von langen Wartelisten für Therapieplätze versprechen Online-Therapie-Angebote Hilfe im Akutfall. Zur Überbrückung kann diese auch Sinn ergeben, wie die Stiftung Warentest als größte deutsche Verbraucherorganisation informiert. Verschiedene Online-Therapie-Programme versprechen Linderung, doch nicht alle Angebote sind sinnvoll.

[Zum Artikel](#)

## **9 Symptome einer hochfunktionalen Depression**

Merkur: Depression ist nicht gleich Depression, es gibt verschiedene Formen der Krankheit. Bei der hochfunktionalen Depression scheinen Betroffene ihren Alltag im Griff zu haben – doch ihre Gefühlswelt ist alles andere als ausgeglichen und geordnet. Das ist auch deshalb so tückisch, weil die hochfunktionale Depression so nach außen hin kaum zu erkennen ist.

[Zum Artikel](#)

## **10 Altersdepression: Die vermeintliche Demenz**

Spektrum: Wenn das Erinnerungsvermögen nachlässt, fürchten viele ältere Menschen, sie würden dement werden. Doch hinter den Gedächtnisproblemen steckt manchmal keine neurologische, sondern eine psychische Erkrankung.

[Zum Artikel](#)

### **11 Fotoaktion im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit: Angehörige im Mittelpunkt**

Mindestens 18 Millionen Menschen in Deutschland sind Angehörige von psychisch erkrankten Menschen. Gerade, wenn Betroffene wiederholt oder chronisch seelisch leiden, sind es häufig die Angehörigen, die sich kümmern, aufbauen und unterstützen - persönlich und finanziell. Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit 2021 will die Initiative unter dem Motto "Angehörige im Mittelpunkt" auf Angehörige und ihre Situation mit einer bundesweiten Fotoaktion aufmerksam machen.

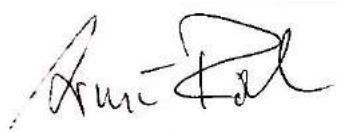
[Zum Artikel](#)

### **12 Psychiatrie-Barometer: Auch psychiatrische Kliniken wurden von der Pandemie stark gebeutelt**

ÄrzteZeitung: Psychiatrische Krankenhäuser waren nicht originär in die Versorgung von COVID-Patienten eingebunden. Wie sie die Auswirkungen der Pandemie trotzdem deutlich gespürt haben und wie sich der Therapiealltag nachhaltig verändert.

[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](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.