

Deutsche DepressionsLiga e.V. – Newsletter 02/2020 vom 31.03.2020

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

1 PRESSEMITTEILUNG: Corona-Krise: Vermehrt Depressionen und Suizide zu befürchten – Bundesregierung muss handeln

Bonn, 29. März 2020 – Die Deutsche DepressionsLiga e.V. (DDL) unterstützt aus Solidarität mit allen Betroffenen die von Bund und Ländern beschlossenen Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie. Gleichzeitig appelliert die DDL, die möglichen Folgen zu berücksichtigen: Menschen haben verstärkt mit psychischen Problemen zu kämpfen – durch Isolation, Existenzängste, Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit, Insolvenzen.

Das Gesundheitssystem muss jetzt optimiert werden. Es gilt sicherzustellen, dass Menschen mit Depression ohne lange Wartezeiten und bürokratische Hürden professionelle Hilfe erhalten. Nicht nur in Krisenzeiten, sondern in allen Zeiten.

[Weiterlesen](#)

2 #DDLmiteinander



Für Menschen mit Depression ist die aktuelle Coronavirus-Lage nicht einfach. Die Welt scheint aufgrund der psychischen Erkrankung eh schon grau, und jetzt das: Ungewissheit, Unsicherheit, Isolation, weil man reale soziale Kontakte meiden soll. Wo doch das Sich-Zurückziehen gerade bei Depression nicht gut ist. Doch es gilt nun, Solidarität mit Risikogruppen zu zeigen, für die das Coronavirus gefährlich werden kann. Trotz mancher aktueller Einschränkungen: Vergesst Euch selbst nicht. Achtet auf Euch. Versucht, Struktur in den Tag zu bekommen bzw. zu behalten. Und bitte lasst Euch nicht verrückt machen von den unzähligen Posts, Aussagen, Ansichten und Meinungen, die vor allem im Internet herumschwirren. Lest seriöse Quellen - und schaltet auch mal das Handy, den Computer für eine Weile aus.

Auch wenn viele Dinge aus bekannten Gründen abgesagt sind, auch wenn vieles momentan still steht und einiges gar unwirklich wirkt: Wir können immer noch gute Musik hören. Oder ein gutes Buch lesen. Oder mit Freunden telefonieren, reden. Oder malen. Kreativ sein. Leben! Wir wollen versuchen, Euch in diesen Zeiten etwas Halt, Stabilität und vor allem Gemeinschaftsgefühl zu geben. Wir posten auf unserer [Facebook](#)- und auf unserer [Instagramseite](#) jeden Tag um 10 Uhr und um 18 Uhr einen kleinen Beitrag. Das kann ein Foto sein, ein kleines Video, ein Buch-Tipp, ein Stück Musik - alles Mögliche. Es

soll Euch Abwechslung bringen, Mut machen, auch mal ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Das Motto: Miteinander. Der Hashtag: #DDLmiteinander".

Gerne könnt Ihr auch selbst Anregungen, Ideen und Fotos für diese Serie per E-Mail schicken, an:
a.roesl@depressionsliga.de.

Passt auf Euch auf!

Armin Rösl

DDL-Vorstandsmitglied und -Sprecher

3 Covid-19 und psychische Erkrankungen:

„Für Menschen mit Depression sind weniger Sozialkontakte ein Problem“

Spektrum der Wissenschaft: Wenn das öffentliche Leben stillsteht, leiden Menschen mit psychischen Störungen besonders. Der Psychiater Andreas Meyer-Lindenberg erklärt, wie sie durch die schwere Zeit kommen.

[Weiterlesen](#)

4 Psychotherapeutische Versorgung während der Corona-Epidemie:

Begrenzung von Videobehandlungen aufgehoben

Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK): Psychotherapeutische Behandlungen sind neuerdings nicht mehr auf 20 Prozent der Patient*innen und Leistungen limitiert. Es besteht nun die Möglichkeit, die Behandlung online per Videosprechstunde fortzuführen. Die neue Regelung gilt vorläufig ab dem 1. April für das II. Quartal 2020.

[Weiterlesen](#)

5 Psychiatrienetz: Informationen zum Thema „Corona und psychische Erkrankungen“

Das [Psychiatrienetz](#) stellt ab sofort regelmäßig Informationen zum Thema "Corona und psychische Gesundheit" zusammen, u.a. zu persönlichen Erfahrungen und zur Frage, wo man Rat und Hilfe (auch in Krisenzeiten) findet.

[Weiterlesen](#)

6 Verlässliche Informationen zum Coronavirus

Patienten-Information.de: Zum neuartigen Coronavirus herrscht viel Unsicherheit und viele Fragen sind offen. Hier finden Sie eine Auswahl an Webseiten, auf die Sie sich verlassen können:

[Weiterlesen](#)

7 Depressionen: Mit Ablenkung und Austausch gegen die Corona-Angst

Die Zeit / Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Das Coronavirus macht vielen Angst - und die soziale Isolation kann dieses Gefühl noch verstärken. Gerade für Menschen mit Depressionen ist das eine Belastungsprobe. Wie können sie gegensteuern? Aktiv bleiben und sich ablenken, lautet der Rat der Deutschen Depressionshilfe.

[Weiterlesen](#) und [Weiterlesen](#)

8 Psychisch krank in Quarantäne

Zeit Online: Die Isolation zu Hause bringt alle Seelisch Erkrankten an Grenzen. Aber was machen Menschen, die eine Therapie brauchen? Wo sie jetzt Hilfe finden

[Weiterlesen](#)

9 MUT-MACHER Blog: Über Depressionserfahrung sprechen

MUT-TOUR: Über Depressionserfahrung auf Augenhöhe zu sprechen – das ist das Anliegen des MUT-MACHER-Blogs. Erfahrungsberichte von an Depression erkrankten Menschen werden ergänzt durch medizinische Hintergründe und Beiträge zu Themen wie Selbsthilfe oder Entstigmatisierung. Die [MUT-TOUR](#) ist ein Projekt der Deutschen DepressionsLiga.

[Zum Blog](#)

10 Teilnehmer*innen gesucht

Deutsche DepressionsLiga e.V.: Auf unserer Homepage veröffentlichen wir laufend Anfragen zu Studien und Befragungen rund um das Thema psychische Erkrankungen und Depression:

[Weiterlesen](#)

11 Postnatale Depression: Wenn Väter depressiv werden

Zeit Online: Nach der Geburt ihres Kindes erkranken manche Väter an einer postnatalen Depression. Einer von ihnen spricht im Podcast über seinen Weg aus der Verzweiflung.

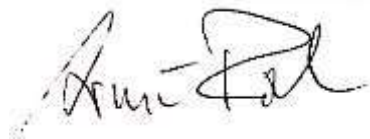
[Zum Zeit-Podcast](#)

12 Untersuchung von Psychotherapien: Erwartungen oft zu hoch

Taz: Jede dritte befragte Person ist unzufrieden mit dem Ergebnis einer psychotherapeutischen Behandlung. Das sagt ein [Bericht der BARMER](#).

[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.

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

<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.