

## Deutsche DepressionsLiga e.V. – Newsletter 03/2020 vom 15.04.2020

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

---

### 1 PRESSEMITTEILUNG: Schauspielerin und Musikerin Marie-Luise Gunst ist jetzt Botschafterin der Deutschen DepressionsLiga e.V.



Bonn, 14. April 2020 – Die Deutsche DepressionsLiga e.V. (DDL) hat jetzt eine offizielle Botschafterin: die Schauspielerin und Musikerin Marie-Luise Gunst aus Berlin. Die 36-Jährige ist seit 1998 künstlerisch aktiv und hat schon mehrere Preise und Ehrungen erhalten. Im Jahr 2018 veröffentlichte sie das Album „Depression unplugged“ mit zehn selbst geschriebenen, eindrucksvollen Liedern über die Erkrankung. Marie-Luise Gunst ist selbst depressionserfahren.

Sie sagt: „Mit meinem kreativen, musikalischen Engagement für die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen, insbesondere Depression, war es mir immer schon wichtig, der Krankheit eine Stimme zu geben. Deshalb habe ich mehr als gern ja gesagt, als die Deutsche DepressionsLiga mich gefragt hat, ob ich ihre so wichtige Arbeit unterstützen möchte. Dort bin ich als Betroffene unter engagierten Betroffenen eine weitere Stimme.“

[Weiterlesen](#)

### 2 Corona: Hilfsangebote für Menschen mit Depression

Deutsche DepressionsLiga e.V.: Auf unserer Seite finden Sie eine Zusammenstellung an Hilfsangeboten:

[Weiterlesen](#)

### 3 #DDLmiteinander

Deutsche DepressionsLiga e.V.: Um Menschen mit Depression zumindest ein bisschen Struktur im Tagesablauf zu geben, hat die Deutsche DepressionsLiga e.V. auf ihrer [Facebook-](#) und [Instagramseite](#) die Serie „Miteinander“ gestartet. Jeden Tag um 10 Uhr und um 18 Uhr wird ein Beitrag veröffentlicht mit unterschiedlichen Inhalten: Bilder und Videos (viele davon aus der Natur), Musik, Lesetipps und mehr sollen Betroffenen Abwechslung, Halt, Mut, Anregung und Motivation geben. Alle Beiträge sind unter dem Hashtag #DDLmiteinander zu sehen.

### 4 Aufruf zum „digitalen Zusammenrücken“ mit #MUTatHome

Die [MUT TOUR](#), ein Projekt der Deutschen DepressionsLiga, ruft auf Facebook zum digitalen Zusammenrücken auf. Man kann sich Mut machen, Tipps und Tricks in den sozialen Medien teilen und vieles mehr...

[Zur Facebook-Seite der MUT TOUR](#)

## 5 Neue Folge "Laut gedacht" mit Madeline Juno

Freunde fürs Leben (FRND): Bei [Laut gedacht](#) von [Freunde fürs Leben](#) berichten Prominente und Betroffene über ihre Erfahrungen mit Depression, Suizid und seelischen Krisen und wie sie darin Hilfe gefunden haben. In der aktuellen Folge [Laut gedacht mit Madeline Juno](#) spricht die Sängerin über ihre persönlichen Erfahrungen mit ihrer Essstörung, Depression und wie sie diese in ihrer Musik verarbeitet.

Das Projekt wird unterstützt von der Deutschen DepressionsLiga e.V.

[Weiterlesen](#)

## 6 Corona und Psyche: Isolation als Auslöser für Krise

Norddeutscher Rundfunk (NDR): In der aktuellen Situation sollen Sozialkontakte minimiert - und am besten sogar vermieden werden. Vor allem bei psychisch kranken Menschen kann die soziale Isolation ausreichen, um eine schwere psychische Krise auszulösen. Ein Betroffener berichtet.

[Weiterlesen](#)

## 7 Corona-Zeit und Depressionen: Wie ertrage ich meine Familie?

Spiegel Online: Der Autor des Spiegel-Artikels hat Depressionen - daran ändern auch die "Corona-Ferien" nichts. Er muss nun wochenlang mit seiner Familie zu Hause ausharren. Kann das gut gehen?

[Weiterlesen](#)

## 8 Psychische Belastungen in der Coronakrise: "Es fühlt sich an, als wären alle Erfolge vergebens gewesen"

Spiegel Online: Feste Strukturen, ein geregelter Alltag, soziale Kontakte: Momentan fallen viele Dinge weg, die Menschen mit Depressionen und Angststörungen Halt geben. Drei Betroffene erzählen, wie sie damit umgehen.

[Weiterlesen](#)

## 9 Depression im Pflegeheim: Verstecktes Leid erkennen und richtig behandeln

Stiftung Warentest: Unter Pflegeheimbewohnern sind Depressionen häufig. Doch oft bleibt das Problem unbemerkt oder wird mit Demenz verwechselt. Die Gesundheitsexperten der Stiftung Warentest erläutern, wie man die Anzeichen erkennt und was sich gegen eine Altersdepression unternehmen lässt.

[Weiterlesen](#)

## 10 „Wir dachten, mit Liebe geht das“ - Wenn Angehörige an Depression erkranken

Westdeutscher Rundfunk (WDR): Wenn Angehörige depressiv werden, gerät auch das eigene Leben aus den Fugen. Depression löst Hilflosigkeit und tiefe Ängste aus, verlangt aber auch oft nach harten Entscheidungen: Bleibe ich oder gehe ich? Kann ich die Verbindung zu dem geliebten Menschen weiterführen? Vernachlässige ich mein eigenes Leben oder nehme ich es endlich in die Hand? Die Sendung „Menschen hautnah“ widmet sich diesen Fragen.

[Zur WDR-Mediathek](#)

### **11 Die lange Suche nach dem Therapieplatz: Zwei Betroffene erzählen**

Zeit online - ze.tt: Mehrere Wochen – meistens aber eher Monate – müssen Menschen mit psychischen Erkrankungen oft auf einen Therapieplatz warten. Zwei Protokolle:

[Weiterlesen](#)

### **12 Probiotika: „Ein Joghurt heilt keine Depression“**

Spektrum der Wissenschaft: Probiotika gelten als viel versprechendes Mittel gegen psychische Erkrankungen. Doch bis sie bei Therapien helfen könnten, dauert es noch, erklärt der Psychologe Paul Enck im Interview.

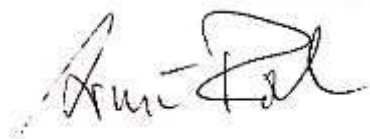
[Weiterlesen](#)

### **13 Ausschreibung: DGPPN-Antistigma-Preis 2020**

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN): Die DGPPN und das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit verleihen auch 2020 wieder den mit insgesamt 10.000 Euro dotierten DGPPN-Antistigma-Preis. Ausgezeichnet werden Projekte, Institutionen und Selbsthilfegruppen, die sich für eine nachhaltige gesellschaftliche Integration psychisch erkrankter Menschen engagieren.

[Zur Ausschreibung](#) (PDF-Download)

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.