

Deutsche DepressionsLiga e.V. – Newsletter 03/2021 vom 14.03.2021

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

1 Aktionswoche der Offensive Psychische Gesundheit

„Was die Psyche stark macht!“: So lautet der Titel des Auftakts am Montag, 15. März, der Aktionswoche der Offensive Psychische Gesundheit (OPG). Die Deutsche DepressionsLiga e.V. ist am Montag (12.30 bis 14 Uhr) dabei mit einem Kurzvortrag, in dem wir Ergebnisse unserer Umfrage „Corona und Depression“ vorstellen. Auf der Basis von Antworten von DDL-Mitgliedern geben wir deren Tipps und Ratschläge weiter, wie man psychisch gut durch die (Corona-)Krise kommt. Die Teilnahme ist kostenlos, der Stream ist anschließend noch für einige Wochen online verfügbar. Die Aktionswoche geht von 15. bis 19. März, die OPG ist eine Initiative der Bundesministerien für Arbeit, Gesundheit und Familie. Die DDL ist seit dem Start aktiver Partner der OPG.

[Zum Programm und Livestream](#)

2 Beratungsangebot „Blaufeuier“ - Der unabhängige Lotse am Arbeitsplatz

Blaufeuier - ein neues, kostenfreies und unabhängiges Beratungsangebot in den Regionen Berlin, Köln und Nürnberg - begleitet Erwerbstätige mit psychischen Belastungen, die sich negativ auf ihr Arbeitsleben auswirken. Dieses Angebot bietet mit individuellen Lösungsstrategien einen Weg zurück zu verbesserter Arbeitsfähigkeit und mehr Lebensqualität.

[Weitere Informationen](#)

3 Fehltage wegen psychischer Erkrankungen auf Höchststand

Ärzteblatt: Im Coronajahr 2020 ist ein neuer Höchststand an Ausfalltagen wegen psychischer Erkrankungen zu verzeichnen. Das geht aus dem aktuellen [Psychreport der DAK-Gesundheit](#) hervor. Die Krankenkasse verzeichnete im vergangenen Jahr rund 265 Fehltage je 100 Versicherte.

[Weiterlesen](#)

4 Arbeitgeberseminare der Deutschen DepressionsLiga e.V.

Wie Arbeitgeber mit dem Thema Depression bei Mitarbeiter*innen umgehen, wie sie die Krankheit besser verstehen, wie sie erste Signale früher erkennen und den richtigen Ton im Umgang mit betroffenen Mitarbeitern finden – Antworten auf all das und mehr bietet die Deutsche DepressionsLiga mit ihren Arbeitgeberseminaren. Diese haben wir neu konzipiert und das Angebot ausgebaut. Die DDL-Arbeitgeberseminare sind ein durch die [BARMER](#) gefördertes Projekt.

[Link zu den Arbeitgeberseminaren](#)

5 Nach einer Depression zurück in den Job

Apotheken Umschau: Wer an einer Depression erkrankt, muss auch im Job häufig einen Gang zurückschalten. Der Wiedereinstieg kann eine Herausforderung sein - und sollte deshalb gut vorbereitet werden. Wie geht man vor?

[Weiterlesen](#)

6 Neue Folge Kopfsalat: Schauspieler Adriaan van Veen spricht über Mobbing und Depression

Als ehemaliger Lieblingslehrer in der beliebten RTL 2-Serie "Kraß Schule" erhält der deutsch-niederländische Schauspieler Adriaan van Veen über sein öffentliches Instagram-Profil täglich Hilferufe von Jugendlichen. Ihm gehen die persönlichen Nachrichten sehr zu Herzen. Deswegen engagiert er sich gegen Mobbing und Depression im Verein Freunde fürs Leben. In der neuesten Podcastfolge von Kopfsalat (ein Projekt der DDL) erzählt er von seinen eigenen Mobbing Erfahrungen während der Schulzeit und wie er nun Jugendlichen helfen möchte.

[Zum Podcast](#)

7 Blitz-Umfragen der Deutschen Psychotherapeuten Vereinigung: Corona kommt in den Praxen an

Die Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung (DPtV) fordert ein soziales Aufbauprogramm für die Zeit nach Corona. Die Auswertung der Umfragen hat gezeigt, dass die Nachfrage nach Psychotherapie während der Corona-Pandemie stark zugenommen hat. So sind die Patientenanfragen in den psychotherapeutischen Praxen im Vergleich zum Vorjahreszeitraum um etwa 40 Prozent gestiegen. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen gaben an, dass die Anfragen um durchschnittlich 60 Prozent zugenommen haben.

[Weiterlesen](#)

8 Schulpsychologin: So können Depressionen während Corona verhindert werden

MDR: Die Corona-Pandemie hat auch den Schulalltag erheblich verändert. Schülerinnen und Schüler aus Halle erzählen im gemeinsamen Podcast von MDR SACHSEN-ANHALT und dem Christian-Wolff-Gymnasium von ihren Erlebnissen. In Folge 5 ist Schulpsychologin Carola Wilhayn zu Gast. Sie erklärt, was Jugendliche machen können, um Pandemie und Lockdown psychisch unbeschadet zu überstehen.

[Zum Podcast](#)

9 Informationsportal des Netzwerks für Suizidprävention Dresden ist online

Das 2017 gegründete Netzwerk für Suizidprävention in Dresden (NeSuD) hat ein webbasiertes Informationsportal für Betroffene, Angehörige und Helfende aufgebaut. Das Portal informiert über die Themen Suizidalität und Suizidprävention und möchte dabei unterstützen, passende Hilfsangebote vor Ort in Dresden, am Telefon oder online zu finden.

[Weiterlesen](#)

10 Angehörige von Depressiven: Sonntags ist es am schlimmsten

Zeit Online: Autorin Carolin Haas lebt seit Monaten im Lockdown mit ihrem Mann, der ihr erzählt, dass das Leben keinen Sinn mehr hat. Woher soll sie die Kraft nehmen, seiner Depression zu begegnen?

[Weiterlesen](#)

11 Erste Hilfe für die Seele

ZDF heute: Erste-Hilfe-Kurse für psychische Notfälle: Fast jeder hat schon einmal einen Erste-Hilfe-Kurs für körperliche Gesundheit gemacht, ein entsprechendes Angebot für psychische Gesundheit gab es bisher nicht. Jetzt können Erwachsene lernen, einer Person mit psychischen Gesundheitsproblemen beizustehen, bis professionelle Hilfe verfügbar ist.

[Weiterlesen](#)

12 Spiel die Depression

Fluter: Videospiele wimmeln oft nur so vor Klischees über Menschen mit psychischen Erkrankungen. Hier werden fünf Spiele vorgestellt, die die Perspektive wechseln und versuchen, psychische Erkrankungen aus der Sicht der Betroffenen darzustellen. Damit haben sie gleich zwei Effekte: Außenstehenden wird ermöglicht, sich in die Situation Betroffener hineinzusetzen, und Menschen, die unter psychischen Problemen leiden, kann das Gefühl gegeben werden, nicht allein zu sein.

[Weiterlesen](#)

Die Idee, das Thema Depression als Computerspiel zu erklären, hatten auch schon Verena, Sandra und Kerstin von Twisted Ramble Games. Ihr Spiel DURU haben sie bereits bei der Mitgliederversammlung der DDL vorgestellt.

[Weiterlesen](#)

13 #FaceTheDepression: Depression auf Twitter sichtbar gemacht

Spektrum: Depression ist tödlicher als viele Seuchen - doch die Krankheit ist oft unsichtbar. Darauf wollen Nutzerinnen und Nutzer auf Twitter nun mit einer Aktion aufmerksam machen. Auch der Vorstand der Deutschen DepressionsLiga e.V. hat sich an der Aktion #FaceTheDepression beteiligt und dankt an dieser Stelle allen, die mithelfen, die Depression aus der Scham-Ecke herauszuholen.

[Weiterlesen](#)

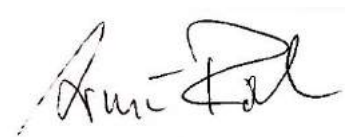
Die DDL auf [Twitter](#)

14 Traumatische Folgen von Krieg und Konflikten: Die psychische Gesundheit kommt zu kurz

Frankfurter Rundschau: Menschen mit psychischen und epileptischen Erkrankungen haben in vielen Ländern Afrikas und Asiens kaum eine Chance auf eine adäquate Behandlung. Konflikte wie im Irak, Syrien oder Afghanistan haben schwere mentale Folgen. Die psychische Gesundheit kommt in der Entwicklungshilfe bisher viel zu kurz.

[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, 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.