

Deutsche DepressionsLiga e.V. – Newsletter 12/2021 vom 15.12.2021

Sehr geehrte Damen und Herren,

hier unsere aktuellen News aus der Deutschen DepressionsLiga (DDL) sowie rund um die Themen Depression, Soziales und Gesundheitswesen. Mit diesem letzten Newsletter im Jahr 2021 wünschen wir Ihnen frohe und besinnliche Weihnachten, einen guten Rutsch ins neue Jahr und für 2022 vor allem Gesundheit!

1 Neue Homepage kurz vorm Start

Morgen, Kinder, wird's was geben...

...morgen werden wir uns freu'n.
Welch ein Jubel, Welch ein Leben,
wird auf unserer Homepage sein!

Morgen - naja, fast: Kurz vor Weihnachten (voraussichtlich am 20. Dezember) geht die komplett neu gestaltete Internetseite der DDL ans Netz. Quasi ein vorgezogenes Weihnachtsgeschenk für alle, die sich über Depression sowie über die Arbeit und Projekte der DDL informieren wollen. Mit einem komplett anderen Layout und neuen Farben wird die DDL-Seite eine Art Zuhause für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Einzig die Adresse bleibt beim Alten: www.depressionsliga.de. Klicken Sie ab dem 20. Dezember mal rein. Oder, um nochmal das alte Weihnachtslied zu bemühen:

„Ein paar Mal werden wir noch wach,
heia, dann ist Website-Launch-Tach“

2 Stellungnahme der Deutschen DepressionsLiga e.V. zum Koalitionsvertrag der neuen Bundesregierung

Die DDL begrüßt und unterstützt die im Koalitionsvertrag festgelegte Kampagne zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen (Seite 86 im Vertrag). Eine derartige Kampagne fordert wir seit Jahren, schon 2018 hatten wir beim Bundesgesundheitsministerium eine [entsprechende Petition](#) eingereicht. Ebenfalls freuen wir uns, dass die psychotherapeutische Bedarfsplanung endlich reformiert wird. Es scheint, als wolle die neue Bundesregierung tatsächlich einen Klimawandel beim Umgang mit psychischen Erkrankungen herbeiführen (siehe [Appell vom 10. Oktober 2021](#)).

[Weiterlesen](#)

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) hat für die Selbsthilfe relevante Auszüge des Koalitionsvertrags zusammengestellt.

[Weiterlesen](#)

3 "Mademoiselle Noir": Kurzfilm über eine personifizierte Depression

DDL-Mitglied Vanessa Holdenried hat gemeinsam mit ihren Kommiliton*innen eine künstlerische Darstellung ihrer Depression in Form der „Mademoiselle Noir“ entwickelt. Der englische Kurzfilm ist innerhalb von nur vier Tagen für die Educational Video Challenge EDIT 2021 entstanden.

[Zur Film auf Youtube](#)

4 “Papas Seele hat Schnupfen - Ein Muffin für Nele“: Neues Buch von Claudia Gliemann

Nach sieben Jahren geht PAPAS SEELE HAT SCHNUPFEN weiter – in die Welt der Psychiatrie. Neles Vater, dem großen Santini, geht es wieder schlechter und es folgt ein zweiter Klinikaufenthalt. Nele und ihr Vater schreiben sich Briefe, die Familie besucht den Vater in der Klinik und Adam Santini erzählt seiner Tochter von seinem Klinikalltag: von den P-Wörtern, was er in der Klinik macht, welche Patienten es gibt, welche Krankheiten dort behandelt werden, usw. Auch Kolumbus, Neles Affe, macht sich in der Klinik auf Entdeckungsreise. „Papas Seele“ ist ein Projekt der DDL.

[Zum Buch](#)

5 Great Depression - Mentale Gesundheit in der Pandemie: Zu depressiv zum Anziehen

taz: Mit der anhaltenden Pandemie ist die Stimmung bei vielen gedrückt. Das sorgt auch für mehr Verständnis depressiven Menschen gegenüber: “Etwas Gutes hat das Ganze für uns Depressive: Seit der Pandemie scheinen mehr Menschen zu verstehen, wenn wir versuchen zu erklären, wie es sich anfühlt, depressiv zu sein”, stellt Autorin Sophia Zessnik im aktuellen Artikel ihrer [Kolumne Great Depression](#) fest.

[Zum Artikel](#)

6 Mental Health Serie der Stuttgarter Zeitung

Stuttgarter Zeitung: Die neue Serie “Mental Health” der Stuttgarter Zeitung widmet sich mit kreativem Content, auch auf Youtube und Instagram, verschiedenen Aspekten psychischer Krankheiten. Damit will die Zeitung aufklären und enttabuisieren, um Stigmatisierungen von Menschen mit seelischer Erkrankung entgegenzuwirken.

[Zur Mental Health Serie](#)

7 Dramatische Lage in Bayerns Kinder- und Jugendpsychiatrien

BR: Bayerns Kinder- und Jugendpsychiatrien sind am Limit. Mittlerweile müssen psychisch kranke Kinder teils auf Matratzen auf dem Boden schlafen. Immer mehr Notfälle kommen herein.

[Zum Artikel](#)

8 Schlaftraining reduziert Depressionen bei Senioren

Pharmazeutische Zeitung: Bei älteren Insomnie-Patienten kann ein kognitives Verhaltenstraining, das schlechte Schlafgewohnheiten beseitigen soll, offenbar das Risiko für Depressionen senken – und zwar um die Hälfte. Das berichten US-amerikanische Forschende im Fachjournal »JAMA Psychiatry«.

[Zum Artikel](#)

9 Depressionen am Arbeitsplatz: Ein offener Umgang mit der Krankheit ist hilfreich

Deutschlandfunk Kultur: Depressionen gehören zu den häufigsten Krankheiten in Deutschland – und zu den am meisten unterschätzten. Frank Rennemann plädiert für einen offenen Umgang mit dem Thema am Arbeitsplatz. In seinem Betrieb ist er Ansprechpartner für Betroffene.

[Zur Sendung](#)

10 Dokumentation: Selbsthilfe in der Pandemie

Ein Virus beschleunigt Prozesse, zeigt wie unter einem Brennglas Probleme auf. Wo steht Deutschland zu Beginn des 21. Jahrhunderts? Das Ergebnis fällt ernüchternd aus. Der Nachholbedarf vor allem auch in der Infrastruktur der Selbsthilfe ist enorm. Wie haben die Gruppen und Aktiven darauf reagiert? Dem geht der Film der SEKIZ Potsdam in Selbsthilfegruppen im Raum Berlin Brandenburg nach.

[Zum Video](#)

11 Selbsthilfegruppenjahrbuch 2021 erschienen

Das Jahrbuch der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. umfasst 15 Beiträge und widmet sich unter anderem auch den besonderen Herausforderungen der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Zeiten von Corona.

[Zum Download](#)

12 Online-Befragung: Junge Menschen in der Pandemie

Der Forschungsverbund der Universitäten Frankfurt und Hildesheim führt unter dem Titel „Junge Menschen und ihre Erfahrungen während der Corona-Pandemie“ eine Befragung durch, die sich an junge Menschen von 15 bis ca. 30 Jahren richtet. Im Fokus stehen der Lebensalltag und die Sorgen junger Menschen im Zuge der Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie. Die Fragen sind auch in einfacher Sprache verfügbar.

[Zur Online-Befragung](#)

13 Corona-Pandemie: Sind Menschen mit psychischen Vorerkrankungen durch die Auswirkungen stärker belastet?

Informationsdienst Wissenschaft: Ein Forscher*innen-Team der Universitätsmedizin Göttingen konnte jetzt in einer Langzeitstudie zeigen, dass der Verlauf der psychischen Belastung bei Patient*innen mit psychischen Vorerkrankungen während der Pandemie ein charakteristisches Muster aufweist – die Patient*innen reagieren mit Be- und Entlastung, abhängig von Beschränkungen und Lockerungen. Dieser Verlauf entspricht, verglichen mit Studien aus der Allgemeinbevölkerung, einer normalen Stressreaktion mit nachfolgender Gewöhnung. Gleichzeitig ist jedoch das Stresserleben bei Menschen mit psychischen Vorerkrankungen hoch.

[Zum Artikel](#)

14 Harte Riffs, sensibler Text

Fette Gitarrenriffs, groovige Bassläufe und harte Drums prägen die Musik der deutschsprachigen Post-Hardcore-Band Moc Turtle. Die hat mit „Klinge“ jetzt einen ganz besonderen Song veröffentlicht. Darin hat die Band zwei Geschichten von Fans verarbeitet, die aus völlig unterschiedlichen Gründen in den Teufelskreis des Ritzens, der Angststörung und Depression geraten sind.

[Weiterlesen](#)

[Direkt zum Song](#)

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.

Waltraud Rinke, Armin Rösl, Frank Mercier, Christine Müller, Stefanie Waßmann, Karsten Schröder und Jürgen Leuther.

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.