

Deutsche DepressionsLiga e.V. – Newsletter 01/2022 vom 18.01.2022

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

1 Prof. Dr. Zwanzger ist wissenschaftlicher Beirat der DDL

Prof. Dr. Peter Zwanzger, Ärztlicher Direktor des kbo-Inn-Salzach-Klinikums in Wasserburg (Oberbayern), ist seit 1. Januar ehrenamtlich wissenschaftlicher Beirat der Deutschen DepressionsLiga. „Als bundesweit in Gesellschaft, Politik und Arbeitswelt aktive Betroffenenorganisation sind wir beim Thema Depression Experten in eigener Sache – wichtig ist uns aber auch, bei medizinischen Themen und Fragen einen sehr kompetenten und bundesweit anerkannten Ansprechpartner zu haben. Den haben wir nun mit Prof. Dr. Peter Zwanzger. Wir sind sehr dankbar, dass er uns zur Seite steht“, sagt DDL-Sprecher und stellv. Vorsitzender Armin Rösl.

[Weiterlesen](#)

2 Die neue Homepage ist online

Kurz vor Weihnachten ist die neue Homepage der DDL online gegangen. Nach gut zwölf Jahren war es Zeit für eine Überarbeitung und ein neues Gesicht. Das zeigen wir nun – insbesondere mit vielen Gesichtern von DDL-Mitgliedern. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an alle, die hier Gesicht zeigen! Wer dies künftig ebenfalls tun möchte, meldet sich per E-Mail bei DDL-Sprecher Armin Rösl: a.roesl@depressionsliga.de Betreff: Gesicht zeigen. Wie bei jedem großen Umbau, kann es in den ersten Wochen zu Holprigkeiten kommen, wofür wir uns entschuldigen und um Verständnis bitten.

Machen Sie sich gerne ein Bild von der neuen Homepage: www.depressionsliga.de

3 Depressionstherapie: Computerprogramme können wie persönliche Psychotherapie helfen

Universität Freiburg: In einer großen Meta-Analyse von Studien über digitale Interventionen zur Behandlung von leichten bis mittelschweren Depressionen haben Forschende herausgefunden, dass spezialisierte Computerprogramme bei der Behandlung von Depressionen genauso wirksam sein können wie eine Psychotherapie im persönlichen Kontakt. Menschliche Unterstützung sei allerdings nach wie vor erforderlich. Die Erkenntnisse beziehen sich auf gemeinsam mit Expert*innen entwickelte Selbsthilfeprogramme von 60-90-minütiger Dauer. Im Bereich der Smartphone-Apps sei dringend mehr Forschung erforderlich.

[Weiterlesen](#)

4 Teilnehmer*innen gesucht: Studie zu Depression und beruflicher Wiedereingliederung

Deutsche Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin: Die Studie wurde im Rahmen der Offensive Psychische Gesundheit ins Leben gerufen und untersucht, welche Maßnahmen Arbeitgeber ergreifen können, um Beschäftigte nach einer depressiven Episode erfolgreich bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz zu unterstützen. Für die 15-minütige, anonyme Online-Befragung werden Personen gesucht, die an mindestens einer diagnostizierten depressiven Episode erkrankt waren und mindestens eine Wiedereingliederung (Rückkehr an den Arbeitsplatz) begonnen oder abgeschlossen haben.

[Zum Online-Fragebogen](#)

5 Neue Folge “Laut gedacht” mit Youtuberin Malwanne

Auf YouTube und Instagram unter dem Namen Malwanne bekannt, macht Vanessa Gierszewski oft Videos über Dinge, die ihr Spaß machen. Daneben adressiert sie aber auch regelmäßig ein ernstes Thema: Ihre Angststörung und Panikattacken. In der neuen Folge “Laut gedacht”, einem Projekt der DDL, spricht sie über ihren Umgang mit psychischen Krankheiten, warum es ihr geholfen hat, öffentlich über das Thema zu sprechen und über Selbstliebe.

[Zum Beitrag](#)

6 Podcast “Kopfsalat”: Start der dritten Staffel

Die dritte Staffel Kopfsalat geht mit einem neuen Moderator an den Start: Neben Sara Steinert sitzt künftig der freie Journalist und Podcaster Frank Joung hinter dem Mikrofon. Gemeinsam begrüßt das Duo in der ersten Folge Diana Doko, Mitgründerin und Vorständin von Freunde fürs Leben e.V. Sie sprechen über Diana Dokos persönliche Erfahrungen mit Suizid, die Vereinsarbeit und gehen der Frage nach, warum es sinnvoll ist, auch als Nicht-Betroffene über Depression zu sprechen. Diese Folge von Kopfsalat ist ein über die DDL finanziertes Projekt.

[Zur Beitrag](#)

7 Psyche bleibt Hauptgrund für Berufsunfähigkeit

Debeka: Psychische Störungen sind immer noch mit großem Abstand Ursache Nummer eins, wenn Menschen berufsunfähig werden. Das geht aus einer aktuellen Analyse der Debeka hervor. Dafür hat der Versicherer seinen Bestand von etwa 481.000 gegen Berufsunfähigkeit Versicherten für das Jahr 2020 ausgewertet. Bei 40,6 Prozent waren psychische Störungen Grund für die Berufsunfähigkeit.

[Weiterlesen](#)

8 Ursachen von Depressionen: Leben in einer Leistungsgesellschaft

Deutschlandfunk Kultur: Depression in Worte zu fassen, ist schwer. Carina Schröder ist auf die Suche gegangen: Sie wollte verstehen, warum wir als Gesellschaft oft so sprachlos sind, wenn es um Depressionen geht. Warum wir so schlecht vermitteln können, was diese Krankheit bedeutet, für den Einzelnen und für uns alle. Sie hat viele Antworten bekommen. Von Medizinern, Psychologen, Soziologinnen, Kulturwissenschaftlern, Literaturwissenschaftlern. Sie versuchen, Depression erzählbar zu machen, alle auf ihre Weise.

[Zur Sendung](#)

9 F.A.Z. Podcast: Therapie enttabuisiert, Therapeut kaum zu finden

F.A.Z.: Nicht erst seit Corona hat die Nachfrage nach Therapien deutlich zugenommen. Sind wir psychisch kränker oder erleben wir eine Enttabuisierung? Und wieso ist es so schwer, eine Therapie zu bekommen? Darüber spricht die Psychoanalytikerin Marianne Leuzinger-Bohleber, die lange Leiterin des Sigmund-Freud-Instituts in Frankfurt war.

[Zum Beitrag](#)

10 Wie Achtsamkeit wirkt

Spektrum der Wissenschaft: Achtsamkeit liegt im Trend. Sie wird von Ärzten verordnet, in Schulen und am Arbeitsplatz trainiert und mittels Smartphone-Apps praktiziert. Doch welche Auswirkungen der Technik sind wirklich wissenschaftlich belegt? Fachleute dämpfen die Erwartungen: Zwar wirke die Methode durchaus, etwa bei chronischem Schmerz oder Angstzuständen - aber nicht besser als andere Ansätze.

[Zum Artikel](#)

11 Depression und Ernährung: Wie eine ausgewogene Ernährung helfen kann

Zentrum der Gesundheit: Eine Ernährungsumstellung kann zur Therapie von Depressionen eingesetzt werden. Forscher der Deakin University in Australien fanden heraus, dass die Verbesserung der Ernährungsqualität Depressionen lindern, ja teilweise sogar beheben kann – und zwar nicht nur in leichten Fällen.

[Zum Artikel](#)

Sigrid Nesterenko, Buchautorin für Umweltmedizin und Ernährung, und ihr Partner Ralph Kurth, ein leidenschaftlicher Koch, haben das Rezeptportal www.heilkraft-ernaehrung.de gegründet. Für über 50 Krankheitsbilder, darunter auch Depressionen und Ängste, gibt es leckere und einfach zuzubereitende Rezepte.

[Zum Portal](#)

12 deep und deutlich: Depression und Panikattacken | Wir bringen Licht ins Dunkel

NDR / Funk: Cathy Hummels, Ronja von Rönne, Fabian Nießl und Hendrikje von krisenchat tauschen sich, unter der Moderation von Tarik Tesfu, in einer informativen und emotionalen Talkrunde über ihre Erfahrungen mit psychischen Problemen - und Lösungen - aus.

[Zur Mediathek](#)

13 Neue Online-Schulung „Depression im Alter“ für Pflegekräfte und pflegende Angehörige

Eine neue Online-Schulung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe vermittelt Pflegekräften und pflegenden Angehörigen Wissen zu Altersdepression und zum Umgang mit Suizidalität bei älteren Menschen. Die Suizidraten steigen mit dem Alter stark an. Etwa 40% aller Suizide werden von Menschen über 65 Jahren verübt. Die Schulung kann selbstständig und ortsunabhängig am PC, Tablet oder Smartphone bearbeitet werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

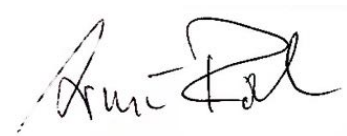
[Zur Online-Schulung](#)

14 Evaluation des Bundesgleichstellungsgesetzes

Im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales führt das Institut für Sozialforschung und Gesellschaftspolitik eine Evaluation des Bundesgleichstellungsgesetzes (BGG) durch. Hierfür wurde ein Fragebogen entwickelt, der sich an Menschen mit Behinderungen richtet, die Mitglied in einem Verband sind. Die Fragen beziehen sich auf die Umsetzung des BGG.

[Zur Umfrage](#)

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.