

Deutsche DepressionsLiga e.V. – Newsletter 02/2022 vom 16.02.2022

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

1 DDL-Musik auf Spotify

Es gibt jetzt eine eigene DDL-Musikliste auf Spotify! Unser Mitglied Manu hat, inspiriert von einem kurzem Musikvideo unserer Serie #ddlmiteinander auf unserem Facebook- und Instagram-Kanal, auf Spotify eine offene Playlist erstellt. Der Titel lautet #ddlmiteinander. Hier kann jeder Songs hochladen, die ihm gut tun, die ihn begleiten – während der Depression oder auch so. Für Körper, Geist und vor allem für ein DDLmiteinander!

[Zur Liste auf Spotify](#)

2 ZDF Magazin Royale: Das Problem mit den Therapieplätzen

ZDF: Freud sei Dank gibt es seit über 100 Jahren eine wirksame Behandlung gegen psychische Erkrankungen: Psychotherapie! Das hilft zwar, aber in Deutschland kommt man leichter an einen kostenlosen PCR-Test als einen Psychotherapieplatz. Das sagt Jan Böhmermann in seiner Folge von „ZDF Magazin Royale“ und macht auf ein wichtiges Thema aufmerksam. Wenn es nicht so traurig und wahr wäre, könnte man darüber fast lachen... Leider ist alles wahr. Auch, dass Patientenorganisationen die einzigen Mitglieder im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) sind, die KEIN Stimmrecht haben.

[Zum Beitrag](#)

3 Psychotherapie: Das lange Warten auf Hilfe

Frankfurter Rundschau: 35 872 Psychotherapeutische Praxen gibt es aktuell deutschlandweit, heißt es vom Bundesgesundheitsministerium. Diese Zahl habe sich in den vergangenen Jahren stark erhöht, 2011 seien es noch 23 622 gewesen. Warum viele Patient*innen dann trotzdem so lange warten müssen? „Zu den Wartezeiten auf einen Therapieplatz in der ambulanten Psychotherapie“ liegen dem Bundesministerium für Gesundheit „keine belastbaren Informationen vor“, heißt es auf eine Anfrage.

[Zum Artikel](#)

4 BAG SELBSTHILFE fordert die organisatorische Stärkung der Patientenvertretung

Die Patientenvertretung nimmt eine wichtige systemgestaltende Rolle in den Gremien des Gesundheitswesens ein. Um sie zukünftig weiter auszubauen, ist eine Stärkung ihrer organisatorischen Ressourcen zwingend erforderlich. „Es braucht entsprechende Ressourcen, um interessierte Patient*innen überhaupt erst über die Beteiligungsmöglichkeiten im Gesundheitswesen zu informieren und ggf. im Vorfeld der Mitwirkung in Gremien für die Arbeit dort qualifizieren zu können“, so Dr. Martin Danner, Sprecher des Koordinierungsausschusses der Patientenvertretung und Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE. Die DDL unterstützt die Forderung der BAG Selbsthilfe.

[Zur Pressemitteilung](#)

5 Podcast "Kopfsalat": Neue Folgen des "Freunde fürs Leben"-Podcasts

In den letzten Folgen war Michael Fischer von Movember zu Gast und sprach über Depressionen bei Männern. Der Chefarzt der Heiligenfeld Klinik Berlin, Sven Steffens-Holländer, gab Einblicke in das Thema Ernährung und ihre Auswirkungen auf die Psyche. In der aktuellen Folge berichtet der Journalist Martin Gommel über seine psychische Erkrankung, seinen Werdegang sowie seinen journalistischen Einsatz für psychische Gesundheit. "Kopfsalat" ist ein Projekt der DDL.

[Zum Podcast](#)

6 Peer4U: Neues Beratungsangebot für junge Angehörige psychisch erkrankter Menschen sucht ehrenamtliche Peerberater*innen

PEER4U ist eine Online-Chat Beratung, die sich an junge Menschen richtet, die eine nahestehende Person mit psychischen Problemen in ihrem Umfeld haben. Gesucht werden ehrenamtliche Mitarbeiter*innen ab 18, die selber schon einmal die Erfahrung gemacht haben, wie herausfordernd, überfordernd und beängstigend die Begleitung eines nahen Menschen sein kann, der mit psychischen Problemen kämpft. Außerdem sollten sie gerne über ihre eigenen Erfahrungen sprechen und andere in einer ähnlichen Situation unterstützen wollen.

[Weitere Informationen](#)

7 Lebensmüdigkeit bei pflegebedürftigen Menschen ernst nehmen

Verlieren Menschen die Freude am Leben und die Kraft dafür, spricht man von Lebensmüdigkeit. Woran Angehörige Lebensmüdigkeit oder sogar Suizidgedanken bei pflegebedürftigen Menschen erkennen und wie sie damit umgehen können, erklärt der neue Kurzratgeber „Wenn ältere pflegebedürftige Menschen lebensmüde sind“ aus der ZQP-Reihe EINBLICK. Der Ratgeber ist in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft „Alte Menschen“ des Nationalen Suizidpräventionsprogramms (NaSPro) entstanden.

[Zum Ratgeber](#)

8 COPSYP-Studie: Wie die Pandemie Kinder und Jugendliche belastet

Spektrum: Stress, Schlafprobleme, Depressionen - Für Kinder und Jugendliche stellt die Pandemie bis heute eine Belastung dar. Die neuesten Ergebnisse der COPSYP-Studie machen zumindest etwas Hoffnung.

[Zum Artikel](#)

9 Depressionen bei Kindern erkennen

Redaktionsnetzwerk Deutschland: Die Symptome einer Depression können je nach Altersstufe sehr unterschiedlich sein. Wie erkennen Eltern, ob ihr Kind an einer Depression leiden könnte und wann ist die psychotherapeutische Behandlung eines Kindes nötig?

[Zum Artikel](#)

10 Teilnehmer*innen gesucht: Umfrage zur psychischen Belastung

Im Rahmen einer Bachelorarbeit in Psychologie an der Universität Klagenfurt wird eine wissenschaftliche Studie zur psychischen Belastung durchgeführt. Die Teilnehmer*innen werden gebeten, einige Fragen zu ihrem Befinden in der letzten Woche zu beantworten. Insgesamt sind nur etwa 5-10 Minuten Zeitaufwand nötig.

[Zur Studie](#)

11 Quarks: LSD gegen Depressionen - Können Drogen heilen?

WDR - Quarks: Dr. Andrea Jungaberle hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, das Potential der psychedelischen Substanzen gegen Depressionen zu erforschen. Dabei ist sie immer wieder auf Hindernisse gestoßen: Missbilligung in der Forschungsgemeinschaft, Rückschläge, Unfälle mit den Substanzen, komplexe Studiendesigns, die Suche nach passenden Proband*innen mit Depression u.v.m. Das ist ihre Geschichte und die Geschichte der Erforschung von Psychedelika wie LSD in Deutschland und wie sie gegen Depression eingesetzt werden kann.

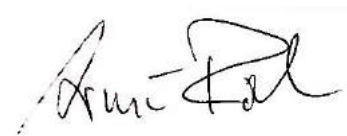
[Zum Beitrag](#)

12 Dokumentation: "7 Tage... unter Depressiven in der Psychiatrie"

SWR: SWR-Autor Heiko Wirtz-Walter stellt sich dem Leid der Depression und seiner eigenen Vergangenheit und verbringt in der Psychiatrie von Klingenmünster sieben Tage unter Menschen mit Depression. Er erkennt Auswege und Hilfemöglichkeiten. Obwohl die Suizidrate bei Depressiven bei 15 Prozent liegt, können dennoch jede Patientin und jeder Patient Hilfe bekommen. Familie und Freund*innen, Medikamente und Musik: Vieles kann helfen - manchmal sogar die Stromstöße einer Elektrokrampf-therapie, EKT.

[Zum Beitrag](#)

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.