

## Deutsche DepressionsLiga e.V. – Newsletter 07/2022 vom 19.07.2022

Liebe Mitglieder,  
liebe Bezieher\*innen unseres Newsletters,

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

---

### 1 DDL nimmt am CSD in Berlin teil



Zum ersten Mal ist die DDL Teil des Christopher-Street-Days in Berlin – am Samstag, 23. Juli. Dort feiert der Truck „Mental Health“ vom Veranstalter Berliner CSD e.V. Premiere. Unser Vorstandsmitglied und Sprecher Armin Rösl wird auf Einladung des Vereins auf dem „Mental Health“-Truck (Wagen Nummer 2) mitfahren, die DDL präsentieren und in einem Redebeitrag über Depressionen sowie über die Arbeit und Aktionen der DDL berichten.

Alle Infos zum CSD Berlin: [www.csd-berlin.de](http://www.csd-berlin.de)

### 2 Petition und Kampagne #22WochenWarten

In den ersten fünf Wochen hat unsere Petition für eine Verkürzung der Wartezeit auf Psychotherapieplätze knapp 45.000 Unterzeichner\*innen. Vielen lieben Dank an dieser Stelle an alle! Das aber ist erst der Anfang: Bis zum Welttag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober läuft die Petition weiter – begleitet von der Kampagne #22WochenWarten. Hier folgen in den nächsten Wochen weitere Aktionen.

[Weitere Informationen und zur Petition](#)

### 3 Depression und Sport

Kann Sport bei Depression helfen? Kann eine Sporttherapie wie Step.de die Wartezeit auf eine Psychotherapie leichter gestalten oder sogar ersetzen? Über diese und weitere Fragen sprachen in einer Online-Live-Veranstaltung des Dachverbandes der Betriebskrankenkassen (BKK) Mediziner, Kassenvertreter und Betroffene. Letztere sind die DDL-Vorstandsmitglieder Stefanie Waßmann und Armin Rösl. Sie berichteten über ihre eigenen Depressions- und Sporterfahrungen.

[Zur Veranstaltung zum Nachschauen und Nachhören](#)

Zum Thema „Sport und Depression“ hat die DDL auch eine Umfrage unter ihren Mitgliedern gemacht. Diese ist nun abgeschlossen, Ergebnisse und Auswertung stehen [hier](#).

### 4 Podcast: Wie Betroffene über Depression aufklären

Die neue Folge des Podcasts „Raus aus der Depression“ des NDR ist eine Sonderfolge vom 6. Deutschen Patientenkongress Depression. Unter dem Titel „Depression: Wie Betroffene Aufklärung leisten“ sind Teile des Bühnenprogramms zusammengefasst. Mit dabei im Beitrag ist DDL-Vorstandsmitglied Frank Mercier.

[Zur Podcast-Sonderfolge](#)

## **5 Patientenkongress: Videos auf YouTube**

Für alle, die nicht zum 6. Deutschen Patientenkongress Depression kommen konnten, und für alle, die nochmals einige der Vorträge hören und sehen möchten: Auf dem DDL-YouTube-Kanal haben wir Videos hochgeladen.

[Zu den Videos](#)

## **6 DDL-Botschafterin Marie-Luise Gunst zu Gast im Podcast "Echt behindert!"**

Deutsche Welle: Die Schauspielerin und Musikerin Marie-Luise Gunst leidet unter Depressionen. Aber sie spricht nicht nur ganz offen über ihre Erkrankung, auch in ihrer Musik beschäftigt sie sich damit, etwa im Album mit dem Titel "Depression Unplugged".

[Zum Artikel](#)

## **7 Psychiatrische und psychosomatische Einrichtungen wirtschaftlich unter Druck**

Ärzteblatt: Die wirtschaftlichen Probleme vieler Krankenhäuser in Deutschland haben auch die psychiatrischen und psychosomatischen Einrichtungen erfasst. Das berichtet die Deutsche Krankenhausgesellschaft (DKG) nach einer Befragung von Einrichtungen im Rahmen des Psychiatrie-Barometers 2021/2022.

[Zum Artikel](#)

## **8 NAKOS INFO 125: "Selbsthilfe und Politik" erschienen**

Der Schwerpunkt der neusten NAKOS INFO Ausgabe beleuchtet die politischen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen für Selbsthilfegruppen und betrachtet dabei auch den Koalitionsvertrag sowie die Stellung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im Gesundheitswesen

[Zum Download](#)

## **9 PEER4YOU: Peer-Chat-Beratung der BApK für junge Angehörige geht live**

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BApK) hat ein neues Online-Beratungsangebot für junge Angehörige psychisch erkrankter Menschen gestartet. Junge ehrenamtliche Berater\*innen mit psychisch erkrankten Freund\*innen und/oder Angehörigen beraten im neuen Peer-Live-Chat andere junge Menschen.

[Zur PEER4YOU-Website](#)

## **10 Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?**

SWR2 Wissen: Während die medizinische Fachwelt die Selbsthilfe lange skeptisch beäugte, wird sie heute als vierte Säule im Gesundheitswesen immer weiter gestärkt – und ihr Potenzial erforscht. Wie wirken Selbsthilfegruppen und wo sind ihre Grenzen?

[Zum Artikel](#)

### 11 Gute Bakterien gegen Depressionen

Informationsdienst Wissenschaft: Die Darmflora spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit – auch für die psychische. Forschende der Universität Basel und der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel zeigen nun, dass Probiotika die Wirkung von Antidepressiva unterstützen und Depressionen mildern können.

[Zum Artikel](#)

### 12 Auf der Suche nach dem inneren Kind

Spektrum der Wissenschaft: Wenn wir »das innere Kind« in uns besser verstehen, können wir mit unseren Gefühlen besser umgehen, so die Theorie. Woher kommt diese Idee, und ist da was dran?

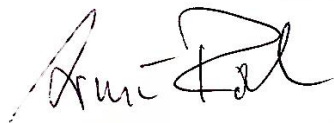
[Zum Artikel](#)

### 13 Heavy Mental: Generation Depression?

ZDF: Achtsamkeit, Selbstliebe und Coaching: Über mentale Gesundheit wird viel mehr gesprochen als früher. Doch zwischen gesunder Selbstfürsorge und echtem Therapiebedarf gibt es viele Grauzonen.

[Zur Sendung in der ZDF-Mediathek](#)

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 / 0228 / 92934782

Email: [kontakt@depressionsliga.de](mailto:kontakt@depressionsliga.de)

[www.depressionsliga.de](http://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.