

## Deutsche DepressionsLiga e.V. – Newsletter 08/2022 vom 16.08.2022

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 #22WochenWarten: Das digitale Wartezimmer ist eröffnet!

Zu viele haben es erlebt: Man hat seine ganze Kraft zusammengenommen und sich auf die Suche nach einem Therapieplatz gemacht. Und dann geht sie los. Die Wartezeit. Als Teil unserer Kampagne #22WochenWarten haben wir ein „digitales Wartezimmer“ errichtet – mit Geschichten von Betroffenen für Betroffene, Angehörige und die Politik. Damit das Warten endlich ein Ende hat.

Sie wollen Ihre Erlebnisse mit anderen teilen? Dann schicken Sie Ihre Geschichte in maximal 50 Wörtern bis zum 20. August an: [kontakt@depressionsliga.de](mailto:kontakt@depressionsliga.de). Ausgewählte Erfahrungsberichte werden anonym im digitalen Wartezimmer auf unserer Website veröffentlicht.

[Zum digitalen Wartezimmer](#)

[Zur Petition auf change.org](#)

Die Kampagne und Petition laufen bis mindestens 10. Oktober. Am 1. September findet in Berlin eine Street-Art-Aktion zu #22WochenWarten statt, außerdem ist dieser Tag Start für eine große Social-Media-Kampagne auf unserem [Instagram-Kanal](#).

### 2 Plakat zur Kampagne #22WochenWarten

Für alle, die die Petition in Wartezimmern oder wo auch immer sichtbar machen wollen: Den QR-Code gibt es als Plakat [kostenlos zum Download](#)!



### 3 Bunt. Laut. Wichtig. Die DDL auf dem Christopher-Street-Day

Die Deutsche DepressionsLiga durfte auf dem Mental Health Truck um beim CSD Pride Berlin mitfahren, um dort auf unsere Kampagne & Petition #22WochenWarten aufmerksam machen. Im neuen Blog-Artikel berichtet Vorstandsmitglied Armin Rösl vom Tag und warum mit der Teilnahme ein weiterer großer Schritt getan ist, die Depression aus der Grauzone herauszuholen.

[Zum Blog-Artikel](#)

#### **4 Depression und Sport: Die DDL zu Gast im Podcast “BKK-Dachverband auf’s Ohr “**

Die DDL-Vorstandsmitglieder Stefanie Waßmann und Armin Rösl haben im BKK-Podcast über ihre Krankheit und ihre Erfahrungen mit dem Projekt [step.de](https://step.de) gesprochen, dessen Ziel es ist, die Sporttherapie zu fördern und zu etablieren, um bestehende Versorgungsengpässe in der psychotherapeutischen Gesundheitsversorgung zu reduzieren.

[Zum Podcast](#)

Step.de ist für den beim MSD-Gesundheitspreis nominiert: [Hier geht’s zur Abstimmung](#)

#### **5 Prävention statt Nothilfe**

Tagesspiegel Background: Psychische Belastungen sind inzwischen der zweithäufigste Grund für Krankschreibungen in Deutschland. Zu Recht fordern Psychotherapeuten, Betroffene und auch prominente Unterstützende mehr Therapieplätze. Doch auch Therapieplätze sind keine nachhaltige Lösung für das eigentliche Problem.

[Zum Artikel](#)

#### **6 Geplantes Bürgergeld: Wie die Politik psychisch kranke Langzeitarbeitslose ignoriert**

Deutschlandfunk Kultur: Am 1. Januar soll das Bürgergeld Hartz IV ablösen und mehr gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen. Langzeitarbeitslosen mit psychischen Erkrankungen helfe das kaum, kritisiert taz-Chefredakteurin Ulrike Winkelmann. Es gehe um Hunderttausende Menschen.

[Zur Sendung](#)

Auch der Bundesverband der Vertragspsychotherapeuten (bvvp) fordert ein umfangreiches Hilfsprogramm, das die Existenz betroffener Menschen sichert und ihnen die Teilhabe am öffentlichen Leben weiterhin ermöglicht.

[Zur Pressemitteilung der bvvp](#)

#### **7 Keine Depressionen durch niedrigen Serotoninspiegel**

aponet: Eine Auswertung von Studien der letzten Jahrzehnte liefert keine Beweise dafür, dass Depressionen durch niedrige Serotoninspiegel verursacht werden. Depressionen sind demnach nicht – wie allgemein angenommen – das Ergebnis eines chemischen Ungleichgewichts.

[Zum Artikel](#)

#### **8 Depression im Alter erkennen**

Bei Menschen im höheren Alter werden Depressionen eher übersehen als bei Jüngeren. Im Interview erklärt Prof. Dr. Elisabeth Schramm, Sektionsleiterin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg, woran das liegt und ob sich die Therapie unterscheiden sollte.

[Zum Interview](#)

## 9 Coaching: Was es kann und wo die Grenzen sind

Deutschlandfunk Nova: Plätze für eine Psychotherapie sind knapp, die Wartelisten lang. Manche Menschen suchen dann nach Alternativen, die ihnen in akuten Situationen helfen können und stoßen zum Beispiel auf Coaches.

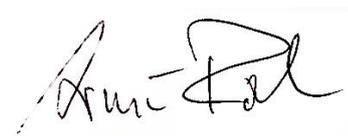
[Zum Beitrag](#)

## 10 Wochenbettdepression: Mehr als Traurigkeit nach der Geburt

Apotheken Umschau: Was hilft, wenn sich Frauen nicht über ihr Neugeborenes freuen können? Die postpartale Depression betrifft bis zu 15 Prozent der Mütter – und ist doch immer noch schambesetzt. Zeit, das zu ändern.

[Zum Artikel](#)

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.