

Deutsche DepressionsLiga e.V. – Newsletter 04/2023 vom 18.4.2023

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 „Krisenfest“ in Rostock

DDL-Botschafterin Marie-Luise Gunst hat ein Mental-Health-Festival organisiert: das „Krisenfest“. Es schenkt Interessierten und Betroffenen mit Kunst, Musik, Literatur, Yoga und Workshops neue Impulse. Termin ist Samstag, 22. April, von 14 bis 22 Uhr im Waldemarhof in Rostock. Titel: „Kurz vor achtsam“. Mit dabei ist auch Autorin und DDL-Vorstandsmitglied Dr. Claudia Kociucki.

[Hier geht's zu allen Infos und zu den Tickets](#)

2 Neue Podcast-Folge „Laut gedacht“ mit Entertainer Klaas Heufer-Umlauf

"Das (...) Gesundheitssystem hat sich momentan auf seelische und psychische Erkrankungen nicht derart eingestellt, wie es sein müsste." In der neuen Folge „Schlecht gealtert?“ blickt der Entertainer Klaas Heufer-Umlauf auf sein erstes Interview mit frnd.tv vor 13 Jahren zurück und reflektiert, ob und was sich seitdem verändert hat.

[Zur Folge auf YouTube](#)

3 Keine einzige Minute mehr an Psychotherapie für Patient*innen in Kliniken

Pressemitteilung der Bundes Psychotherapeuten Kammer: Die überfällige Stärkung der psychotherapeutischen Versorgung von Patient*innen in psychiatrischen Kliniken bleibt weiter aus. Aktuell stehen Patient*innen maximal 50 Minuten Psychotherapie pro Woche zu. „Das BMG billigt erneut, dass die psychotherapeutische Versorgung der Patient*innen in der Psychiatrie mangelhaft bleibt“, erklärt Dr. Dietrich Munz, Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK).

[Zur Pressemitteilung](#)

4 Psychotherapie: Auf dem Land wartet man bis zu einem Jahr

tagesschau: In städtischen Regionen soll für rund 3000 Menschen ein Psychotherapeut bereitstehen, der von den Kassen finanziert wird. Für den ländlichen Raum wurde allerdings festgelegt, dass ein Psychotherapeut für rund 6000 Menschen ausreicht. Man geht davon aus, dass Landbewohner für die ärztliche Versorgung auch in die Städte fahren. Die Folge: Auf dem Land sind die Wartezeiten am längsten.

[Zum Artikel](#)

5 Burnout, Angststörung, Depression: Pathologisch oder politisch?

rbb Kultur: Kopfschmerzen, Angst, Nervosität, Müdigkeit und Kraftlosigkeit, Schlafstörungen – allesamt Krankheitsbilder, die auch als "Belastungsstörungen" bezeichnet werden. Aber wie individuell, wie pathologisch sind derartige psychosomatische Erkrankungen? Sind sie es überhaupt oder sind sie vor allem Folgen von ungleichen Machtverhältnissen und ungerecht verteilten Ressourcen unserer Gesellschaft?

[Zur Sendung](#)

6 Auf Station: Meine Zeit in der Psychiatrie

WDR: Feuerwehrmann Marcel wird nach einem Suizidversuch in die LVR Klinik Düren gebracht. Ihn und weitere psychisch erkrankte Menschen begleitet die Serie während ihrer Zeit in der Psychiatrie. Was hilft gegen Depressionen oder Psychosen? Wie kommt das Personal mit den vielen heftigen Schicksalen klar?

[Zur Serie in der Mediathek](#)

7 Innovative Therapieform: Klettern gegen Angst und Depression

ZDF: Sabrina Höflinger baut auf die therapeutische Kraft des Kletterns: Sie bietet als Klettertherapeutin eine neuartige Kombination aus bewegtem und mentalem Training an.

[Zum Artikel](#)

8 Depression: Männer leiden anders

MDR: Männer gehen mit Ängsten und Depressionen anders um als Frauen. Sie brauchen auch andere Diagnostiken und Therapien, betont Psychiaterin Prof. Katarina Stengler. Die Direktorin des Zentrums für Seelische Gesundheit am Helios Park-Klinikum Leipzig erklärt auch, wie Angehörige helfen können.

[Zum Artikel](#)

9 Depression bei Kindern häufiger als Eltern glauben

Informationsdienst Wissenschaft: Selbst schwere Depressionen kommen schon bei Kindern und Jugendlichen vor. Mindestens jeder zehnte Jugendliche erlebt bis zum Erreichen der Volljährigkeit wenigstens eine depressive Episode, berichtet die Stiftung Kindergesundheit in einer aktuellen Stellungnahme. Die Stiftung Kindergesundheit informiert über Warnsymptome und Risiken depressiver Störungen.

[Zum Artikel](#)

10 Psychosomatische Symptome und ihre Behandlung

NDR: Die Vorstellung, dass Krankheiten entweder rein körperlich sind oder rein psychisch, gilt mittlerweile als überholt. Ein Problem: Viele Betroffene erleben die Verdachtsdiagnose einer somatischen Belastungsstörung als stigmatisierend. Das liegt unter anderem an der weit verbreiteten, aber längst überholten Vorstellung, dass psychisch bedingte Beschwerden "nur eingebildet" oder weniger schlimm seien.

[Zum Artikel](#)

11 Gartenarbeit für die Psyche so gut wie Sport im Grünen

DeutschesGesundheitsPortal: Eine Studie untersuchte, ob Gartenarbeit mit oder ohne grüne Pflanzen und Bewegung im Grünen gleicher Intensität ähnlich vorteilhaft für die Psyche sind. Es zeigte sich, dass Grünpflanzen ein wesentlicher Aspekt für Affekt-Verbesserungen sind, und 20 Minuten Gärtnern einem gleich langen Sportprogramm sogar in manchen Punkten überlegen sein kann.

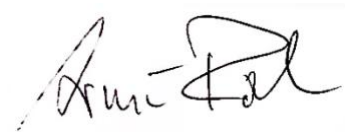
[Zum Artikel](#)

12 Der Hype um Magic Mushrooms: Kann Psilocybin Depressionen heilen?

NZZ: In der Schweiz schlucken mehrere hundert Menschen psychedelische Substanzen, legal und ärztlich betreut. Der häufigste Grund: psychische Probleme. Eine Patientin, ein Psychiater und ein Forscher erzählen.

[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:

www.depressionsliga.de/spenden

Impressum:

Deutsche DepressionsLiga e.V.

Waltraud Rinke, Armin Rösl, Frank Mercier, Christine Müller, Stefanie Waßmann, Dr. Claudia Kociucki und Jürgen Leuther

Oppelner Straße 130
53119 Bonn
Tel.: +49 228 / 240 657 72
Fax +49 7144 / 0228 / 92934782

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.