

# Die Deutsche DepressionsLiga e.V. auf einen Blick



# Factsheet

<b>Name:</b>	Deutsche DepressionsLiga e.V.
<b>Sitz:</b>	Bonn
<b>Postanschrift:</b>	Postfach 210166, 53156 Bonn
<b>Kontakt:</b>	Tel: 0228 / 24065772 Fax: 0228 / 92934782 E-Mail: <a href="mailto:kontakt@depressionsliga.de">kontakt@depressionsliga.de</a>
<b>Rechtsform:</b>	am 15. Februar 2010 in das Vereinsregister Kassel eingetragener Verein
<b>Gegründet:</b>	am 16. Mai 2009 in Kassel
<b>Gemeinnützigkeit:</b>	13.03.2023 durch Finanzamt Bonn-Innenstadt
<b>Mitglieder:</b>	1782
<b>Beiträge:</b>	- Reguläre Mitgliedschaft: 24,00 € / ermäßigt 12,00 €/Jahr - Beitrag für Angehörige von Mitgliedern: 6,00 €/Jahr - Fördermitgliedschaft: 36,00 €/Jahr - Selbsthilfegruppen: 36,00 €/Jahr
<b>Vorstand:</b>	Waltraud Rinke (1. Vorsitzende) Armin Rösl (Stellvertretender Vorsitzender & Öffentlichkeitsarbeit) Frank Mercier (Schatzmeister) Christine Müller (Schriftführerin) Jürgen Leuther (Beisitzer) Stefanie Waßmann (Beisitzerin) Dr. Claudia Kociucki (Beisitzerin)
<b>Unterstützungsmöglichkeiten:</b>	Fördermitgliedschaft im Verein Projektfinanzierung Spenden
<b>Ansprechpartner für Medien:</b>	Armin Rösl, Tel. 07144 – 704 89 60 E-Mail: <a href="mailto:a.roesl@depressionsliga.de">a.roesl@depressionsliga.de</a>
<b>Homepage:</b>	<a href="http://www.depressionsliga.de">www.depressionsliga.de</a>
<b>Geschäftsstelle:</b>	Leitung: Dagmar Siewersen, Stellvertreterin: Alexandra Matzke Assistenz: Mechthild Strahler und Mascha Roth
<b>Schirmherr:</b>	Komiker und Autor Torsten Sträter. Botschafter sind die Sängerin und
<b>Botschafter*innen:</b>	Songschreiberin Marie-Luise Gunst und das Popduo Glückkinder.
<b>Wissenschaftlicher Beirat:</b>	Prof. Dr. Peter Zwanzger



# Vision und Ziele

Die Deutsche DepressionsLiga e.V. ist die bundesweit aktive Patientenvertretung für Depressionen. Sie ist eine reine Betroffenenorganisation, deren Mitglieder entweder selbst von der Krankheit Depression betroffen oder deren Angehörige sind.

## Vision

Eine vertrauensfördernde Lebens- und Arbeitswelt, in der seelischem Befinden mit Achtsamkeit begegnet wird.

## Mission

- Wir stärken Betroffene und setzen uns für ihre Rechte ein.
- Wir verlangen die Berücksichtigung psychischer Grundbedürfnisse in der Gesellschaft.
- Wir kämpfen gegen Stigmata und für den Abbau von gesellschaftlichen Vorurteilen und Barrieren.
- Wir ermutigen zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen.
- Wir fordern eine angemessene gesundheitliche Versorgung und Unterstützung.
- Wir beraten andere Fachleute und Entscheidungsträger.

**Denn: Als Depressionserfahrene sind wir Expert\*innen in eigener Sache!**



# Wer wir sind

Die Deutsche DepressionsLiga e.V. (DDL) ist die einzige bundesweit aktive, ehrenamtliche Patientenvertretung für an unipolarer Depression erkrankte Menschen. Unsere Vision lautet: „Eine vertrauensfördernde Lebens- und Arbeitswelt, in der seelischem Befinden mit Achtsamkeit begegnet wird.“ Für diese Vision setzt sich der Verein auf allen Ebenen (Gesellschaft, Politik, Arbeitswelt, Gesundheitswesen) für Betroffene ein. Die DDL hat gut 1700 Mitglieder (27. Februar 2023).

Wir stärken Betroffene, setzen uns für ihre Rechte ein und bieten Angebote zur Hilfe und Selbsthilfe. Wir kämpfen gegen Stigmata und für den Abbau von gesellschaftlichen Vorurteilen und Barrieren. Wir verlangen die Berücksichtigung psychischer Grundbedürfnisse in der Gesellschaft und fordern eine angemessene gesundheitliche Versorgung und Unterstützung. Wir beraten Fachleute und Entscheidungsträger. Und wir ermutigen Betroffene zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst. Denn damit fängt die eigene Genesung an. Mit dem Wissen: Es kann jeden treffen – und als Betroffener bin ich nicht schuld an meiner Erkrankung.

Die DDL ist als gemeinnützig anerkannt und finanziert sich aus Mitteln der Selbsthilfeförderung der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV), Mitgliedsbeiträgen, Spenden und Zuwendungen. Die Unabhängigkeit der DDL von der Pharmaindustrie ist in der Satzung festgeschrieben.

Die Vorstandsmitglieder kommen aus ganz Deutschland, die DDL-Geschäftsstelle ist in Bonn.

# Wer wir nicht sind

Weil es immer wieder zu Verwechslungen kommt: Die DDL ist NICHT die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und gehört auch nicht zu ihr. Das gilt umgekehrt genauso. Die DDL ist eine Betroffenenorganisation, die sich für Belange für Betroffene einsetzt. Unser Vorstand und unsere Mitglieder haben selbst Depressionserfahrungen.

Bei der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention arbeiten hingegen Fachpersonen wie Psychologen, Psychotherapeuten oder Psychiater. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33) oder 90 regionale Bündnisse gegen Depression unter ihrem Dach.

Gemeinsam veranstalten DDL und Stiftung den Deutschen Patientenkongress Depression (der alle zwei Jahre stattfindet).



# Wofür wir stehen

Die DDL setzt sich dafür ein, dass die mittlerweile als „Volkskrankheit“ bezeichnete Depression in der Gesellschaft, Politik, Arbeitswelt und in der Versorgung auch tatsächlich als solche anerkannt und behandelt wird. Dazu gehören, unter anderem, unser Einsatz für die Verkürzung von Wartezeiten auf Psychotherapieplätze, unsere Arbeitgeberseminare ([www.arbeitgeberseminare-depression.de](http://www.arbeitgeberseminare-depression.de)), unsere aktive Teilnahme und Mitgliedschaften u.a. im bundesweiten Aktionsbündnis Seelische Gesundheit (hier sitzen wir in Vorstand und Steuerkreis) und im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA). Außerdem arbeiten wir bei den Nationalen Versorgungsleitlinie Depression mit. Darüber hinaus motivieren und stärken wir Betroffene durch verschiedene Projekte zur Selbsthilfe. Überblick über unsere Projekte: [www.depressionsliga.de/projekte](http://www.depressionsliga.de/projekte)

Wir stehen NICHT für bestimmte Therapieformen oder gar Medikationen. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass jede Depression so individuell verläuft wie jeder Mensch/Betroffene individuell und einzigartig ist. Wir schildern unsere eigenen Erfahrungen und Erlebnisse sowie jene, die Mitglieder uns berichten.

Die DDL gibt keine Empfehlungen zu Therapieformen oder Medikation. Wir sehen unsere Aufgabe darin, Betroffene zu ermutigen, die Erkrankung zu akzeptieren und professionelle Hilfe zu suchen. Uns ist bewusst, dass dies nicht immer von heute auf morgen möglich ist (Stichwort: Wartezeiten). Doch erste Schritte können der Gang zum Hausarzt sein, um mit ihm darüber zu sprechen, sowie das Reden mit Vertrauenspersonen in der Familie und/oder im Bekanntenkreis. Reden hilft. Beispielsweise auch in Selbsthilfegruppen oder im Austausch unter DDL-Mitgliedern.



# Das bringt eine Mitgliedschaft in der DDL

Die Rechnung ist einfach: Je mehr Mitglieder die DDL hat, desto größer ist unsere Stimme, desto mehr werden wir wahrgenommen. In der Politik, in der Gesellschaft, in der Arbeitswelt. Wir sind kein klassischer Verein mit wöchentlichen Trainings-/Übungszeiten. Für unsere Mitglieder aber bieten wir z.B. Achtsamkeitskurse an sowie künftig die Möglichkeit zum Austausch untereinander bei Regionaltreffs (diese sind derzeit im Aufbau). Mitglieder erhalten vor der Öffentlichkeit unseren monatlichen Newsletter und Mitglieder tragen dazu bei, dass sich andere Betroffene nicht allein fühlen. Gemeinsam sind wir stark!

Je mehr Mitglieder wir sind, desto größer sind auch die Chancen auf Fördergelder durch die Krankenkassen im Rahmen der Selbsthilfe. Damit können wir mehr Antistigma- und Aufklärungsprojekte umsetzen wie beispielsweise die Lesereisen von „Papas Seele hat Schnupfen“, „Mal gut, mehr schlecht“, Podcast-Folgen des Vereins Freunde fürs Leben, die wir mitfinanzieren, Arbeitgeberseminare etc.

Je mehr Mitglieder wir sind, desto größer ist die Aufmerksamkeit. Je mehr Mitglieder wir sind, desto größer ist die Stimme für die unsichtbare Volkskrankheit Depression. Deshalb sind wir auf Instagram und Facebook und LinkedIn aktiv – um uns zu zeigen und um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

Wir sind viele, keiner ist allein und es gibt viele Wege raus aus der Depression und zurück ins Leben!