

## Kontakt

Telefon: 0228 / 24065772 (keine Beratung)

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

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



@depressionsliga



[facebook.com/DeutscheDepressionsLiga](https://facebook.com/DeutscheDepressionsLiga)



[linkedin.com/company/deutschedepressionsliga](https://linkedin.com/company/deutschedepressionsliga)

## Kurzvorstellung Deutsche DepressionsLiga e.V.

Die Deutsche DepressionsLiga e.V. (DDL) ist die einzige bundesweit aktive Patientenvertretung für an unipolarer Depression erkrankte Menschen. Unsere Vision lautet:

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

Der Vorstand und die Mitglieder arbeiten ehrenamtlich an ihren Zielen Aufklärung und Entstigmatisierung, an Angeboten der Hilfe und Selbsthilfe für Betroffene und an der Vertretung der Interessen dieser Menschen gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit. Wir legen großen Wert auf Unabhängigkeit von der Pharmaindustrie oder sonstigen Interessengruppen und haben dies auch in unserer Satzung festgeschrieben.

### Wir wissen, wie sich eine Depression anfühlt – aus eigener Erfahrung

Depressionen werden in unserem gesellschaftlichen Alltag nur selten als ernsthafte Erkrankung wahrgenommen und akzeptiert. Deshalb setzen wir uns für Betroffene und ihre Rechte ein.

Wir kämpfen für den Abbau von Vorurteilen und Stigmatisierung, für angemessene Betreuung – und für die klare Anerkennung seelischer Grundbedürfnisse in unserer Gesellschaft.

Und wir unterstützen und ermutigen Betroffene zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst. Denn Heilung beginnt mit dem Wissen: Es kann jede und jeden treffen – als Betroffener bin ich nicht Schuld an meiner Erkrankung.

## Unsere Angebote



### Wir informieren

Auf unserer Homepage [www.depressionsliga.de](http://www.depressionsliga.de) finden Sie ausführliche Infos rund um das Thema Depression: u.a. ein Glossar, eine Klinikdatenbank, den Depressions-Check, viele Medientipps und ein Hilfecenter. Der monatliche Newsletter bietet aktuelle Informationen aus Gesellschaft, Politik, Forschung und aus der Arbeit der DDL.



### Wir fördern vielfältige Projekte

Um möglichst viele Menschen über Depressionen zu informieren, aufzuklären, Vorurteile abzubauen und Bewältigungsmöglichkeiten für Betroffene und deren Angehörige aufzuzeigen, initiieren, fördern und unterstützen wir vielfältige Projekte.



### Wir sind aktiv

Alle zwei Jahre veranstalten wir zusammen mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe den Patientenkongress Depression. Mit Kampagnen wie #22WochenWarten setzen wir uns für die Verkürzung der Wartezeiten für Therapie ein. Unsere Arbeitgeberseminare sorgen für einen Wandel in der Arbeitswelt.



### Wir entstigmatisieren

Ob auf Facebook, Instagram, im Radio, Fernsehen oder live: Wir entstigmatisieren psychische Erkrankungen, klären auf und zeigen Gesicht: Denn wir sind viele – und nicht allen sieht man es an.



### Wir unterstützen Forschung

Wir beteiligen uns an zahlreichen Forschungsprojekten und Studien. Dadurch ist gewährleistet, dass die Perspektive der Betroffenen einbezogen wird.



## Kurzinfos Depressionen

Depression kann alle treffen.

**Aber:** Depressionen sind behandelbar.



**Zurück ins Leben!**

## Depression kann alle treffen

Circa **5,3 Mio.** Menschen in Deutschland leiden an einer Depression.

Bis zu **16 - 20 %** aller Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens an einer Depression.

Fast jede **2te** Frühverrentung beruht inzwischen auf der Diagnose Depression.

### Zu den typischen Symptomen einer Depression zählen:

- Gedrückte Stimmung
- Interesse- und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel
- Schnelle Erschöpfung
- Konzentrationsmangel
- Minderwertigkeits- und Schuldgefühle
- Pessimistische Zukunftsgedanken
- Appetitmangel oder gesteigerter Appetit
- Einschlaf und/oder Durchschlafprobleme
- Suizidgedanken

**Wenn mehrere der Anzeichen länger als 14 Tage anhalten, sollten Sie ärztlichen oder psychotherapeutischen Rat suchen.**

Im Depressions-Check auf [www.depressionsliga.de](http://www.depressionsliga.de) fragen wir 10 typische Merkmale ab, die bei einer ersten Einschätzung helfen. Depressive Symptome können bei jedem Menschen vorkommen – ab einer gewissen Häufigkeit und Intensität sollte Kontakt mit einem Facharzt aufgenommen werden.

## Depressionen sind behandelbar

Es ist sehr wichtig, mit dem Arztbesuch nicht zu lange zu warten, denn je früher eine Depression erkannt und behandelt wird, umso besser ist sie in der Regel zu therapieren.

### Erste Anlaufstellen

- Hausärzte (m/w/d)
- Psychiater oder Psychotherapeuten (m/w/d)
- Psychologische und psychosoziale Beratungsstellen
- Lebensberatungsstellen
- Bei akuter Suizidgefährdung: die psychiatrische Abteilung eines Krankenhauses oder die zuständige psychiatrische Klinik

Auf [www.depressionsliga.de](http://www.depressionsliga.de) finden Sie Informationen zu Fachärzten, Therapieformen, der Therapeutensuche, Linktipps für viele verschiedene Anlaufstellen und digitale Angebote, unsere Klinikdatenbank sowie weitere ausführliche Informationsmaterialien.

**Selbsthilfe und Selbstfürsorge sind zentrale Bausteine in der Krankheitsbewältigung. So sind Veränderungen der inneren Haltung und das Beachten körperlicher Grundbedürfnisse meist unabdingbar, um eine Depression überwinden zu können.**

Neben therapeutischer Unterstützung von außen gibt es einige Dinge, die Sie für sich tun können, um sich zu stabilisieren und neuen Mut zu schöpfen. Eine Depression bringt uns zum Umdenken und kann der Anfang von etwas Neuem sein. Viele Betroffene hat ihre Krankheit gelehrt, achtsamer mit sich selbst und anderen umzugehen. Einen Weg zurück in alte Gewohnheiten gibt es dann nicht mehr. Und das ist gut so.

## Folgende Verhaltensregeln sind aus Erfahrung sinnvoll:

- *Holen Sie sich ärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung*
- *Informieren Sie sich über die Erkrankung und ihre Behandlungsmöglichkeiten*
- *Achten Sie auf gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und feste Strukturen im Tagesablauf*
- *Vermeiden Sie Alkohol und Drogenkonsum*
- *Verlieren Sie nicht den Mut, wenn es zu erneuten Rückfällen kommt; jede Episode endet irgendwann*
- *Kämpfen Sie gegen den Wunsch nach Isolation an, denn Kontakte zu anderen Menschen heben die Stimmung*
- *Haben Sie Geduld mit sich selbst, die Genesung braucht Zeit*
- *Steigern Sie das tägliche Pensum an Aktivitäten während der Genesungsphase nur langsam und überfordern Sie sich nicht*
- *Treffen Sie keine weitreichenden Entscheidungen (z.B. bzgl. Arbeitsplatz, Partnerschaft, Wohnung) in einer akuten Depression*

### Selbsthilfegruppen

Begleitend zu einer Therapie oder um die Wartezeit zu überbrücken, kann auch der Austausch mit und die gegenseitige Unterstützung durch andere Betroffene in einer Selbsthilfegruppe hilfreich sein. Reden hilft!

## Jetzt Mitglied werden!

**Die Rechnung ist einfach: Je mehr Mitglieder die DDL hat, umso lauter ist unsere Stimme, desto stärker werden wir wahrgenommen.**

In der Politik, in der Gesellschaft, in der Arbeitswelt: Je mehr Mitglieder wir sind, desto bedeutsamer wird die Stimme für die unsichtbare Volkskrankheit Depression.

Je mehr Mitglieder wir sind, desto höher sind auch die Chancen auf Fördergelder durch die Krankenkassen im Rahmen der Selbsthilfe. Damit können wir mehr Anti-stigma- und Aufklärungsprojekte umsetzen. Für unsere Mitglieder bieten wir diverse Kurse an, z.B. zu Achtsamkeit und Resilienz sowie künftig die Möglichkeit zum Austausch untereinander: virtuell, bei Regionaltreffs oder in Form der DDL-Peer-Mail (derzeit im Aufbau) u.v.m. Zudem erhalten Mitglieder vor der Öffentlichkeit unseren monatlichen Newsletter.

**Das Beitrittsformular finden Sie unter:**  
[www.depressionsliga.de/mitglied-werden](http://www.depressionsliga.de/mitglied-werden)

## Spenden

Deutsche DepressionsLiga e.V.  
Volksbank Stuttgart  
Kontonummer 1 327 748 002, BLZ 600 901 00  
IBAN DE44 6009 0100 1327 7480 02, BIC VOBADDESS

**Oder per Online-Formular auf:**  
[www.depressionsliga.de/spenden](http://www.depressionsliga.de/spenden)