

## DDL-Newsletter November 2023

Liebe Mitglieder, liebe Bezieher\*innen unseres Newsletters,

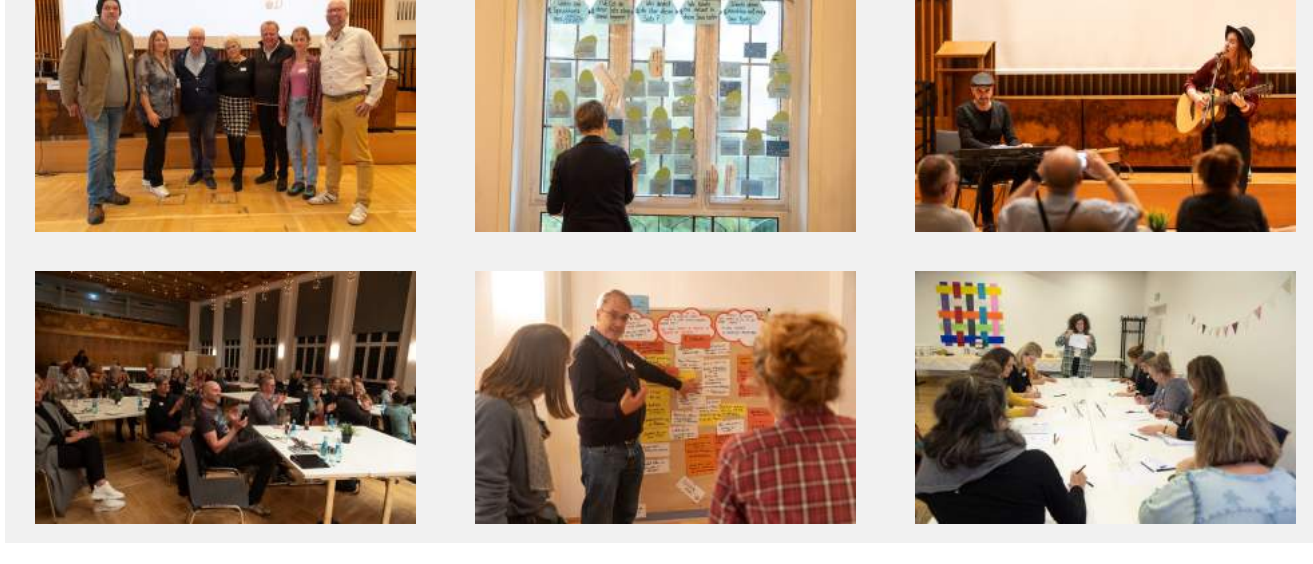
Hier unsere aktuellen News aus der Deutschen DepressionsLiga (DDL) sowie rund um die Themen Depression, Soziales und Gesundheitswesen:



### #DDLmiteinander live: Tolle Mitgliederversammlung und -tagung 2023

41 stimmberechtigte Mitglieder waren zur Mitgliederversammlung 2023 gekommen, danach, zur Mitgliedertagung am Nachmittag, noch zahlreiche weitere. Erstmals fand eine Tagung mit Workshops und kleinem Konzert statt. Eine tolle Premiere mit vielen guten, interessanten und wichtigen Gesprächen. Außerdem fand die Neuwahl des Vorstandes statt (ausgenommen 1. Vorsitz, der turnusgemäß 2024 gewählt wird).

[Weiterlesen](#)



### Szenische Lesung von „Die Gedanken sind Blei“

DDL-Mitglied Eva Jahnen, auch bekannt als „depridisco“ (auf Instagram), beendet ihre Lesereise mit einer inszenierten Lesung ihres Buches „Die Gedanken sind Blei“ im Theater onlyconnect in Mülheim an der Ruhr. Am Samstag, 2. Dezember, werden vier Schauspielerinnen und Schauspieler Evas Texte mit einer dazugehörigen Performance vortragen. Anschließend gibt es ein Autorinnengespräch mit Eva. Der Eintritt ist frei, Spenden sind erwünscht. Die Lesung beginnt um 19.30 Uhr, Einlass ist ab 19 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich, per E-Mail an [onlyconnect@gmail.com](mailto:onlyconnect@gmail.com).

[depridisco auf Instagram](#)

### Gold für #22WochenWarten

Die DDL-Kampagne #22WochenWarten für eine Verkürzung der Wartezeiten auf Psychotherapieplätze ist bei den CommAwards 2023 mit Gold ausgezeichnet worden. Die Awards werden durchgeführt von CommClubs Bayern e.V., der die kreativsten Ideen aus verschiedenen Kategorien bewertet und prämiiert. Die Petition #22WochenWarten liegt beim Petitionsausschuss des Bundestages.



[Alles zu unserer Kampagne #22WochenWarten](#)



### „Expedition Depression“ auf Tour

Unser Roadmovie „Expedition Depression“ wird bei verschiedenen Veranstaltungen und Aktionen gezeigt. In den vergangenen Wochen war er beispielsweise Teil der „Seelenstark“-Tour der AOK Bayern mit Skisprunglegende Sven Hannawald. Dort nutzte unser stellv. Vorsitzender und Sprecher Armin Rösl die Gelegenheit, mit Hannawald über das Thema seelische Gesundheit zu reden.

[Weitere Infos und Termine](#)

## MEDIENTIPPS

### Neues Infoportal für Lehrkräfte

Das neue digitale Infoportal „ich bin alles @Schule“ bietet Lehrkräften evidenzbasierte Informationen zur Depression und psychischen Gesundheit bei Schüler\*innen und stellt dabei einen konkreten Praxisbezug zum Umgang mit Schülerinnen und Schülern im Unterricht und Schulkontext her. Ziel ist es, Lehrkräften umfassende Informationen zu depressiven Erkrankungen sowie zum Erhalt psychischer Gesundheit bei Schüler\*innen an die Hand zu geben.

[Zum Infoportal](#)

### Resilienz trainieren - So kommst du besser durch Krisen

WDR - Frag dich fit Gesundheitspodcast: Wer Krisen psychisch gesund übersteht, gilt als resilient. Warum Resilienz trotzdem etwas anderes ist als psychische Widerstandskraft, besprechen Doc Esser und Anne in dieser Folge. Welche Eigenschaften haben resiliente Menschen? Was hilft dabei, Schicksalsschläge zu verarbeiten? Was passiert bei Dauerstress im Gehirn? Und mit welchen praktischen Tipps kann man Resilienz üben?

[Zum Podcast](#)

### Doppeltes Leid: Psychisch krank und in die Armut abgerutscht

SWR: Psychische Erkrankungen führen Menschen immer häufiger in die Armut und die Wohnungslosigkeit. Eine junge Frau aus Trier erzählt über ihren Kampf und wie sie Hilfe fand.

[Zum Artikel](#)

### Kasseler Aufruf 2023: Experten fordern 20 Millionen Euro für die Suizidprävention

Am 6. Juli 2023 fasste der Deutsche Bundestag mit überwältigender Mehrheit den Entschluss, die Suizidprävention in Deutschland zu stärken. Die Institutionen der Suizidprävention rufen gemeinsam im Rahmen mehrerer Fachtagungen in Kassel die Bundestagsabgeordneten auf, nun den Worten konkrete Taten folgen zu lassen.

[Zum Aufruf des Nationalen Suizidpräventionsprogramms](#)

### Wellness für die Seele: So bleiben wir psychisch gesund

WDR Planet Wissen: Unser Alltag ist für viele Menschen hektisch und hinterlässt Spuren: Betroffene fühlen sich belastet, überfordert oder ausgebrannt. Und die Zahl der psychischen Erkrankungen nimmt zu. Umso wichtiger ist es, die Notbremse zu ziehen und sich um die mentale Gesundheit zu kümmern. Was hilft uns, psychisch fit zu bleiben?

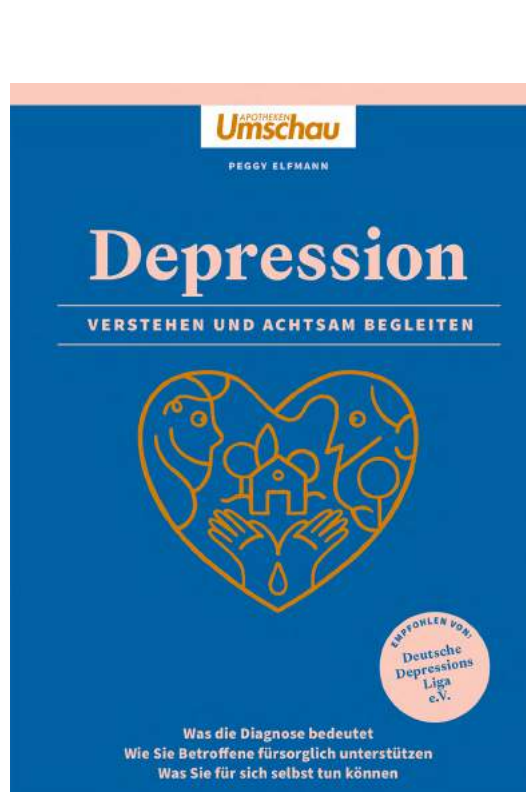
[Zur Sendung in der ARD-Mediathek](#)

### Reden ist Gold: Wie wir künftig mit psychischen Erkrankungen umgehen sollten

ELLE: Wie wäre es, wenn es normal wäre, von einer Angststörung zu erzählen. Oder zu schildern, wie ein Alltag mit einer Essstörung aussieht. Wenn man nicht im Flüsteron von seiner Depression berichten würde. Und man beim Familientreffen nicht das Gefühl hätte, die Stimmung zu belasten, weil man auf die Frage: „Wie geht's dir“, mit: „Wirklich nicht gut, seit längerem fühle ich mich leer und erschöpft“, antwortet.

[Zum Artikel](#)

## BUCHTIPP



### „Depression – verstehen und achtsam begleiten“

Der Wort & Bild Verlag (der u.a. die Apotheken Umschau herausgibt) hat ein neues Buch veröffentlicht: „Depression – verstehen und achtsam begleiten“. Autorin Peggy Eifmann erläutert die Erkrankung Depression und wie Betroffene und Angehörige damit umgehen können. Das Buch ist entstanden in Zusammenarbeit mit der DDL, das Vorwort hat stellv. Vorsitzender und Sprecher Armin Rösl geschrieben. Das Buch vermittelt ein tiefgehendes Verständnis für die Depression und bietet Ratschläge für Freunde, Familienmitglieder und Fachleute, wie sie Menschen mit Depression achtsam unterstützen können. Und es enthält eine Fülle von Informationen über Behandlungsoptionen, Selbsthilfestrategien und Anlaufstellen für Betroffene. Das Gute an dem Buch: es ist gut und leicht lesbar. Will heißen: keine komplizierte Abhandlung mit Schachtelsätzen. Dennoch natürlich wissenschaftlich fundiert, und mit Tiefgang und vor allem: zum guten Nachempfinden.

Wort & Bild  
136 Seiten  
ISBN 978-3-927216-84-6

[Zur DDL-Literaturmediathek](#)

Ihre Spende hilft Betroffenen. Unterstützen Sie die Arbeit der Deutschen DepressionsLiga. Jeder Beitrag zählt, damit wir weitere Projekte realisieren und ausbauen können:

[Jetzt Spenden!](#)



[kontakt@depressionsliga.de](mailto:kontakt@depressionsliga.de)  
Ich möchte keinen Newsletter mehr erhalten

Impressum:

Deutsche DepressionsLiga e.V.  
Waltraud Rinke, Armin Rösl, Jürgen Leuther, Dr. Claudia Kociucki, Frank Mercier, Maximiliane Schaffrath, Oliver Vorthmann

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

[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. Dieser Newsletter enthält einen aktuellen Überblick über Tendenzen, Ansichten und Meinungen. Diese decken sich nicht in jedem Fall mit den Positionen der Deutschen DepressionsLiga.



### Kurz vor achtsam: Das Krisenfest

DDL-Botschafterin und Singer-Songwriterin Marie-Luise Gunst hat ein Festival konzipiert, das Interessierten und Betroffenen mit Kunst, Musik, Literatur, Yoga und Workshops neue Impulse schenkt: Eine offene Bühne für mentale Gesundheit! Der erste Festival fand am 22. April mit Unterstützung der DDL statt.

[Weiterlesen](#)