

## 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:



### Segel setzen - die jährliche Strategiesitzung von Vorstand und Geschäftsstellenleitung

Was wir (also der Vorstand und die Geschäftsstelle der DDL) übers Jahr so machen? Das stellen wir, zum einen, am Ende eines Jahres detailliert in unserem Tätigkeitsbericht auf der Mitgliederversammlung vor. Zum anderen berichten wir regelmäßig öffentlich in unserem Newsletter, im Blog und in den sozialen Medien darüber, was aktuell ansteht und wo wir aktiv waren.

[Weiterlesen](#)

## MEDIENTIPPS

### Woche der seelischen Gesundheit 2024 unter dem Motto "Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz"

Vom 10. bis 20. Oktober 2024 findet die diesjährige Aktionswoche unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ statt. Bundesweit finden zahlreiche Events statt – vor Ort und online. Organisationen können ihre Veranstaltungen und Aktionen wie Vorträge, Workshops oder Podcasts jetzt auf der Internetseite anmelden.

[Zur Website](#)

### Aktionswoche "Gemeinsam aus der Einsamkeit"

Kompetenznetz Einsamkeit: Vom 17. bis 23. Juni 2024 findet die Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ statt. In der Ende 2023 verabschiedeten Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit werden alle Altersgruppen und alle Menschen angesprochen, die in bestimmten Lebensphasen von Einsamkeit betroffen sein können.

[Zur Homepage](#)

### Bundespsychotherapeutenkammer mahnt zur raschen Hilfe für Suizidgefährdete

Arzteblatt: Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) hat die Suizidpräventionsstrategie der Bundesregierung begrüßt. Sie drängt aber auf einen raschen Ausbau von Psychotherapieangeboten für Gefährdete.

„Wer Suizidimpulse hat, darf damit nicht alleingelassen werden. Die Suizidpräventionsstrategie ist ein erster wichtiger Schritt, um gemeinsam, koordiniert und nachhaltig die Suizidprävention in Deutschland zu stärken“, sagte die BPTK-Präsidentin Andrea Benecke.

[Zum Artikel](#)

### Ulrike-Fritze-Lindenthal-Antistigma-Preis

Die DGPPN und das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit vergeben den Ulrike-Fritze-Lindenthal-Antistigma-Preis – Förderpreis zur Entstigmatisierung und Autonomie psychisch kranker Menschen in Verbindung mit der Stiftung für Seelische Gesundheit. Die Auszeichnung würdigt Projekte, Institutionen und Selbsthilfegruppen, die sich für eine nachhaltige gesellschaftliche Integration psychisch erkrankter Menschen engagieren. Die Auszeichnung ist mit insgesamt 20.000 Euro dotiert und wird jährlich auf dem DGPPN Kongress im November in Berlin verliehen. Bewerbungsfrist: 30. Juni 2024

[Zur Homepage der DGPPN](#)

### Hochfunktionale Depression — krank, aber niemand merkt es

WELT-Podcast "Aha! 10 Minuten Alltags-Wissen": Menschen, die unter einer sogenannten hochfunktionalen Depression leiden, bleiben nicht im Bett liegen, sondern sie arbeiten weiter und meistern ihren Alltag. Doch sie erleben häufig starken Stress, übermäßige Schuldgefühle und große Unruhe. So kann man ihnen helfen.

[Zum Podcast](#)

### Therapie für Familien: Helft ihm, helft mir, helft uns

ZEIT: Maria leidet an Depressionen, bei ihrem Sohn besteht Verdacht auf Autismus. Eine Hamburger Klinik mit einem besonderen Konzept will beiden helfen. Und hat Erfolg.

[Zum Artikel](#)

## BUCHTIPP



### Listen to me - Hinter jedem Lieblingslied steckt eine Geschichte HRSG: Die Klangfedern

„Listen to me“ ist nicht nur die Aufforderung, sich ein Lied anzuhören, sondern vielmehr die Geschichte, die dahinter steckt. 22 Autorinnen und Autoren erzählen in dem Buch „Listen to me – hinter jedem Lieblingslied steckt eine Geschichte“ über ihr Lied und über ihre Gefühle. Dazu gehören auch ihre seelischen Tiefen, über die die Autorinnen und Autoren offen berichten. Und davon, wie ein bestimmtes Lied sie begleitet hat, rausgeholt hat, Mut und Hoffnung gegeben hat.

Die Autorinnen und Autoren stammen vom Kollektiv „Die Klangfedern“, das das Buch veröffentlicht hat. Gleichzeitig ist es eine Spendenanthologie, der Verkaufserlös kommt der Arbeit der Deutschen DepressionsLiga e.V. (DDL) zugute. Deren stellv. Vorsitzender und Sprecher Armin Rösl hat ein Grußwort beigetragen, das während des Schreibens immer länger und dann gleich zu einem eigenen Kapitel geworden ist. Rösl erzählt von jenem Lied, das ihn in seiner ersten schweren Phase der Depression in der Klinik begleitet hat. Und von der isländischen Band Sigur Rós, die den Großteil ihrer Lieder in einer selbst erfundenen Sprache singt, die der Sänger „hoffnungsländisch“ nennt. Ebenfalls mit einem Grußwort vertreten ist das Popduo „Glückkinder“, Botschafter der DDL.

Die Idee zu dem Buch hatte der Autor Jürgen Sester. Der Suizid eines Freundes, der unter Depressionen litt, hat ihn nachdenklich gemacht. Gleichzeitig will er mit dem Buch anderen Menschen Lichtblicke und Hoffnung schenken. Und besonders das Gefühl: Du bist nicht allein. Jürgen Sester selbst berichtet über seine überstandene Krebserkrankung und von seinem Lieblingslied „Stark“ von Ich+Ich. Die Autorin Christin Marie Wach, die das Buchprojekt federführend leitet, über „Space Oddity“ von David Bowie und über das Jahr 1983, das sie am Liebsten aus ihrem Leben löschen würde.

Es sind 22 Kurzgeschichten, die tief gehen und dennoch „leicht“ zu lesen sind. Geschichten über das Leben in all seinen Facetten – und den Soundtrack dazu. So abwechslungs- und schicksalsreich die Geschichten, so abwechslungs- und schicksalsreich ist das Leben. Das, und das ist auch das Schöne an allen Geschichten, aber sehr viele Lichtblicke und Hoffnungsschimmer bietet.

16 Euro  
redition Verlag, 2024  
ISBN: 978-3-384-15866-6

Erhältlich in allen gängigen Online-Buchhandlungen und direkt im [Verlagsshop von redition](#)

[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](#)

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

Oppelher Straße 130, 53119 Bonn  
Telefon: +49 228 – 2406 5772  
E-Mail: [kontakt@depressionsliga.de](mailto:kontakt@depressionsliga.de)

[www.depressionsliga.de](http://www.depressionsliga.de)  
[Ich möchte keinen Newsletter mehr erhalten!](#)