deutsche depressionsliga

Kontakt

0228 240 657 72 (keine Beratung)

kontakt@depressionsliga.de

@depressionsliga

facebook.com/deutschedepressionsliga

linkedin.com/company/deutschedepressionsliga

depressionsliga.de

Wer wir sind:

Die Deutsche DepressionsLiga e.V. (DDL) ist die einzige **bundesweit aktive Patientenvertretung** für Menschen mit unipolarer Depression.

Unsere Vision ist eine vertrauensfördernde Lebens- und Arbeitswelt, in der seelischem Befinden mit Achtsamkeit begegnet wird.

Vorstand und Mitglieder engagieren sich ehrenamtlich für Aufklärung und Entstigmatisierung, Hilfe und Selbsthilfe sowie die Vertretung der **Interessen und Rechte** von Menschen mit Depression gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit. Wir legen großen Wert auf unsere **Unabhängigkeit** von der Pharmaindustrie und anderen wirtschaftlichen Interessengruppen.

Wir wissen, wie sich eine Depression anfühlt:
Aus eigener Erfahrung

Unsere Angebote:

Wir informieren

Auf unserer Website finden Betroffene und Angehörige verlässliche Informationen rund um Depression sowie vielfältige Informations- und Unterstützungsangebote.

Dazu gehören unter anderem unser Hilfecenter, der Depressions-Check sowie unsere Klinik- und Selbsthilfegruppen-Datenbanken.

Wir fördern vielfältige Projekte

Wir entwickeln und unterstützen Projekte zur Aufklärung sowie zur Stärkung und Vernetzung von Menschen mit Depressionen und ihren Angehörigen.

Wir sind aktiv

Mit Kampagnen, Projekten, Seminar- und Vortragsangeboten rund um Depression und Arbeitswelt sowie unserer politischen Interessenvertretung engagieren wir uns für bessere Versorgung, weniger Stigmatisierung und mehr gesellschaftliche Teilhabe.

Wir entstigmatisieren

Ob auf Facebook, Instagram, im Radio, TV oder live: Mit unserer Öffentlichkeitsarbeit machen wir Depressionen sichtbar, bauen Vorurteile ab und geben Betroffenen eine Stimme.

Wir unterstützen Forschung

Wir bringen die Perspektive von Menschen mit Depressionen in Forschungsprojekte und Studien ein.

deutsche depressionsliga

Kurzinfos Depressionen

Depressionen können alle treffen.

Aber:
Depressionen sind behandelbar.

Zurück ins Leben!

Depression kann alle treffen

In Deutschland leben jedes Jahr rund **5,3 Millionen** Erwachsene mit einer behandlungsbedürftigen Depression. **Im Laufe des Lebens ist etwa jede fünfte bis sechste Person betroffen**. *Rund vier von zehn neuen Erwerbsminderungsrenten in Deutschland gehen auf psychische Erkrankungen zurück.*

Depression ist dabei die häufigste Einzeldiagnose.

Zu den typischen Symptomen einer Depression zählen:

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

Wenn mehrere dieser Anzeichen länger als zwei Wochen anhalten, sollten Sie ärztlichen oder psychotherapeutischen Rat suchen.

Unser Depressions-Check kann erste Hinweise auf eine mögliche Depression geben. Er ersetzt jedoch keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose. Sie finden ihn unter: **depressionsliga.de/depressionscheck**

Depressionen sind behandelbar

Je früher eine Depression erkannt und behandelt wird, desto besser sind in der Regel die Behandlungsmöglichkeiten. Eine frühzeitige ärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung kann den weiteren Verlauf positiv beeinflussen.

Erste Anlaufstellen

- Hausärzt:innen
- Psychiater:innen oder Psychotherapeut:innen
- Psychologische und psychosoziale Beratungsstellen
- Bei akuter Suizidgefährdung: die nächstgelegene psychiatrische Klinik oder der Notruf 112.

Auf **depressionsliga.de** finden Sie Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten, der Therapeut:innensuche, unserem Hilfecenter, der Klinikdatenbank sowie weitere Informations- und Unterstützungsangebote.

Selbsthilfe und Selbstfürsorge sind wichtige Bausteine im Umgang mit einer Depression.

Sie können eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung sinnvoll ergänzen und dazu beitragen, den persönlichen Umgang mit der Erkrankung zu stärken.

Neben einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlung gibt es einige Dinge, mit denen Sie selbst zu Ihrer Stabilisierung beitragen können.

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 eine **ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und feste Strukturen im Alltag**.
- Verzichten Sie möglichst auf **Alkohol und andere Drogen**.
- Pflegen Sie – soweit es Ihnen möglich ist – den **Kontakt zu Menschen, die Ihnen guttun**.
- Seien Sie nachsichtig mit sich selbst, wenn nicht alles sofort gelingt. **Rückschläge können Teil des Krankheits- und Genesungsverlaufs sein**.
- **Steigern Sie Aktivitäten** – soweit möglich – in kleinen Schritten und **überfordern Sie sich nicht**.
- Haben Sie **Geduld mit sich selbst** – Genesung braucht Zeit.
- **Treffen Sie während einer akuten Depression möglichst keine weitreichenden Entscheidungen**.

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe kann eine professionelle Behandlung sinnvoll ergänzen. Der Austausch mit anderen Betroffenen vermittelt Verständnis, macht Mut und zeigt, dass man mit der Erkrankung nicht allein ist. Informationen zu Selbsthilfegruppen finden Sie unter: **depressionsliga.de/depression-was-nun/selbsthilfe**

Jetzt Mitglied werden!

Mit jedem neuen Mitglied gewinnt die Deutsche DepressionsLiga an Stärke und kann die Interessen von Menschen mit Depression gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit wirkungsvoller vertreten. Gleichzeitig wachsen unsere Möglichkeiten, Projekte der Selbsthilfe, Aufklärung und Entstigmatisierung umzusetzen.

Als Mitglied profitieren Sie von exklusiven Angeboten wie DDLmeeteinander, virtuellen Selbsthilfegruppen, Workshops und weiteren Mitmachangeboten.

Eine Mitgliedschaft ist bereits ab 12 Euro (ermäßigt) bzw. 24 Euro (Regelbeitrag) pro Jahr möglich.

Das Beitrittsformular finden Sie unter:
depressionsliga.de/mitglied-werden

Spenden

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Deutschen DepressionsLiga e.V. und helfen dabei, Menschen mit Depression und ihre Angehörigen zu stärken. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

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

Oder bequem über unser Online-Spendenformular:
depressionsliga.de/spenden