

DIE SELBSTHILFEGRUPPEN-DATENBANK IST ONLINE!
JETZT SELBSTHILFEGRUPPE
EINTRAGEN ODER FINDEN.



benutze 100%
deiner Gruppe!



Liebe Mitglieder, liebe Abonnent*innen unseres Newsletters,

ein bewegter und ereignisreicher Januar liegt hinter uns. Viele externe Entwicklungen und gesellschaftliche Debatten haben auch das Thema psychische Gesundheit begleitet und beeinflusst. Umso wichtiger ist es, gemeinsam innezuhalten, einzuordnen und den Blick nach vorne zu richten.

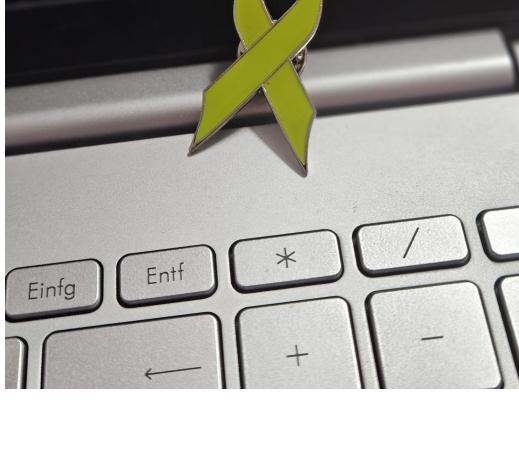
Mit dem Februar-Newsletter möchten wir genau das tun und dabei auch bewusst Raum für Positives schaffen. Deshalb starten wir in dieser Ausgabe eine neue Rubrik: „Die gute Neuigkeit“. Hier sammeln wir Entwicklungen, Projekte und Signale aus der Welt der psychischen Gesundheit, die Mut machen, Hoffnung geben und zeigen, dass sich etwas bewegt.

Natürlich nehmen wir Sie auch wieder mit in die Arbeit der Deutschen DepressionsLiga. In der Vorstellungsreihe „Wir sind die DDL“ gibt es im zweiten Teil erneut spannende Infos zu den Menschen, die hinter der DDL stehen und sich tagtäglich engagieren. Außerdem thematisieren wir in diesem Newsletter die Videosprechstunde in der Psychotherapie und blicken mit einem schönen Highlight-Video auf den ereignisreichen Thementag 2025 zurück.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und bedanken uns herzlich für Ihr Interesse, Ihre Unterstützung und Ihr Vertrauen.

Ihr Team der Deutschen DepressionsLiga e.V.

NEUES AUS DER DDL



Psychotherapie und Videosprechstunden: Ein Doppel-Interview

Die Videosprechstunde hat in der psychotherapeutischen Versorgung in den vergangenen Jahren deutlich an Bedeutung gewonnen. Spätestens seit der Corona-Pandemie ist sie für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil der Behandlung geworden. Für manche als Übergangslösung, für andere als dauerhaft hilfreiches Angebot.

Wir haben mit unserem Mitglied Sarah Louven und der Psychotherapeutin Dr. med. Behula Chatterjee-Metzinger über das Thema Videosprechstunde gesprochen:

[Zum Interview](#)



Highlight-Video des DDL-Thementags 2025 ist online

Wir möchten mit Ihnen eine besondere Erinnerung teilen: unseren Thementag Depression vom 28. Oktober 2025 in Siegburg. Der Tag hat erneut gezeigt, welche Kraft entsteht, wenn Menschen zusammenkommen, sich austauschen und Selbsthilfe lebendig machen.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns bei der Realisierung unterstützt haben. Mit diesem schönen Rückblick starten wir voller Vorfreude in das neue Jahr – mit vielen Ideen, neuen Projekten und vor allem mit Ihnen an unserer Seite.

Hier können Sie den Film zum Thementag ansehen:

[Zum Video](#)



Wir sind die DDL: Teil 2 der Vorstellungsserie

Im Oktober 2025 wurde ein neuer Vorstand gewählt. In einer mehrteiligen Reihe möchten wir Ihnen unsere sieben Vorstände etwas genauer vorstellen. Woher kommen sie und was treibt sie an? Was hat sie zur DDL gebracht? Diese und noch einige spannende Fragen mehr werden in den nächsten Wochen beantwortet. In dieser Ausgabe lernen Sie unser jüngstes Mitglied Jonas Schmidt aus Bremen kennen.

[Zur News](#)

Positiv notiert: Die gute Neuigkeit



Psychische Gesundheit von Studierenden: Neuer Forschungsverbund untersucht Risiken und stärkt Resilienz

Wie steht es um die psychische Gesundheit von Studierenden? Welche Risiken gibt es und wie kann man im Studium mental widerstandsfähiger werden? Unter Leitung der Unimedizin Halle befasst sich ein neuer Forschungsverbund innerhalb des Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit (DZPG) mit diesen Fragen. Ziel des Vorhabens ist es, Risiken frühzeitig zu erkennen und bestehende Programme entsprechend anzupassen. Das Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR) fördert den Projektverbund mit rund 730.000 Euro bis 2028. Bislang fehlen Daten zur psychischen Belastung von Studierenden in Deutschland nahezu komplett.

Wir finden: ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung!

[Zur Meldung](#)

MITMACH-TIPPS



Unter dem Motto "Gemeinsam irre mutig" geht die MUT-TOUR 2026 in die nächste Runde und sucht Teilnehmer:innen

Seit 2012 setzt die MUT-TOUR bundesweit ein Zeichen für einen offenen Umgang mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen – mit Bewegung, Gemeinschaft und Begegnungen auf Augenhöhe. Ab dem 30. Mai 2026 geht die MUT-TOUR wieder auf Tour: 12 Tandem-Etappen und eine Wanderetappe machen psychische Gesundheit sichtbar und verknüpfen Aktionen vor Ort mit konkreten Hinweisen auf Selbsthilfe und andere Unterstützungsangebote.

Mitmachen können Menschen mit und ohne eigene Erfahrung mit psychischen Erkrankungen, Angehörige, beruflich Helfende sowie alle, die das Anliegen der MUT-TOUR unterstützen möchten.

Weitere Infos zur Anmeldung und zur Tour erfahren Sie auf der Webseite des Projekts:

[Zur MUT-TOUR](#)



Kreativwettbewerb "Creative Power – Was gibt dir Kraft?" für Schüler:innen

Die DDL, sagamedia und die AOK starten einen Kreativwettbewerb für Schüler:innen der Mittel- und Oberstufen sowie von Berufsschulen. Geschult werden Arbeiten, die zeigen, was im Alltag trägt, stärkt oder Halt gibt – besonders in herausfordernden Zeiten.

Die Gewinner-Schule gewinnt ein besonderes Event: Unser Bus bringt das Roadmovie „Expedition Depression“ in die Schule, inklusive Gesprächsrunde mit Expert:innen und Betroffenen. Dazu gibt es einen Foodtruck und Raum für Begegnung und Austausch.

Einsendeschluss ist der 28. Februar 2026. Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage:

[Weitere Infos](#)

AUS PRESSE UND FORSCHUNG

Interview: Warum dauert der Genesungsprozess bei psychischen Erkrankungen oft so lange?

Augsburger Allgemeine Zeitung: Seelische Erkrankungen führen zu langen Ausfallzeiten. Viele Beschäftigte verbergen ihre Probleme aus Angst. Der Psychiater Prof. Dr. Alkoniet Hasan fordert einen Systemwechsel.

[Zum Interview](#)

NAKO-Studie bestätigt Zusammenhang zwischen Rauchen und Depression

NAKO: Eine Forschergruppe unter Leitung des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim hat erstmals innerhalb der NAKO Gesundheitsstudie einen Zusammenhang zwischen Zigarettenkonsum und Depressionen bestätigt. Die Auswertungen zeigten, dass Depressionen über die Lebenszeit bei aktuellen und ehemaligen Rauchern häufiger auftraten als bei Nie-Rauchenden.

[Zur Studie](#)

Jung und psychisch krank – was Studierende und Azubis belastet

BR24: Stress, Erschöpfung, Depression: Mehr als ein Drittel der 18- bis 24-jährigen kämpft laut einer Studie der Krankenkasse DAK mit psychischen Problemen. Warum so viele junge Menschen zu Beginn ihrer Karriere ausbrennen und mögliche Lösungswege.

[Zum Artikel](#)

TERMINE

03. Februar 2026: DDLmeeteinander: Medikamente und Depressionen	10. Februar 2026: Filmpremiere (online): Chronische Depression Jetzt anmelden!	24. Februar 2026: Depression: Reden wir darüber. Ein Podiums-gespräch in Menden

Weitere Termine finden Sie auf der Seite [depressionsliga.de/termine](#)

Nachhaltig unterstützen.

Ab nur 12 € / Jahr können Sie der DDL eine weitere wichtige Stimme zur Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen geben. Ganz ohne Verpflichtungen.

[Jetzt Mitglied werden](#)

Ihre Spende für die DDL.

Mit einer Spende helfen Sie Betroffenen und unterstützen die Arbeit der Deutschen DepressionsLiga. Jeder Beitrag zählt, egal wie groß.

[Zur Spendenmöglichkeit](#)



Impressum:
Deutsche DepressionsLiga e.V.
Jürgen Leuther, Ute Trescher, Michael Bergmann, Gabriele Liebermann,
Oliver Vorfthmann, Heike Marquitan, Jonas Schmidt

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn
Telefon: +49 228 – 2406 5172
E-Mail: kontakt@depressionsliga.de

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