SELBSTHILFEGRUPPEN-DATENBANK
Hier wird Selbsthilfe sichtbar.
JETZT SELBSTHILFEGRUPPE EINTRAGEN ODER FINDEN.

Neues Jahr, neues Ich?
deutsche depressionsliga

deutsche depressionsliga

Liebe Mitglieder, liebe Abonnent*innen unseres Newsletters,

mit dem März kommt neben dem meteorologischen Frühlingsanfang in diesem Jahr auch das gute Wetter. Die ersten warmen Sonnenstrahlen, länger werdende Tage und das vorsichtige Aufblühen der Natur können für viele von uns ein spürbarer Lichtblick sein. Gleichzeitig wissen wir, dass diese Jahreszeit nicht für alle automatisch Leichtigkeit bedeutet. Umso wichtiger ist es, aufmerksam mit sich selbst zu bleiben und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Auch im März möchten wir Räume für Austausch, Information und Zuversicht schaffen. Neben aktuellen Entwicklungen rund um das Thema psychische Gesundheit nehmen wir Sie wieder mit in unsere Arbeit bei der Deutschen DepressionsLiga e.V. und geben Einblicke in Projekte, Initiativen und Engagements, die Mut machen und zeigen: Gemeinsam können wir viel bewegen.

Unsere Rubrik „Die gute Neuigkeit" führen wir selbstverständlich fort, denn positive Impulse, kleine Fortschritte und ermutigende Beispiele verdienen besondere Aufmerksamkeit. Außerdem erwarten Sie neue Informationen, hilfreiche Hinweise und ein Blick auf kommende Veranstaltungen und Angebote.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre, vielleicht bei einer Tasse Kaffee in der Frühlingssonne, und bedanken uns herzlich für Ihr Interesse, Ihre Unterstützung und Ihr Vertrauen.

Ihr Team der Deutschen DepressionsLiga e.V.

NEUES AUS DER DDL

Wir sind die DDL: Teil 3 der Vorstellungsreihe

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 Heike Marquitan kennen.

Zur News

Neue Lichtblicke online: Mitglieder sprechen über ihre Erkrankung

Wer an Depressionen leidet, ist nicht alleine. Über 5 Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen. Und es gibt Geschichten, die Hoffnung machen. Lichtblicke, die davon erzählen, wie viel Mut darin steckt, nicht aufzugeben, neue Wege zu gehen und wieder in die Kraft zu kommen.

In unserer Rubrik "Lichtblick" erzählen betroffene Mitglieder ganz persönlich über ihre Erfahrungen mit Depressionen. Lesen Sie hier mutige Geschichten und Beiträge, die zeigen: Wir sind nicht allein! Sie möchten Ihren Lichtblick mit anderen Menschen auf unserer Webseite teilen? Dann schreiben Sie uns gerne eine Mail an lichtblicke@depressionsliga.de.

Zu den Lichtblicken

Das war das DDLmeeteinander zum Thema „Medikamente und Depressionen"

Monatlich veranstalten wir für Mitglieder und für alle, die es werden möchten, unsere DDLmeeteinander zu verschiedenen Themen.

Damit Sie einen Einblick bekommen, wie so ein DDLmeeteinander ablläuft und welche spannenden Erkenntnisse und Diskussionen aufkommen, haben wir Ihnen die zurückliegende Veranstaltung zusammengefasst.

Übrigens: Der nächste Termin ist am Donnerstag, 12. März. Infos zum Thema und zur Anmeldung finden Sie auf unserer Webseite.

Zum Artikel

Positiv notiert: Die gute Neuigkeit

Mental Health Alliance: Bundesweite Allianz zur Stärkung der psychischen Gesundheit startet

Im Februar 2026 wurde die „Mental Health Alliance" offiziell ins Leben gerufen, eine neue bundesweite Allianz, die psychische Gesundheit in Deutschland strategisch stärken möchte. Ziel der Initiative ist es, ein System zu fördern, das mentale Gesundheit bereits früh unterstützt und präventiv wirkt, statt erst bei Krankheit anzusetzen. Dabei stehen besonders Kinder und Jugendliche im Fokus, denen psychische Belastungen in den letzten Jahren deutlich zugenommen haben.

Die Allianz bringt ein breites Netzwerk aus Wissenschaft, Praxis, Verwaltung, Politik, Zivilgesellschaft und Jugendbeteiligung zusammen. Sie wird von mehreren Partnern initiiert und getragen, darunter u.a. ein Foundation, Bertelsmann Stiftung, Projectogether und kriseninfoat.

Für weitere Infos besuchen Sie gerne die Webseite der Mental Health Alliance:

Zur Webseite

MEDIEN-TIPPS

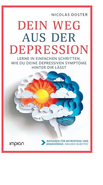
"Alles glatt" – Animationsfilm

Aus einem studentischen Projekt zur Bachelorarbeit ist ein Animationsfilm (Länge: 6 Minuten) geworden, den wir als DDL gerne unterstützt haben. Ein Film von Lea-Sophie Groß von der Bauhaus-Universität Weimar Fakultät Kunst und Gestaltung.

Sie schreibt: „Wir sind Experten darin, Dinge verschwinden zu lassen. Einmal tief durchatmen, wegtrücken, weitermachen. Doch manche Dinge sind zu groß, um dauerhaft unter der Oberfläche zu bleiben."

Den Film können Sie auf unserer Webseite anschauen:

Zum Film



Nicolas Doster – Dein Weg raus aus der Depression

Nicolas Doster bietet einen einfachen Leitfaden zu Burnout und Depressionen und macht die theoretischen Ansätze durch seine eigenen Erfahrungsberichte greifbar. Dieses Buch kann als Orientierung für diejenigen dienen, die sich mit Depression und Burnout beschäftigen. Es ist für Betroffene, die nach alternativen Lösungen und praktischen Ansätzen suchen, aber auch für Angehörige, die mit diesem Buch gezielt Wissen aufbauen und aktiv helfen können.

Unser DDL-Mitglied Mechthild Strahler hat das Buch rezensiert.

Zur Rezension

AUS PRESSE UND FORSCHUNG

Psychische Gesundheit per App: Funktioniert das wirklich?

Tagesspiegel: Apps auf Rezept können bei psychischen Erkrankungen die Wartezeit bis zum Therapieplatz überbrücken. Doch wie wirksam sind die Anwendungen wirklich – und wo liegen ihre Grenzen?

Zum Artikel

Getötet in der Psychiatrie: Wer hat Schuld an Kamillas Tod?

Die Frage/BR: Kamilla suchte Hilfe in der Psychiatrie – und fand dort den Tod. Mit nur 40 Jahren wird sie auf einer geschlossenen Station von einem Mitpatienten getötet, obwohl zuvor einiges auf eine akute Fremdgefährdung hingewiesen hat. Der Täter ist verurteilt, doch bis heute bleiben entscheidende Fragen offen: Hätte diese Tat verhindert werden können? Und trägt die Klinik eine Mitverantwortung? Das "Die Frage"-Team geht der Tat und dem Ermittlungsverfahren genauer auf den Grund.

Zur Doku

Die Last der Spiele – Druck. Leere. Post-Olympia-Depression?

BR: Olympia als Lebensraum – und danach das mentale Tief. „Die Last der Spiele – Druck. Leere. Post-Olympia-Depression?" mit Esther Sedlaczek zeigt die oft unsichtbare Schattenseite der Olympischen Spiele: die mentale Belastung und die sogenannte Post-Olympia-Depression. Sportler:innen und Experten:innen gehen u.a. der Frage nach, warum mentale Gesundheit im Leistungssport noch immer ein Tabu-Thema bleibt.

Zur Doku

TERMINE

Donnerstag, 12. März 2026: DDLmeeteinander: Männer und Depressionen

Mittwoch, 25. März 2026: Alt das Schöne von D. Macmillan. Text zum Thema Depressionen

Sonntag, 22. März 2026: 3. Mental Health Rocks Run in München (Olympiapark)

Weitere Termine finden Sie auf der Seite depressionsliga.de/termine

Nachhaltig unterstützen.
Als 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 Vorthmann, Heike Marquitan, Jonas Schmidt

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn
Telefon: +49 228 – 3406 5772
E-Mail: **kontakt@depressionsliga.de**

www.depressionsliga.de
Ich möchte keinen Newsletter mehr erhalten!