

SELBSTHILFEGRUPPEN-DATENBANK Hier wird Selbsthilfe sichtbar.

**JETZT SELBSTHILFEGRUPPE
EINTRAGEN ODER FINDEN.**



Liebe Mitglieder, liebe Abonnent*innen unseres Newsletters,

der April bringt den Frühling nun spürbar in unser Leben. Die Natur steht zunehmend in voller Blüte, die Tage werden heller und wärmer. Eine Zeit des Aufbruchs und der Veränderung. Gleichzeitig wissen wir, dass auch diese Dynamik ambivalente Gefühle auslösen kann. Zwischen neuer Energie und innerer Schwere ist vieles möglich. Umso wichtiger bleibt es, achtsam mit sich selbst umzugehen und sich den eigenen Rhythmus zuzugestehen.

Auch im April möchten wir Sie begleiten, mit aktuellen Informationen rund um das Thema psychische Gesundheit sowie mit Einblicken in unsere Arbeit bei der Deutschen DepressionsLiga e.V. Wir berichten über die Menschen hinter der DDL, Projekte und Engagements, die zeigen, wie wichtig Zusammenhalt, Sichtbarkeit und gegenseitige Unterstützung sind.

Auch im Pressebereich der DDL hat sich einiges getan, und so dürfen wir im März spannende Interviews geben, die entweder schon erschienen sind oder in den nächsten Tagen veröffentlicht werden. Auf unserer Presseseite finden Sie wie gewohnt alle Interviews und Beiträge mit DDL-Beteiligung zum Nachlesen.

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



Wir sind die DDL: Teil 4 der Vorstellungsserie

Im Oktober 2025 wurde ein neuer Vorstand gewählt. In einer mehrteiligen Reihe möchten wir Ihnen unsere sieben Vorstandsmitglieder 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 unseren Schatzmeister Michael Bergmann kennen.

[Zur News](#)



Kreativwettbewerb „Creative Power“: Diese Schulen haben gewonnen

Was gibt dir Kraft, wenn es schwierig wird? Diese Frage stand im Mittelpunkt unseres Kreativwettbewerbs „Creative Power – Was gibt dir Kraft?“ im Rahmen des Projekts „Expedition Depression“, das gemeinsam mit sagamedia und der AOK umgesetzt wird.

Die Resonanz auf den Wettbewerb war großartig! Zahlreiche Schulen aus ganz Deutschland haben sich mit beeindruckenden, persönlichen und kreativen Beiträgen beteiligt. Wir stellen Ihnen die drei Gewinnerschulen und ihre Einsendungen in einem Blog-Artikel vor.

[Zum Artikel](#)



„Wie geht's?“ – Eröffnung der Sonderausstellung über mentale Gesundheit im Deutschen Hygiene-Museum Dresden

„Wie geht's?“, das fragten sich unser Schatzmeister Michael Bergmann und seine ehemalige Vorstandskollegin Dr. Claudia Kocurki, als sie sich vor einigen Tagen in Dresden wiedertrafen, um gemeinsam für die DDL der Einladung zur Ausstellungseröffnung zu folgen.

Wie schön, wenn Menschen aufeinandertreffen, die sich Zeit und Raum geben, diese Frage ernsthaft zu beantworten. Für die sie nicht nur eine leere Floskel ist. Die wissen, dass eine ehrliche Antwort manchmal gar nicht gehört werden möchte oder dass der Rahmen gerade nicht passt.

Die aber auch wissen, dass diese Frage manchmal gar nicht beantwortet werden will – oder dass es oft richtig schwierig ist, überhaupt für sich selbst eine Antwort zu finden.

Den ganzen Bericht zur Veranstaltung lesen Sie auf unserer Webseite:

[Zum Artikel](#)

POSITIV NOTIERT: DIE GUTE NEUGKEIT



Comedy auf Rezept

In Großbritannien läuft ein Pilotprojekt, bei dem Menschen mit depressiven Symptomen an Stand-up-Comedy-Workshops teilnehmen, um ihre psychische Gesundheit zu stärken. Teilnehmende berichten von mehr Selbstvertrauen, Optimismus und Wohlbefinden nach den Sitzungen – ein Ansatz, der als Ergänzung zur klassischen Therapie in Zukunft weiter ausgebaut werden soll.

Auf der Webseite der Initiator:innen (englisch) können Sie weitere Informationen finden:

[Zur Webseite](#)

MITMACHEN: STUDIEN UND UMFRAGEN



Universität Konstanz: Paare im Alter – eine anonyme Online-Studie

Die Studie untersucht, wie Paare im höheren Lebensalter ihre Beziehung erleben – insbesondere den Umgang mit Stress und möglichen Pflegeerfahrungen.

Die Studie wird als anonyme Online-Umfrage (Dauer ca. 30 Minuten) durchgeführt und kann alleine oder als Paar beantwortet werden. Als Dankeschön können Teilnehmende an einer Verlosung von Gutscheinen im Wert von 3x200€ teilnehmen. Bei Teilnahme als Paar gibt es zusätzlich die Chance auf 1x400€.

Interessierte finden diese und viele weitere interessante Studien auf unserer Webseite. Dort sind außerdem die Kontaktmöglichkeiten und weitere Infos aufgelistet.

[Zur Studie](#)

MEDIEN-TIPP



Fabian Thaesler – Käfig aus Gold

John Horn. Eigentlich Jonathan. Prominent. Sehr sogar. Eigene Talk-Show. Keine Freunde. Soll die Welt so sein? Ja, denkt er. Dann die Diagnose: Depression! Nein, denkt er. Ich doch nicht! Alles bestens! Volle Gegenwehr! Auch in seiner Show. Bianca, Debiele Eltern. Ohne Halt. Restlos depressiv. Will sich von der Brücke stürzen. Soll die Welt so sein? Nein, denkt sie. Doch wozu Hoffnung haben? Sie doch nicht! Hoffnung ist nur Illusion! Was zum Teufel sollte sie in einer Show? Zwei, die sich auf dem Fluchtweg treffen. Angeschlagen und allein. Die sich spiegeln, kläuschen und nach einem Ausweg suchen. Und ausgerechnet in der Tauschung Hoffnung finden. Dort, wo die lang geagelte Lüge Teil der Wahrheit wird.

Unser DDL-Mitglied Mechthild Strahler hat das Buch rezensiert.

[Zur Rezension](#)

AUS PRESSE UND FORSCHUNG

Versorgung gefährdet? Psychisch Kranke in der Warteschleife

HR (Podcast): Jetzt wollen die Krankenkassen die Kosten im Gesundheitssystem senken und dabei auch das Honorar für Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen kürzen. Nicht nur sie wehren sich, auch Patientenverbände warnen. Für gesetzlich Versicherte könnte die Warteschleife noch länger werden und unbehandelte psychische Erkrankungen könnten in der Folge noch teurer werden. Vom Leid der Betroffenen mal abgesehen. Im Gespräch ist u.a. der DDL-Vorsitzende Jürgen Leuther.

[Zum Podcast](#)

Depression im Job: Ansprechen oder verheimlichen?

BR: Psychische Erkrankungen sind einer der häufigsten Gründe für Fehlzeiten in Deutschland. Sarah verschweigt lange, dass sie an einer Depression leidet. Bevor sie in eine Klinik geht, offenbart sie sich. Das Telefonat mit ihrem Chef ändert ihr Leben.

[Zum Artikel](#)

Psilocybin in Kombination mit Psychotherapie wirkt bei therapieresistenter Depression

EPiSoDE-Studie: Die EPiSoDE-Studie (Efficacy and Safety of Psilocybin in Treatment-Resistant Major Depression) untersucht die Wirksamkeit und Sicherheit sowie die Wirkmechanismen von Psilocybin bei behandlungsresistenter schwerer Depression. Die Studie wurde federführend am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim sowie an der Charité – Universitätsmedizin Berlin durchgeführt.

[Zur Studie](#)

TERMINE

 Do., 16. April 2026: DDLmeeteinander: Körperorientierte Behandlungsansätze	 10. & 11. April 2026 Infostand der DDL auf der Messe „Leben und Tod“ in Bremen	 Do., 23. April 2026: Vortreffen zur neuen DDL-Selbsthilfegruppe: Virtuelle Männergruppe
--	--	---

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 Verpflichtung.

[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 Vorfmann, Heike Marquitan, Jonas Schmidt

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn
Telefon: +49 228 – 2495 5772
E-Mail: kontakt@depressionsliga.de

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