

SELBSTHILFEGRUPPEN-DATENBANK

Hier wird Selbsthilfe sichtbar.

**JETZT SELBSTHILFEGRUPPE
EINTRAGEN ODER FINDEN.**



Liebe Mitglieder, liebe Abonent*innen unseres Newsletters,

der Monat Mai steht im Zeichen des internationalen "Mental Health Awareness Month". Ein Monat, in dem ein besonderer Fokus auf dem Thema mentale Gesundheit liegt. Umso schöner ist es, dass im Mai deutschlandweit wieder viele verschiedene Veranstaltungen zum Thema stattfinden. Ein Highlight ist sicherlich der Patientenkongress Depression in Frankfurt am Main am 30. Mai.

Dort wird die DDL wieder mit einem großen Infostand vor Ort präsent sein und rund um das Thema Depression aus Betroffenenicht aufklären. Für alle unsere Mitglieder starten wir Anfang der kommenden Woche ein Gewinnspiel zum Thementag, bei dem Sie Eintrittskarten für die Veranstaltung gewinnen können. Wer jetzt noch kein Mitglied ist, kann das auf unserer Webseite für nur 12 € im Jahr werden – ganz ohne Verpflichtungen.

In diesem Newsletter erwarten Sie außerdem Neuigkeiten aus der DDL, hilfreiche Hinweise und ein Blick auf kommende Veranstaltungen und Angebote, wie unsere monatlichen DDLmeeteinander.

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

Neues aus dem Vorstand



Unser Vorstandsvorsitzender Jürgen Leuther und Beisitzerin Heike Marquitan haben ihre Ämter aus gesundheitlichen bzw. persönlichen Gründen mit sofortiger Wirkung niedergelegt.

Jürgen gehörte seit 2021 dem Vorstand an und war auf der Mitgliederversammlung 2025 zum Vorsitzenden gewählt worden. Heike war dort zur Beisitzerin gewählt worden.

Wir danken euch beiden für euren Einsatz und euer Engagement und wünschen euch für eure Zukunft alles erdenklich Gute.

Die stellvertretende Vorsitzende Ute Trescher und der Schatzmeister Michael Bergmann vertreten den Verein weiterhin gemeinsam als geschäftsführender Vorstand. Der Vorstand führt die Arbeit des Vereins satzungsgemäß fort; die Aufgaben des Vorsitzes werden derzeit innerhalb des Vorstands wahrgenommen. Über die Nachbesetzung des Vorsitzes wird im Rahmen der nächsten regulären Mitgliederversammlung im Herbst entschieden.

[Zur Vorstandsübersicht](#)



Gastkommentar: Ein verheerendes Signal

Mit einem Kommentar in der Fuldaer Zeitung (Ausgabe Freitag, 10. April 2026) hat sich die DDL zu den geplanten Honorarkürzungen aus Betroffenenicht geäußert.

Dort thematisiert der unser Presseverantwortlicher Jonas Julino die monatelangen Wartezeiten, fehlende Therapieplätze und drohende Kürzungen für Therapeut:innen. Eine große Gefahr, denn: die psychotherapeutische Versorgung in Deutschland steht schon lange unter Druck – mit teils dramatischen Folgen für Betroffene.

Dabei zeige sich längst, dass frühzeitige Hilfe nicht nur Leben retten, sondern auch Kosten senken kann, so Julino. Warum die aktuelle Entwicklung ein gefährliches Signal ist und was sich dringend ändern muss, lesen Sie im vollständigen Gastkommentar.

[Zum Kommentar](#)

POSITIV NOTIERT: DIE GUTE NEUGKEIT



Neue DDL- Selbsthilfegruppe

Die Deutsche DepressionsLiga e.V. bekommt eine neue Gruppe speziell für Männer. Ab diesem Monat trifft sich die Gruppe regelmäßig online und nimmt noch Teilnehmer auf.

Neben dieser reinen Männer-Gruppe begleitet die DDL fünf weitere: Die Ramses-Gruppe, eine queere Gruppe, zwei allgemeine und eine Gruppe für künstlerisch-kreativ tätige Menschen. Im Jahr 2026 und darüber hinaus sollen weitere Online-Gruppen dazu kommen.

[Zur DDL-Selbsthilfe](#)

MITMACHEN-TIPP



MUT-TOUR startet im Mai

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.

Auf ihrem Weg legen die Teilnehmenden in diesem Jahr rund 4000 Kilometer zurück und besuchen 50 Aktionstage deutschlandweit. Vielleicht ja auch in Ihrer Nähe. Weitere Infos zur Tour erhalten Sie auf der Webseite des Projekts:

[Zur Tour](#)

AUS PRESSE UND FORSCHUNG

Viele Videos zu ADHS, Autismus und Depression sind falsch

Deutschlandfunk Nova/Studie der Uni Duisburg-Essen: Wer was über ADHS, Autismus, Depression oder Angststörungen wissen will, sollte sich lieber nicht auf TikTok verlassen. Ein Team der Uni Duisburg-Essen hat mehr als 170 deutschsprachige TikTok-Videos ausgewertet, in denen es um diese Themen ging und die Millionen von Views hatten. Nur jedes fünfte Video wurde von den Forschenden als korrekt eingestuft. Jedes dritte war falsch und in sehr vielen ging es um persönliche Erfahrungen, aber ohne medizinischen Hintergrund.

[Zum Artikel und zur Studie](#)

Die heilende Kraft der Musik

ZDF: Ob Klassik, Pop oder Heavy Metal – Musik kann Stimmungsbuster oder Seelenbalsam sein, pushen oder zu Tränen rühren. Das ZDF-Format "aspelle" hat sich in einer Doppelausgabe mit der Kraft der Musik beschäftigt und Host Salva Hourmi geht den Fragen nach: Was macht Musik mit uns? Und kann sie vielleicht sogar heilen?

[Zur Doku](#)

Depression bei Kinder und Jugendlichen

Apotheken Umschau (Podcast): Im Podcast „he Dosis Wissen“ geht es in dieser Folge um Depression bei jungen Menschen. Die Forschung zu Behandlungen von Depressionen bei Kindern und Jugendlichen läuft auf Hochtouren: In den letzten Jahren sind viele Studien zu diesen Patient:innengruppen erschienen. Eine wichtige Empfehlung: Depressionen bei Kindern und Jugendlichen sollen immer behandelt werden. Dr. Dennis Ballwieser, Arzt und Chefredakteur der Apotheken Umschau, fasst die wichtigsten Empfehlungen zusammen und ordnet sie ein.

[Zum Podcast](#)

TERMINE

 21. Mai 2026 DDLmeeteinander: Depression im Alter	 07. Mai 2026 Jubiläumsveranstaltung: 20 Jahre Aktionsbündnis seelische Gesundheit	 30. Mai 2026: Patientenkongress Depression 2026 in Frankfurt am Main
--	---	--

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

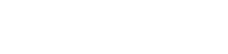
Nachhaltig unterstützen.
Ab nur 12 € / Jahr können Sie der DDL eine weitere wichtige Stimme zur Unterstützung von Betroffenen und Ihren Angehörigen geben. Ganz ohne Verpflichtungen.

[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.
Ute Trescher, Michael Bergmann, Gabriele Liebermann,
Oliver Vorthmann, Jonas Schmidt

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn
Telefon: +49 228 – 2406 5772
E-Mail: kontakt@depressionsliga.de

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