deutsche depressionsliga

Liebe Mitglieder, liebe Abonnent*innen unseres Newsletters,

der Sommer zeigt sich aktuell von seiner heißen Seite. Extrem hohe Temperaturen können für viele Menschen belastend sein – insbesondere für Menschen mit Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen. Umso wichtiger ist es, gut auf sich zu achten, Pausen einzulegen und sich die Unterstützung zu holen, die man braucht.

Trotz der hohen Temperaturen war bei der Deutschen DepressionsLiga e.V. in den vergangenen Wochen wieder einiges los. In diesem Newsletter erwarten Sie Neuigkeiten aus der DDL, Informationen zu unseren Projekten und Angeboten sowie Hinweise auf kommende Veranstaltungen. Außerdem berichten wir über das Engagement unserer Mitglieder, stellen neue Mitmachmöglichkeiten vor und werfen einen Blick auf aktuelle Themen rund um Depression und psychische Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre, einen möglichst angenehmen Sommer und bedanken uns herzlich für Ihr Interesse, Ihre Unterstützung und Ihr Vertrauen.

Ihr Team der Deutschen DepressionsLiga e.V.

NEUES AUS DER DDL

Neuer Blogbeitrag: Depressionen bei Jungen und Männern – warum sie so oft spät erkannt werden

Jungen und Männer sprechen häufig später über psychische Belastungen und nehmen seltener professionelle Hilfe in Anspruch als Frauen. Das kann dazu beitragen, dass Depressionen oft erst spät erkannt und behandelt werden. Zum Aktionsmonat zur psychischen Gesundheit von Männern im Juni haben die Deutsche DepressionsLiga e.V. und das Informationsportal „ich bin alles" gemeinsam auf dieses wichtige Thema aufmerksam gemacht.

Den gesamten Beitrag lesen Sie wie gewohnt auf unserer Webseite:

Zum Blogbeitrag

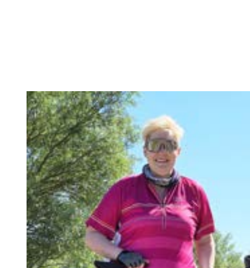
Benefiz-Kunstauktion zugunsten der DDL | art Karlsruhe e.V.

Zum Ersten, zum Zweiten, zum Dritten – Kunst ersteigern und Gutes tun! Wir freuen uns sehr, am 10. Juli 2026 Teil der Benefiz-Kunstauktion im Konzerthaus Karlsruhe zu sein und Sie dazu herzlich einzuladen!

An diesem besonderen Abend kommen 50 ausgewählte Kunstwerke unter den Hammer, jedes mit einem Startgebot von nur 100 €. Mitbieten können alle Interessierten: Einfach vorab registrieren und eine persönliche Bieternummer erhalten.

Das Beste daran:
Ein Teil der Erlöse der dritten Benefiz-Kunstauktion der Freunde und Förderer der art Karlsruhe kommt der Deutschen DepressionsLiga e.V. zugute.

Weitere Infos



Kilometer für den Kopf – Julias Radtour für die Deutsche DepressionsLiga e.V.

Immer wieder setzen sportlich aktive Menschen ein Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit Depressionen und machen mit individuellen Spendenaktionen auf die Arbeit der Deutschen DepressionsLiga e.V. aufmerksam.

Solche Aktionen helfen, die Arbeit der DDL zu finanzieren und gleichzeitig ihre Bekanntheit zu steigern. Umso schöner, dass wir vor einiger Zeit die Anfrage von Julia Rabe erhalten haben. Sie plane eine lange Radreise, möchte dabei Spenden sammeln und auf die Angebote der DDL aufmerksam machen. Gesagt, getan: Am 07. Juli startet Julia in ihr Abenteuer und sammelt auf der Plattform Betterplace Spenden für die DDL, konkret für unsere digitalen Selbsthilfegruppen.

Wir laden Sie herzlich ein, Julia auf ihrer Reise zu begleiten und ihr Ziel zu unterstützen:

Zur Spendenaktion

Ihre Termine in unserem Kalender: Veranstaltungen rund um das Thema Depression

Ob Vortrag, Fachtag, Selbsthilfeangebot oder Aktionstag – unser Online-Veranstaltungskalender bündelt Termine rund um das Thema Depression und psychische Gesundheit. Ab sofort können Organisationen, Initiativen, Vereine und weitere Veranstaltende ihre Termine ganz einfach über ein Online-Formular einreichen. Nach einer kurzen redaktionellen Prüfung nehmen wir passende Veranstaltungen in unseren Kalender auf. So möchten wir Angebote sichtbarer machen, den Austausch fördern und Menschen den Zugang zu Informationen, Unterstützung und Begegnungsmöglichkeiten erleichtern.

Wir freuen uns über Ihre Einreichung und auf einen vielfältigen Veranstaltungskalender.

Zum Kalender

POSITIV NOTIERT: DIE GUTE NEUIGKEIT

Körperliche Aktivität stärkt die Psyche: Neue Evidenz aus globaler Analyse

Bewegung wirkt weit über die Prävention kardiometabolischer Erkrankungen hinaus. Eine aktuelle Analyse zeigt deutliche Vorteile körperlicher Aktivität für psychische Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden sowie bei Depressionen.

Auf der Webseite gelbe-liste.de können Sie den Artikel lesen:

Zum Artikel

TEILNEHMENDE GESUCHT

Für alle ab 68 Jahre: Studie "VISION-AGE" sucht Teilnehmende

Worum geht es?
Ältere Menschen sind in der psychotherapeutischen Versorgung stark unterrepräsentiert. Analysen zeigen, dass im Jahr 2016 weniger als 5% der depressiv diagnostizierten Personen über 65 Jahren eine ambulante Psychotherapie erhielten, bei den über 85-Jährigen sogar weniger als 1%. Dies steht im starken Kontrast zu den 25% bei jungen Erwachsenen. Dieses Projekt zielt darauf ab, diese erhebliche Unterversorgung zu adressieren.

Förderung von Psychotherapie im Alter
Mit dieser Studie soll ein passendes Therapieangebot für ältere Menschen gestaltet werden, dass an die Lebensrealität und Bedürfnisse dieser Lebensphase angepasst ist. Im Rahmen der wissenschaftlichen Studie werden den Teilnehmenden hilfreichen Strategien zur Reduktion von depressiven und ängstlichen Seymptomen sowie zur Verbesserung ihrer Lebensqualität vermittelt.

Das Ziel
Nach Abschluss dieser Wirksamkeitsstudie soll der Therapieansatz als neuer Baustein zur Verbesserung der psychotherapeutischen Versorgung im höheren Lebensalter dienen. Durch die Bereitstellung eines nachweislich wirksamen transdiagnostischen Therapiemanuals im digitalen Gruppenformat soll ein nachhaltiger Beitrag zur Verbesserung der Versorgungsrealität älterer Menschen mit psychischen Erkrankungen geleistet werden.

Interessierte finden hier weitere Informationen zur Studie und Kontaktmöglichkeiten:

Zur Studie

Mitglieder Gewinnspiel

Gewinnen Sie eines von zwei Exemplaren des Buchs "Dein Weg aus der Depression" von Nicolas Doster

Wir verlosen gemeinsam mit Nicolas Doster zwei Exemplare seines Ratgebers "Dein Weg aus der Depression". Anfang des Jahres hat unser DDL-Mitglied Mechthild Strahler das Buch rezensiert. Den Beitrag finden Sie über den Link unten auf unserer Homepage.

Nicolas Doster ist ebenfalls selbst DDL-Mitglied und unter anderem Autor mehrerer Bücher zum Thema Depression. Darüber hinaus hostet er den Podcast "Lass uns über Depressionen sprechen."

Wenn Sie ein Exemplar des Buches gewinnen möchten, schreiben Sie uns ganz einfach eine Mail mit dem Betreff "Gewinnspiel" an kontakt@depressionsliga.de. Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder der Deutschen DepressionsLiga e.V. und alle, die es im Teilnahmezeitraum werden möchten. Teilnahmeschluss ist der 15. Juli 2026, 12:00 Uhr.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und wünschen viel Erfolg.

Zur Rezension

AUS PRESSE UND FORSCHUNG

Aggression, Depression, Suizide – Hitze gefährdet auch die Psyche

Deutschlandfunk Kultur: In dieser Folge des Podcasts "Studio 9" vom Deutschlandfunk Kultur befassen sich die Autor:innen mit den Auswirkungen der extremen Hitze auf unsere Psyche. „Studio 9" ist der Überblick mit Hintergrund. Interviews, Reportagen, Kritiken – mit originellen Gesprächspartnern.

Zum Audiobeitrag

Depressionen: Endlich geheilt?

ARD alpha: Kann man Depressionen wirklich heilen? Gibt es ein Leben nach der Depression? Sarah hat einen schweren Weg hinter sich, heute kann sie aber sagen: Sie hat es geschafft – auch wenn sie weiß, dass es immer Rückfälle geben kann. Aber sie hat Unterstützung und Tools an der Hand – wie die aussehen, das zeigt sie Oleg. Er trifft Sarah, nachdem sie uns vor über drei Jahren bereits von der dunkelsten Zeit ihres Lebens erzählt hatte.

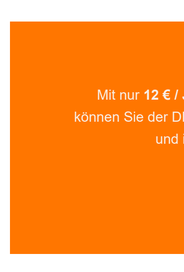
Zum Video

Merkst du schon was? Artikel zu Depressionen, Angststörungen und Co.

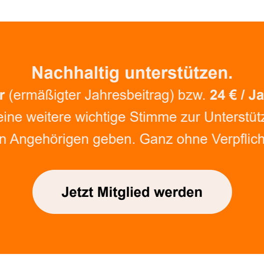
taz: Bei jungen Menschen kommen psychische Erkrankungen immer häufiger vor. Wie sich durch bessere Früherkennung eine Menge Leid verhindern ließe.

Zum Artikel

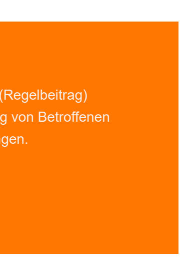
TERMINE



28. Juli 2026: Depressionen in der LGBTQIA-Community



11. Juli 2026: Aktionstag in Köln im Rahmen der MUT-TOUR 2026



11. Juli 2026: Teutonia SuS Waltrop "Helden Cup 2026"

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

Nachhaltig unterstützen.
Mit nur **12 € / Jahr** (ermäßigter Jahresbeitrag) bzw. **24 € / Jahr** (Regelbeitrag) 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!