SELBSTHILFEGRUPPEN-DATENBANK
Hier wird Selbsthilfe sichtbar.
JETZT SELBSTHILFEGRUPPE EINTRAGEN UND FINDEN.
Online-Selbsthilfe-Gruppen
deutsche depressionsliga

Liebe Mitglieder, liebe Abonnent:innen unseres Newsletters,

der Sommer neigt sich so langsam dem Ende zu und auch in der Geschäftsstelle der DDL sind einige Kurbs bereits wieder rund im Urlaub. Die wohlverdiente Pause nutzen wir, um Kraftfür zu sammeln und uns auf die vielen Aufgaben im letzten Jahresdrittel vorzubereiten.

Trotz der Urlaubszeit ist bei der Deutschen Depressionsliga e.V. in den vergangenen Wochen das eine oder andere geschehen. In diesem Newsletter erwarten Sie wie gewohnt Neuigkeiten aus der DDL, Berichte über besondere Veranstaltungen und Aktionen, Informationen zu unseren Projekten sowie Rinnerwie auf kommende Termine und Mitmachmöglichkeiten.

Wir freuen uns besonders, ein Update zu unserer Selbsthilfegruppen-Datenbank zu geben, auch möchten wir auf eine spannende wissenschaftliche Online-Umfrage zum Thema „Ghosting im Kontext von Depressionen" aufmerksam machen und Sie herzlich zur Teilnahme einladen. Darüber hinaus ist das kommende DDL-meetenander am 14. September für alle Interessierten geöffnet – nicht wie üblich nur für unsere Mitglieder.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre 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: Die Schultour der Expedition Depression rollte durch den Südwesten

Wie offen sprechen Jugendliche über Depression? Und was passiert, wenn ein Film den Einstieg in ein Gespräch ermöglicht?

Mitte August war die Expedition Depression wieder unterwegs. Die Schultour führte durch das Saarland und Hessen und brachte das Thema Depression direkt in den Schulalltag. Vom 11. bis 17. August machte der Bus Station in Saarlouis, Homburg, Bad Nauheim, Marburg und Lohfelden. Auf dem Programm standen die Vorführung des Films „Expedition Depression", Podiumsdiskussionen mit Protagonist:innen des Films, Mitgliedern der Deutschen DepressionsLiga und Fachleuten sowie die Möglichkeit, Fragen zu stellen – offen oder anonym.

Im Blogbeitrag erfahren Sie, wie der erste Teil der dreiteiligen Schultour war und wann es weitergeht.

Zum Blogbeitrag

Für Mitglieder: Noch freie Plätze im Workshop „How-To Therapietagebuch"

Für zwei unserer Präsenzworkshops „How-To Therapietagebuch" sind noch Plätze frei.

Die Termine
19. September 2026 (13.30–18.30 Uhr)
Katholische Akademie Die Wolfsburg
Falkenweg 6, 45478 Mülheim a.d. Ruhr

14. November 2026 (13.30–18.30 Uhr)
Seminarrichsnune auf dem Land
Kiekeweg 3, 32157 Bad Salzuflen

Ihre Dozentin: Eva Jahnen
Eva Jahnen ist Kommunikationsdesignerin, Illustratorin und Autorin aus Wiesbaden. Sie teilt selbst mit nicolovenden Depressionen und teilt ihren Umgang damit seit Jahren ehrlich und humorvoll auf Instagram. In ihren Workshops verbindet sie fachliches Wissen mit persönlichen Erfahrungen.

Was erwartet Sie?
Im Workshop lernen Sie, wie strukturiertes Tagebuchschreiben und kreatives Handeltelling dabei helfen können, Gedanken zu ordnen und schwierige Phasen besser zu bewältigen – ganz ohne Vorkenntnisse.

Alle benötigten Materialien werden gestellt. Der Eigenbeitrag beträgt 10 Euro.

Interesse?
Dann melden Sie sich bitte direkt per E-Mail bei m.fintesch@depressionsliga.de an. Weitere Infos finden Sie auf der Projektseite.

Zum Projekt

DDLmeeteinander im September: Für alle Interessierten zugänglich

Das Thema unseres DDLmeeteinanders lautet "Mit Kindern und Jugendlichen über Depressionen sprechen" und findet wie gewohnt online statt.

Zu diesem DDLmeeteinander möchten wir gemeinsam mit Ihnen den Blick darauf richten, wie wir mit Kindern und Jugendlichen über Depressionen sprechen können – offen, altersgerecht und verständlich.

Als Gäste begrüßen wir die Workshopleiter:innen des Schulprojekts „Wer hat Angst vorm Schattenhund?", die Erstklässler:in ihre Arbeit zur Aufklärung über psychische Gesundheit an Schulen vorstellen. Außerdem wird Autorin Franzis Kaiser ihr Kinderbuch „Wilmo" vorstellen, das einfühlsam zeigt, wie Kinder die Depression eines Elternteils erleben können.

Dieses DDLmeeteinander ist ausnahmsweise auch für Nicht-Mitglieder geöffnet. Weitere Infos zur Veranstaltung und zur Anmeldung finden Sie auf unserer Homepage:

Zum DDLmeeteinander

POSITIV NOTIERT: DIE GUTE NEUIGKEIT

Nach weniger als einem Jahr: Über 200 Selbsthilfegruppen in der DDL-Datenbank

Im Oktober 2025 ist die Selbsthilfegruppen-Datenbank der DDL online gegangen. Mit ihr möchten wir das wichtige Angebot an Selbsthilfegruppen zum Thema Depression sichtbar machen und Interessierten eine niedrigschwellige Möglichkeit bieten, eine passende Gruppe zu finden.

Mit einfachen Filtermöglichkeiten, zum Beispiel nach Ort, Themen, Alter oder Geschlecht, lässt sich schnell und unkompliziert nach einer passenden Selbsthilfegruppe suchen.

Umso mehr freuen wir uns, dass inzwischen über 200 Gruppen in unserer Datenbank zu finden sind – Tendenz weiter steigend.

Wir laden Sie weiterhin herzlich ein, auch Ihre Gruppe ganz einfach über das Formular in unsere Datenbank aufzunehmen. So können Interessierte auf Ihre Gruppe aufmerksam werden und wir machen gemeinsam Selbsthilfe sichtbar.

Bei Fragen oder Anmerkungen erreichen Sie uns per E-Mail unter selbsthilfe@depressionsliga.de.

Weitere Informationen und den Zugang zur Datenbank finden Sie hier:

Zur Datenbank

TEILNEHMENDE GESUCHT

Jetzt teilnehmen: Online-Umfrage zu Ghosting und Depression

Menschen mit Depressionen ziehen sich häufig aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Manchmal fällt es ihnen schwer, auf Nachrichten zu antworten oder den Kontakt zu Familie und Freundeskreis aufrechtzuerhalten. Für Außenstehende kann dieses plötzliche Schweigen verletzend oder schwer nachvollziehbar sein – daher steckt häufig keine Absicht dahinter, sondern eine Depression. Das Phänomen des digitalen Kontaktabbruchs wird häufig mit dem englischen Begriff „Ghosting" beschrieben.

Gemeinsam mit dem Institut für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft der Universität Wien führt die Deutsche DepressionsLiga e.V. eine wissenschaftliche Online-Umfrage zu diesem Thema durch. Untersucht wird, welche Rolle Depressionen beim sogenannten Ghosting spielen und welche Auswirkungen soziales Rückzug auf Betroffene und ihr Umfeld haben kann.

Die Ergebnisse der Studie werden wissenschaftlich ausgewertet und zukünftig von der DDL weiter aufgegriffen. Mehr Infos dazu folgen in den kommenden Wochen. Unser Ziel ist es, das Verständnis für die Auswirkungen einer Depression auf zwischenmenschliche Beziehungen zu stärken, Vorurteile abzubauen und Menschen im Umfeld von Betroffenen Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Die Teilnahme ist anonym und dauert ca. 10 Minuten.

Wenn Sie die Forschung zu diesem wichtigen Thema unterstützen möchten, freuen wir uns sehr über Ihre Teilnahme.

Zur Umfrage

AUS PRESSE UND FORSCHUNG

Wie man den Kontakt zur Welt nicht verliert – Interview mit Jasmin Schreiber

Deutschlandfunk: Seit Jasmin Schreiber Kind ist, teilt sie Aseels. Ihre aktuelle „Obsession" sind Lilsekten. Als Biologin und Autorin kibt sie über Klimawandel und Biodiversität auf – und gerit offen mit ihrer Depression um. Die Natur ist dabei ein wichtiger Anker.

Zum Audiobeitrag

37 Grad Leben – Come Back: "Die Psyche"

ZDF: Die „37°Leben"-Reihe „Comeback" zeigt, wie Menschen existenzielle Probleme meistern und ihrem Leben eine neue Richtung geben. In drei Teilen geht es um die Themen Psyche, Geld und Familie. Im ersten Teil „Comeback Folge mit dem Titel „Die Psyche" begleitet die Reihe Menschen, die ihre Erfahrungen berichte, Sara bricht ganz zu Jahre in Italien, darf die Stimmen im Kopf dauerhaften. Sandrine fürchte sich mit ihren Depressionen wie unter Wasser, außerstande aufzutauchen. Ihre schaffen sie es zurück ins Leben?

Zur Dokumentation

Depressionen: Die Klinik war ihr Gamechanger

Bremen Zwei: Hatte Regina Gruber gewusst, wie sehr ihr ein Klinikaufenthalt hilft, wäre sie diesen Schritt schon viel früher gegangen. Stattdessen hat die 37-jährige sozialpädagogische Assistentin versucht, möglichst lange alleine klarzukommen. Sie hat auch vieles selbst geschafft: die verantwortungsvolle Arbeit in einem Hotel in Österreich, den Umzug aus ihrem Heimatland zu ihrem Freund nach Norddeutschland und – trotz vieler Hindernisse – eine abgeschlossene Berufsausbildung. Doch irgendwann wurden ihre Depressionen so schwer, dass ihr nur noch die Klinik blieb. Warum ihr dieser Schritt so schwer fiel und was ihr schließlich geholfen hat, erzählt sie im Bremen-Zwei-Podcast "Eine Stunde Reden – Gespräche mit Lebenskünstlern".

Zum Audiobeitrag

TERMINE

14.09.2026: Wir Kindern und Jugendlichen über Depressionen sprechen

24.08 bis 11.09.2026: Die DDL-Geschäftsstelle macht Urlaub

12.09.2026: Finale der MUT-TOUR in Bremen (Siebeswarfer Platz)

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

Impressum:
Deutsche DepressionsLiga e.V.
Ute Treviche, Michael Bergmann, Gabriele Liebermann,
Oliver Vorthmann, Jonas Schmidt

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn
Telefon: +49 228 – 2496 5772
E-Mail: kontakt@depressionsliga.de

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