

SELBSTHILFEGRUPPEN-DATENBANK

Hier wird Selbsthilfe sichtbar.

**JETZT SELBSTHILFEGRUPPE
EINTRAGEN UND FINDEN.**



Liebe Mitglieder, liebe Abonnent:innen unseres Newsletters,

der Herbst ist da – und mit ihm die Woche der Seelischen Gesundheit. Sie lädt jedes Jahr dazu ein, über psychische Gesundheit zu sprechen, aufzuklären und miteinander ins Gespräch zu kommen. Auch für uns als Deutsche DepressionsLiga ist das eine wichtige Gelegenheit, die Perspektiven von Menschen mit Depression sichtbar zu machen und auf die Bedeutung von Austausch, Selbsthilfe und Unterstützung hinzuweisen.

In den vergangenen Wochen hat sich bei der Deutschen DepressionsLiga einiges getan. In diesem Newsletter erwarten Sie wie gewohnt Neuigkeiten aus der DDL, Berichte über Veranstaltungen und Aktionen, Informationen zu unseren Projekten sowie Hinweise auf kommende Termine und Möglichkeiten, sich einzubringen.

Wir berichten unter anderem über den anstehenden zweiten Teil der Expedition Depression-Schultour und möchten Ihnen die Online-Umfrage zum Thema „Ghosting im Kontext von Depressionen“ weiterhin ans Herz legen. Außerdem blicken wir auf Veranstaltungen und Aktionen zurück, bei denen die DDL in den vergangenen Wochen präsent war, und informieren über kommende Angebote.

Gerade im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit möchten wir dazu ermutigen, miteinander im Gespräch zu bleiben – über Depression, psychische Gesundheit und die unterschiedlichen Wege, Unterstützung zu finden.

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



Lesung „Nach Grau kommt Himmelblau“: 1100 Euro für die DeutscheDepressionsLiga

Ein Wochenende rund um das Thema Depression, persönliche Erfahrungen und den Mut, offen darüber zu sprechen: Am 19. und 20. September fand im LAB-3 in Bielefeld bei Geießen die Veranstaltung „Depression Unplugged – Nach Grau kommt Himmelblau“ mit Dr. Thomas Reinbacher statt.

Dort wurde die Deutsche DepressionsLiga e.V. wurde dankenswerterweise als Spendenbegünstigte bedacht und freut sich über die großzügige Spende von 1100 Euro.

Im Blogbeitrag erfahren Sie, wie die Veranstaltung war und was neben der Lesung sonst noch auf dem Programm stand.

[Zum Blogbeitrag](#)



Die DDL ist mit dabei: Mental Health Award & Summit 2026

Am 22. Oktober findet in München der Mental Health Award & Summit statt – und auch die Deutsche DepressionsLiga e. V. ist dabei.

Im Rahmen des Summits wird unsere Botschafterin Katty Sallé eine Key Note zum Thema „Das andere Gesicht: Depressionen im Rampenlicht“ halten. Außerdem wird unsere stellvertretende Vorsitzende Ute Trescher die DDL vor Ort vertreten.

Wir freuen uns, bei dieser Veranstaltung dabei zu sein, unsere Perspektive als Betroffenenorganisation einzubringen und mit anderen Menschen und Organisationen über psychische Gesundheit, Aufklärung und gesellschaftliches Engagement ins Gespräch zu kommen.

Wir sind gespannt auf den Austausch und freuen uns auf den Tag! Weitere Infos zur Veranstaltung finden Sie auf unserer Webseite:

[Zur Veranstaltung](#)



Von Poledancing und Expedition Depression: Neuer Infofilm mit Protagonistin Jacqui startet am 05. Oktober

Am Montag, 5. Oktober, erscheint ein neuer Film auf dem YouTube-Kanal der Deutschen DepressionsLiga e.V.

Die rund 20-minütige Produktion von sagamedia begleitet Expedition Depression-Protagonistin Jacqui einige Zeit nach ihrer Mitwirkung am Roadmovie „Expedition Depression“ – unter anderem bei der Schultour 2026.

Wie geht es Jacqui heute? Was hilft ihr im Umgang mit ihrer Depression? Beim Pole-Dancing erleben wir, was ihr guttut. Gleichzeitig bereitet sie sich auf die „Expedition Depression“-Bustour vor. In der Söhre-Schule Lohfelden stellt sie sich den Fragen der Jugendlichen und spricht offen darüber, was es heißt, mit Depression zu leben.

Der Film gibt persönliche Einblicke und zeigt, wie unterschiedlich der Umgang mit Depression aussehen kann. Weitere Informationen zur Expedition Depression und den Link zum Film finden Sie auf unserer Homepage:

[Zur News](#)

MEDIEN-TIPP



Freddy und die schwarzen Wolken von Kathleen Pruß

Tauche ein in die Welt von „Freddy und die schwarzen Wolken“ wo der clevere elfjährige Freddy eine große Entdeckung macht: Die Welt der psychischen Gesundheit. Als Stevens Mutter von Dunkelheit umgeben ist, setzen Freddy und sein Freund alles daran, Licht ins Dunkel zu bringen. Begleitet von einem geheimnisvollen Hund namens Woodie begeben sich Freddy und Steven auf ein Abenteuer, dass ihre Freundschaft auf die Probe stellt und sie lehrt, dass wahre Freunde in schweren Zeiten zusammenhalten. Eine bewegende Geschichte über Mut, Verständnis und die Kraft der Freundschaft, die dich mitnimmt auf eine Reise voller Emotionen und Hoffnung.

Verlag: Moonwalker Verlag
212 Seiten
ISBN-13: 978-3-98938-006-6

Unser DDL-Mitglied Mechthild Strahler hat das Buch gelesen und für Sie rezensiert:

[Zur Rezension](#)

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 – dabei steckt häufig keine Ablehnung 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 sozialer 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

Mental Health: Stark sein gegen Mobbing, Depressionen & Co.

ARD alpha: Mobbing hat viel mit Macht zu tun: Die Täter:innen fühlen sich überlegen, indem sie andere Menschen erniedrigen und einschüchtern. Ihre Opfer sehen oft keinen anderen Ausweg mehr, als die Schule oder den Arbeitsplatz zu wechseln. Die seelischen Folgen begleiten sie dabei oft ein Leben lang. Doch neben Täter:innen und Opfern spielen auch Mitläufer:innen und Zuschauer:innen eine wichtige Rolle.

[Zum Video](#)

Herbst-Vibes: Selfcare für die dunklere Jahreszeit

Deutschlandfunk Nova: Die Tage werden kürzer, draußen wird es kälter – der Herbst ist die perfekte Zeit, um wieder ein bisschen mehr runterzukommen. Damit wir zwischen Me-Time und Kerzenschein aber nicht total den Fokus verlieren, ein paar Tipps.

[Zum Audiobeitrag](#)

TERMINE

09. Oktober 2026: Aufaktveranstaltung zur Woche der Seelischen Gesundheit	16. Oktober 2026: Selbsthilfe im digitalen Raum: Nähe schaffen, Verbindung stärken	24. Oktober 2026: Mitgliederversammlung der Deutschen DepressionsLiga e.V.
---	--	--

Weitere Termine finden Sie auf der Seite [depressionsliga.de/termine](https://www.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 Trescher, Michael Bergmann, Gabriele Liebermann,
Oliver Vorthmann, Jonas Schmidt

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn
Telefon: +49 228 – 2406 5172
E-Mail: kontakt@depressionsliga.de
www.depressionsliga.de
[Ich möchte keinen Newsletter mehr erhalten!](#)