

Liebe Mitglieder, liebe Abonnent:innen unseres Newsletters,

der November ist da – die Tage werden deutlich kürzer und das Jahr neigt sich langsam dem Ende zu. Bei der Deutschen DepressionsLiga ist in den vergangenen Wochen wieder einiges passiert. Wir waren bei Veranstaltungen und Aktionen präsent, haben unsere Projekte weiter vorangetrieben und neue Angebote auf den Weg gebracht.

In diesem Newsletter erwarten Sie Neuigkeiten aus der DDL, Einblicke in unsere Arbeit und Berichte über Veranstaltungen und Aktionen. Außerdem informieren wir über aktuelle Projekte, kommende Termine und Möglichkeiten, sich einzubringen. So etwa im Rahmen der neuen Kampagne "Ghost Messages". Hierfür sammeln wir gerade Nachrichten, die nie abgeschickt wurden.

Auch wenn die Woche der Seelischen Gesundheit bereits hinter uns liegt, bleibt ihr Anliegen aktuell: miteinander über psychische Gesundheit und Depression zu sprechen, Erfahrungen zu teilen und auf unterschiedliche Wege der Unterstützung aufmerksam zu machen. Dazu möchten wir Sie auch mit diesem Newsletter einladen.

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



Mitgliederversammlung 2026: Neue Gesichter im Vorstand und Einblicke in die Arbeit der DDL

Am 24. Oktober 2026 kamen gut 30 Mitglieder der Deutschen DepressionsLiga e.V. (DDL) in Hannover zur diesjährigen Mitgliederversammlung zusammen. In diesem Jahr hatte die DDL der eigentlichen Mitgliederversammlung ein ausführliches Informations- und Austauschprogramm vorangestellt, das den Teilnehmenden einen Blick hinter die Kulissen der Vereinsarbeit ermöglichte.

Wie hat sich die DDL in den vergangenen Jahren entwickelt? Wie arbeiten der ehrenamtliche Vorstand und die hauptamtliche Geschäftsstelle zusammen? Und wie wird aus einer guten Projektidee ein konkretes Angebot für Menschen mit Depression? Diese und weitere Fragen standen im Mittelpunkt des Vormittagsprogramms. Anschließend folgte die reguläre Mitgliederversammlung mit einem Rückblick auf die Vorstandsarbeit, den Finanzberichten und wichtigen personellen Entscheidungen.

In Hannover wurde mit Jonas Schmidt ein neuer Vorstandsvorsitzender gewählt. Den Beisitz ergänzen drei neue Gesichter: Stephanie Borchert, Birgitte Mathes und Frank Redeker.

Den vollständigen Rückblick auf die Mitgliederversammlung und eine Vorstellung der neuen Vorstandsmitglieder lesen Sie im Blogbeitrag auf der DDL-Webseite.

Zum Blogbeitrag



Mental Health Summit 2026: Psychische Gesundheit gehört in die Arbeitswelt

Wie können Unternehmen psychische Gesundheit stärker in ihrem Alltag verankern? Mit dieser und weiteren Fragen beschäftigte sich der Mental Health Summit am 22. Oktober 2026 in München. Die Deutsche DepressionsLiga e.V. (DDL) war mit ihrer stellvertretenden Vorsitzenden Ute Treicher vor Ort.

Ein besonderer Programmpunkt war die Keynote von Kathy Sabil, Botschafterin der DDL. Unter dem Titel „Das andere Gesicht: Depressionen im Rampenlicht" sprach Sabil über den gesellschaftlichen Umgang mit Depression und darüber, warum Offenheit wichtig ist. Anhand von Gedanken aus ihrem Buch machte sie deutlich, wie hilfreich und hilfreich es sein kann, über die Erkrankung zu sprechen und sie ernst zu nehmen.

Auf unserer Webseite lesen Sie den ganzen Bericht zum Tag in München.

Zum Nachbericht



Ü-65-Protagonist:innen für Dokumentarfilm gesucht

Für ein neues Dokumentarfilmprojekt der Deutschen DepressionsLiga e.V. suchen wir Menschen ab 65 Jahren, die Erfahrungen mit Depressionen gemacht haben und sich vorstellen können, an einer besonderen Reise teilzunehmen.

Gemeinsam mit vier weiteren Menschen geht es mit der Bahn quer durch Deutschland. Unterwegs warten neue Begegnungen, persönliche Gespräche und die Gelegenheit, etwas auszuprobieren, das Sie vielleicht schon lange einmal machen wollten. Wie verändert sich das Leben mit zunehmendem Alter? Welche Rolle spielen Depressionen, Einsamkeit oder persönliche Herausforderungen? Und welche Wünsche, Hoffnungen und Möglichkeiten gibt es auch in dieser Lebensphase?

Diesen Fragen möchten wir in unserem Film nachgehen und dabei vor allem die Menschen und ihre persönlichen Geschichten in den Mittelpunkt stellen. Begleitet wird die Reise von einem erfahrenen Psychiater und einem Filmteam. Ihre individuellen Wünsche, Vorstellungen und persönlichen Grenzen werden dabei selbstverständlich berücksichtigt.

Weitere Infos finden Sie auf www.depressionsliga.de.

Zur Reise

MITMACH-TIPP



Ghost Messages »Nachrichten, die nie abgeschickt wurden

Manchmal bleiben Nachrichten unbeantwortet. Manchmal ziehen sich Menschen plötzlich zurück und verschwinden aus dem Leben anderer. Was oft wie Ghosting wirkt, kann im Zusammenhang mit einer Depression eine ganz andere Bedeutung haben:

Denn manchmal fehlt schlicht die Kraft, zu antworten oder den Kontakt aufrechtzuerhalten. Mit unserer Kampagne GHOST MESSAGES möchten wir diesen Erfahrungen eine Stimme geben und für mehr Verständnis für Depression und sozialen Rückzug sensibilisieren.

Die Kampagnen-Website ist ab sofort online! Unter www.ghostmessages.de können Betroffene und Angehörige ihre persönlichen Ghost Messages anonym mit uns teilen. Jede Nachricht erzählt eine eigene Geschichte und kann dazu beitragen, das Thema sichtbarer zu machen und Verständnis zu schaffen.

Zur Kampagne

TEILNEHMENDE GESUCHT



Weiterhin 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 aufrechtzuhalten. 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 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

Warum übersehen wir Depressionen so oft bei jungen Menschen?

Arte: Weltweit leiden 6-15% aller Jugendlichen an Depression. Artmetabiologiekt, Traurigkeit, Sinnverlust. Doch oft werden die Symptome falsch interpretiert, weil sie teilweise den Verhaltensänderungen während der Pubertät ähneln. Doch auch wenn die Krankheit diagnostiziert wird, ist es oft nicht einfach. Hilfe zu finden. Die Wartezeit für eine Behandlung beträgt in Deutschland im Schnitt rund 30 Wochen.

Zum Video

Sprengstoff fürs Gehirn – Wie Psilocybin bei therapieresistenter Depression helfen kann

SWR: Die Einnahme von Psilocybin verändert das Bewusstsein. Das schätzen seit seit vielen Jahrzehnten nicht wenige Drogenfreunde, Psychonauten, und Esoteriker. Aber kann der Wirkstoff, der auch in etwa 200 Pilzarten befindet, auch psychisch kranken Menschen mit einer therapieresistenten Depression helfen? Eine erste wissenschaftliche Studie dazu hat Hoffnungen geweckt. Benjamin Hüllbrand war auf einem abgelegenen Trip begleitet und dabei nahmen Mitte Herrenberg/etc. Wissenschaftler und Schamanen, abenteuer-weiser und Forscher: Und er findet überraschende Übereinstimmungen.

Zum Audiobeitrag

Wie können wir uns mit dem Herbst anfreunden?

Deutschlandfunk Nova: Es ist Herbst. Und das macht was mit uns. Für Fatma ist die Jahreszeit ein Neuanfang. Andere fühlen sich antriebslos oder gestresst. Ein Chronobiologe erklärt, was mit dem Körper passiert. Und eine Psychologin gibt Alltags-Tipps, damit wir uns besser fühlen.

Zur Audiobeitrag

TERMINE



21. November 2026: Bevölkerungsweite Kampagne gegen Depression und Angststörungen



25. - 28.11.2026: DGPPN Kongress 2026 – „Psychiatrie und Psychotherapie: Profile & Weiterentwicklungen"



25.11.2026: „KEIN EINZELFALL im Dialog – Wessen trifft Erfahrung": Das Hilfesystem – Von der Krise zur Stärke

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.
Jonas Schmidt, Ute Treicher, Michael Bergmann, Gabriele Liebermann,
Stephanie Borchert, Birgitte Mathes, Frank Redeker

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn
Telefon: +49 228 – 2456 5772
E-Mail: kontakt@depressionsliga.de

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