



Liebe Mitglieder, liebe Abonent*innen unseres Newsletters,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und die Weihnachtszeit ist eine Zeit, die für manche wohltuend ruhig, für andere jedoch herausfordernd sein kann. Wir möchten Sie in diesem Newsletter mit aktuellen Informationen, Rückblicken und Hinweisen auf unsere Angebote aufmerksam machen und Ihnen zugleich danken: für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung unserer Arbeit bei der Deutschen DepressionsLiga e.V. Den nächsten Newsletter erhalten Sie am 7. Januar 2026.

Kommen Sie gut durch die Feiertage und in das neue Jahr 2026. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Verbundenheit und freuen uns auf ein Wiederlesen im Januar.

NEUES AUS DER DDL

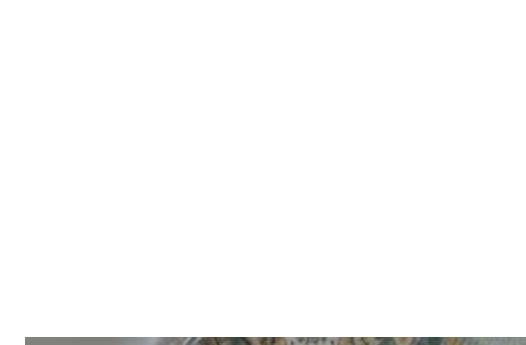


Das Projekt "Expedition Depression" der DDL gewinnt Antistigma-Preis

Die Deutsche DepressionsLiga hat gemeinsam mit sagamedia für das von der AOK geförderte Projekt "Expedition Depression" den Ulrike-Fritze-Lindenthal-Antistigma-Preis erhalten. Die Preisverleihung fand am 26.11. im Rahmen des dgppn-Kongress in Berlin statt.

Den Beitrag zur Preisverleihung lesen Sie auf unserer Webseite.

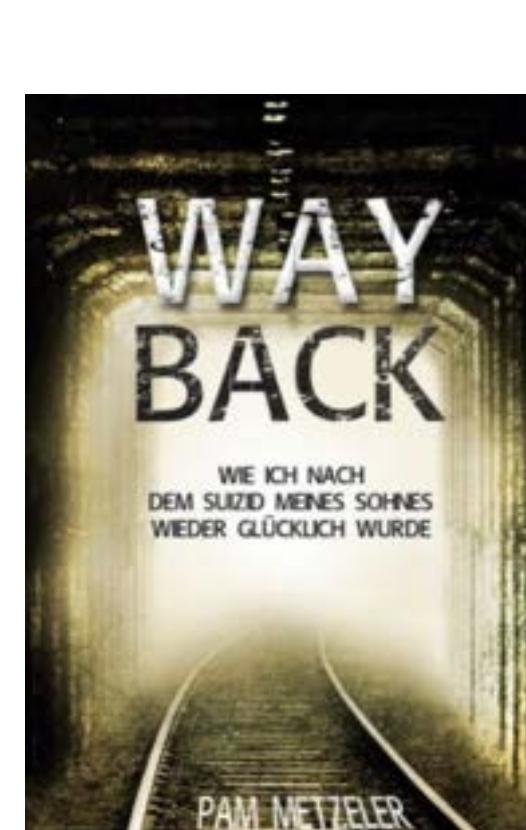
[Zum Artikel](#)



Neuer Vorstand gewählt – Dank an die scheidenden Mitglieder

Auf der Mitgliederversammlung am 26. Oktober in Siegburg wurde der neue Vorstand der DDL gewählt. Gleichzeitig verabschiedeten wir Armin Rösl, Claudia Kocicki und Maxi Schaffraß aus ihren Ämtern und dankten ihnen für ihre engagierte Arbeit in den vergangenen Jahren. Wer dem neuen Vorstand angehört und welche Aufgaben die scheidenden Mitglieder übernommen hatten, lesen Sie im ausführlichen Beitrag auf unserer Webseite.

[Zur News](#)



Dr. Claudia Kociucki verabschiedet sich als DDL-Vorständin

Im Rahmen der Mitgliederversammlung teilte Dr. Claudia Kociucki mit: Sie wird ihren Posten als Vorsitzende niederlegen und aus dem Vorstand ausscheiden.

Nun verabschiedet sie sich in diesem Blog-Beitrag von Ihnen.

[Zum Blog-Beitrag](#)

BUCH-TIPP



Pam Metzeler: „Way Back“

Pam Metzeler ist das Schlimmste passiert, was einer Mutter widerfahren kann. In ihrem ersten Buch „Dark Way – Die Geschichte eines Suizids“ erzählt sie, wie ihre Welt zusammengebrochen ist, und wie sie das erste Jahr nach dem Tod ihres Sohnes erlebt und überlebt hat. In diesem zweiten Buch „Way Back – Wie ich nach dem Suizid meines Sohnes wieder glücklich wurde“ beschreibt sie acht Jahre später, wie sie es geschafft hat, sich ins Leben zurückzukämpfen und wieder glücklich zu werden.

2025 BoD – Books on Demand
226 Seiten
ISBN: 978-3-8192-7884-6

Zur Rezension von DDL-Mitglied Birgit Neubert

[Zu den Medien-Tipps](#)

AUS PRESSE UND FORSCHUNG

Infofilm: "Sind Depressionen immer noch ein Tabu?"

ddl/sagamedia: Im Rahmen der "Expedition Depression" Bustour 2025 haben wir mit Menschen zum Thema Tabu und Depression gesprochen. Der Infofilm zeigt, was Menschen aus verschiedenen Bereichen des Lebens zum Thema Depression denken und wie sie mit Tabus umgehen.

[Zum Video](#)

Bisher werden nur Symptome berücksichtigt: Liegt die Diagnostik psychischer Probleme daneben?

tagesspiegel: Psychische Störungen werden ähnlich wie körperliche Erkrankungen nach der Art und Schwere von Beschwerden unterschieden. Doch dieses System sei falsch, unpräzise und ungerecht, warnen Experten.

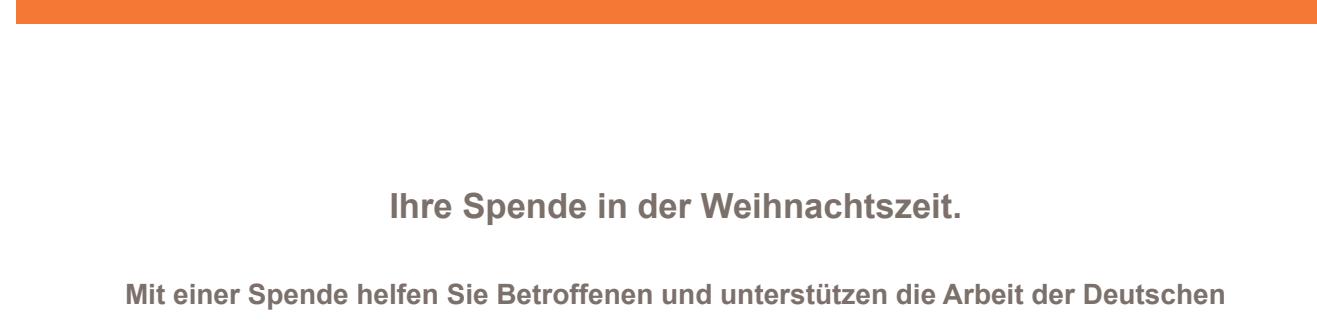
[Zum Artikel](#)

Einkommen, Bildung & depressive Symptome in Zeiten multipler Krisen

Originalarbeit/Deutsches Ärzteblatt: Zeitgleich zu multiplen kollektiven Stressoren wurde in Deutschland ab Ende 2020 eine Zunahme depressiver Symptome bei Erwachsenen beobachtet. Angesichts einer sozial ungleich verteilten Vulnerabilität für depressive Störungen wurde untersucht, inwieweit sich dieser Trend zwischen verschiedenen soziökonomischen Gruppen unterschied.

[Zur Studie](#)

TERMINE



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

Noch kein Weihnachtsgeschenk?

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

[ZUR MITGLIEDSCHAFT](#)

Ihre Spende in der Weihnachtszeit.

Mit einer Spende helfen Sie Betroffenen und unterstützen die Arbeit der Deutschen DepressionsLiga. Jeder Beitrag zählt, egal wie groß.

[JETZT SPENDEN!](#)



Impressum:
Deutsche DepressionsLiga e.V.
Jürgen Leuther, Ute Trescher, Michael Bergmann, Gabriele Liebermann,
Oliver Vorthmann, Heike Marquitan, Jonas Schmidt

Opperner Straße 130, 53119 Bonn
Telefon: +49 228 - 2406 5772

E-Mail: kontakt@depressionsliga.de

www.depressionsliga.de

[Ich möchte keinen Newsletter mehr erhalten!](#)