

# SELBSTHILFEGRUPPEN-DATENBANK Hier wird Selbsthilfe sichtbar.

**JETZ SELBSTHILFEGRUPPE  
EINTRAGEN UND FINDEN.**

Arbeits-  
Gruppen  
online!

deutsche  
depressionsliga



## Liebe Mitglieder, liebe Abonnent\*innen unseres Newsletters,

ein erntegereicher Monat ist mit dem Frankfurter Patientenkongress Depression zu Ende gegangen. Auf der Veranstaltung in der Alten Oper durfte das Team der Deutschen DepressionsLiga e.V. zahlreiche beeindruckende Gespräche mit vielen unterschiedlichen Menschen führen und ihre Arbeit präsentieren.

Nun heißt es: neuer Monat, neue Eindrücke. In diesem Newsletter erwarten Sie spannende Neuigkeiten aus der DDL, hilfreiche Hinweise und ein Blick auf kommende Veranstaltungen und Angebote, wie unsere monatlichen DDLmeeteinander. Für alle Menschen, die auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe sind, haben wir ebenfalls eine tolle Neuigkeit.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und bedanken uns herzlich für Ihr Interesse, Ihre Unterstützung und Ihr Vertrauen.

Ihr Team der Deutschen DepressionsLiga e.V.

## NEUES AUS DER DDL



### Die DDL unterstützt das Forschungsprojekt "PsychKOMPASS"

Zum 1. April 2026 ist das Forschungsprojekt „PsychKOMPASS“ gestartet. Das Vorhaben beschäftigt sich mit der psychischen Gesundheit von Studierenden in Deutschland und untersucht psychosoziale Beratungs- und Unterstützungsangebote an Hochschulen und Studierendenwerken. Die Deutsche DepressionsLiga e.V. unterstützt das Projekt beratend. Gemeinsam mit weiteren bundesweit tätigen Organisationen begleitet die DDL das Forschungsvorhaben fachlich und bringt dabei auch Perspektiven aus der Selbsthilfe ein.

[Zum Artikel](#)



### Bewerbungsphase läuft: Die Expedition Depression kommt wieder an Schulen in ganz Deutschland

Vom 10.-15. August und 8.-15. Oktober 2026 kommt die Expedition Depression mit ihrem Bus an Schulen in ganz Deutschland. Dort wird dann u.a. der Film Expedition Depression gezeigt, ein berührendes Roadmovie über junge Menschen und ihren Umgang mit Depressionen. Bereits im vergangenen Jahr war der Film Teil der ersten Bus-tour. Im September 2025 besuchte das Team zwölf Schulen in 14 Tagen und durfte mit zahlreichen Schüler:innen und Lehrkräften über das Thema Depression sprechen.

Weitere Infos zum Projekt und zur Anmeldung finden Sie auf unserer Homepage. Die **Anmeldephase** für Schulen läuft noch bis zum 22. Juni 2026.

[Zum Artikel](#)



### Offene Plätze in den virtuellen DDL-Selbsthilfegruppen

Die DDL baut ihr Selbsthilfeangebot weiter aus und plant neben den sieben bereits bestehenden Gruppen zwei neue Gruppen im Jahr 2026:

So ist eine dritte offene Gruppe geplant. "Offen" bedeutet, dass die Gruppe keinen zusätzlichen thematischen Schwerpunkt hat. Eine weitere Gruppe mit dem Namen "Krisenerfahrene Profis" richtet sich konkret an Menschen, die beruflich andere begleiten, beraten, behandeln oder unterstützen und zugleich eigene Erfahrungen mit Depressionen oder psychischen Krisen haben.

Für folgende Gruppen gibt es aktuell noch freie Plätze:  
- Ramses-Gruppe  
- Quere Online-Gruppe  
- Offene Gruppe 1 & 2  
- Männer-Gruppe

Bei Interesse wenden Sie sich bitte per Mail an [selbsthilfe@depressionsliga.de](mailto:selbsthilfe@depressionsliga.de), Oliver Vorthmann und Dagmar Siewertsen stellen dann **ab dem 15. Juni** den Kontakt zu den Ansprechpersonen her oder informieren Sie, sobald ein Termin für das Auftakttreffen der neuen Gruppen feststeht. Geben Sie bitte im Betreff den Namen der Gruppe an, für die Sie sich interessieren.

Weitere Infos zu den Selbsthilfeangeboten der DDL finden Sie auf unserer Webseite.

[Zur Selbsthilfe](#)

## POSITIV NOTIERT: DIE GUTE NEUIGKEIT



### Apotheken als Safe Space für Jugendliche

Psychische Probleme bei Jugendlichen nehmen zu: Laut dem aktuellen Deutschen Schulbarometer der Robert Bosch Stiftung liegt der Anteil an Schüler\*innen mit psychischen Auffälligkeiten bei 25 Prozent und ist damit erstmals seit dem Ende der Corona-Pandemie wieder gestiegen.

Die Jugendbewegung OurGenerationZ (OGZ) befasst sich mit der Frage, wie junge Menschen frühzeitig und niedrigschwellig Unterstützung erhalten können. Ein Ansatz der Initiative ist es, Apotheken als mögliche Anlaufstellen und Schutzräume zu etablieren - sogenannte Safe-Space-Apotheken.

[Zum Artikel](#)

## MITMACHTIPP



### MUT-TOUR 2026: Deutschlandweite Aktionstage und Mitmach-Möglichkeit für DDL-Mitglieder

Seit dem 30. Mai rollt die MUT-TOUR wieder durch Deutschland. Während der Etappen gibt es jedes Jahr deutschlandweit sogenannte Aktionstage mit dem Ziel, Aufmerksamkeit auf das Thema Depression zu lenken. In diesem Jahr wird es insgesamt 45 Aktionstage geben, die offen für alle Besucher:innen sind.

Auch DDL-Mitglieder können aktiv bei einem der Aktionstage dabei sein und einen kleinen DDL-Infostand vor Ort betreiben. Infos finden Sie auf der Seite der MUT-TOUR. Bei konkretem Interesse wenden Sie sich bitte direkt per Mail an [aktionstage@mut-tour.de](mailto:aktionstage@mut-tour.de).

[Weitere Infos](#)

## MEDIENTIPPS



### Dokumentation "Breaking Point – Wenn Liebe krank macht"

ME & THE LION verbinden Livemusik, Storytelling und psychologische Aufklärung zu einem Konzertformat, das gesellschaftlich relevante Themen emotional erlebbar und verständlich macht.

Ihre Premiere feierten sie im Rahmen des Mental Health Awareness Month in New York. Im Fokus ihrer Arbeit stehen Themen wie psychische Gewalt, toxische Beziehungen und mentale Gesundheit. Ziel ist es, Menschen darin zu bestärken, ungesunde Dynamiken zu erkennen, eigene Grenzen wahrzunehmen und zurück in Selbstverantwortung und innere Stärke zu finden.

Anlässlich ihrer Single „Breaking Point“ drehen sie mit Dtlp, Psychologin und Narzissmus-Expertin Turid Müller eine Dokumentation über psychische Gewalt. Diese wurde von Mut fördern e.V. und der KKH gefördert.

[Zur Dokumentation](#)

## AUS PRESSE UND FORSCHUNG

### Zu Gast bei Hotel Matze: Psychotherapeutin Dr. Christina Jochim

Hotel Matze, Christina Jochim ist Psychotherapeutin, arbeitet in Praxis und Klinik und ist Bundesvorsitzende der Deutschen PsychotherapeutenVereinigung. Der Host wolle von ihr wissen, warum so viele Menschen in Deutschland psychisch belastet sind und trotzdem oft monatelang auf Hilfe warten müssen. Es wird über Einsamkeit bei Jugendlichen, Depression, Scham und das Stigma psychischer Erkrankungen gesprochen. Es geht um die Frage, warum psychische Gesundheit ein Fundament unserer Gesellschaft ist, was gute Psychotherapie leisten kann und warum Christina Jochim sagt, dass die aktuellen Kürzungen in der psychotherapeutischen Versorgung kein Sparen sind, sondern ein Verschleiben von Kosten.

[Zum YouTube-Video](#)

### Neue Erkenntnisse zu Depression und Emotionen

Radioleins: Eine neue Studie zeigt: Depressionen verändern vor allem die Vorfronte – nicht aber die Fähigkeit, Genuß zu empfinden. Die Neurowissenschaftlerin Corinna Schütz vom Universitätsklinikum Bonn und Tübingen gibt Einblicke in die Mechanismen von Depressionen und erklärt, warum Freude bei Depression anders funktioniert.

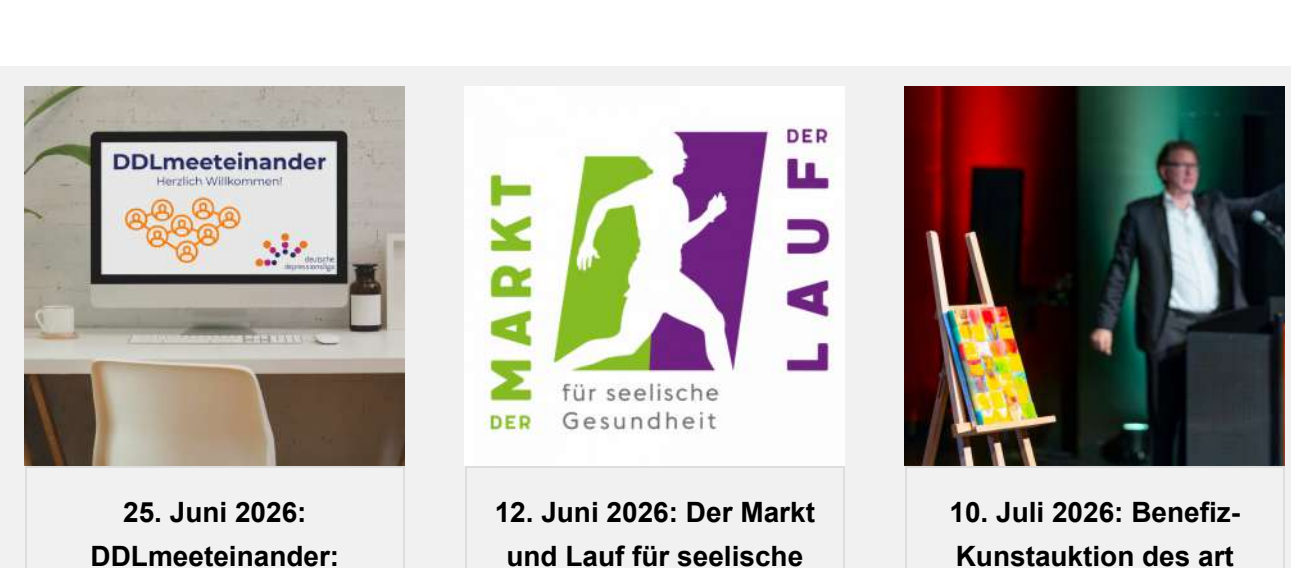
[Zum Radiobeitrag](#)

### KI & Psyche: Emotionale Abhängigkeit als Geschäftsmodell

Deutschlandfunk: Mit ChatGPT ist die Grenze zwischen Mensch und Maschine porös geworden. Wir sprechen mit Chatbots und sie antworten wie Freunde, Partner oder Geliebte. Wie wird eine KI zu einem vermeintlich „echten“ Wesen?

[Zum Artikel](#)

## TERMINE



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

## Nachhaltig unterstützen.

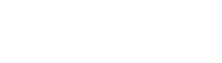
Mit nur 12 € / Jahr können Sie der DDL eine weitere wichtige Stimme zur Unterstützung von Betroffenen und Ihren Angehörigen geben. Ganz ohne Verpflichtungen.

[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](mailto:kontakt@depressionsliga.de)

[www.depressionsliga.de](https://www.depressionsliga.de)  
Ich möchte keinen Newsletter mehr erhalten!