

Liebe Mitglieder, liebe Abonnent*innen unseres Newsletters,

da ist er, der letzte Newsletter des Jahres 2024!

Zunächst möchte ich der Mitarbeiterin danken, die dieses für uns alle so wertvolle Medium jeden Monat erarbeitet und zusammenstellt: unserer Online-Redakteurin Mascha Roth. Sie recherchiert unermüdlich, bereitet interessante Artikel auf, trägt Forschungsergebnisse, Studien, Tipps und Veranstaltungen zusammen, damit wir gut und breit gefächert informiert sind. Von Herzen Danke dafür!

Natürlich wäre es keine „richtige“ Dezember-Ausgabe ohne Weihnachtsbrief und gute Wünsche. Natürlich wünschen wir euch und Ihnen allen das ganze Jahr über nur das Beste – vor allem Gesundheit und ganz viel Glück und Erfolg bei allem, was ansteht. Doch wir wissen auch, dass es für viele Menschen gerade in der Weihnachtszeit und um den Jahreswechsel herum nicht so einfach ist. Daher an dieser Stelle besonders liebe und aufmunternde Grüße. Kommt gut durch diese Zeit! (Unseren Mitgliedern bieten wir am 30.12. ein virtuelles #ddlmeeteinander an – die Einladung habt ihr bereits per Mail erhalten.)

Bleibt mir zu sagen: Mögen die folgenden Wochen für Sie alle entschleunigend sein – egal, ob Sie Weihnachten feiern oder nicht. Allen eine ruhige, erträgliche, möglichst schöne Zeit. Wir sehen, lesen, hören uns im neuen Jahr. Ich freue mich drauf!

Ihre/leure Claudia Kociucki (Vorstandsvorsitzende)

Hinweis: Unser Büro bleibt vom 23. Dezember 2024 bis zum 3. Januar 2025 geschlossen. Ab dem 6. Januar 2025 sind wir wieder wie gewohnt für Sie erreichbar.

In dringenden Fällen wenden Sie sich bitte an die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. Weitere hilfreiche Kontakte finden Sie in unserem Hilfecenter. Wir wünschen Ihnen eine erholsame und gesunde Weihnachtszeit!



Wieder ist ein Jahr vollbracht, wieder hat die DDL viel geschaffen und geschafft.

Eine kleine Auswahl: Wir haben unser Roadmovie Expedition Depression in die Kinos gebracht und haben einmal mehr zusammen mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention e. V. den großen Patientenkongress Depression in der Alten Oper zu Frankfurt organisiert und durchgeführt. Dort waren neben über 1000 Teilnehmenden unser Schirmherr Torsten Sträter wie auch unsere Botschafter:innen Marie-Luise Gunst, Katty Salié und die Deutsch-Popband Glüxkinder zum Thema Gemeinsam statt einsam dabei.

[Zum Weihnachtsbrief](#)

Torsten Sträter engagiert sich für die DDL mit einer besonderen Weihnachtsaktion

Unser Schirmherr Torsten Sträter hat sich in der Weihnachtszeit etwas ganz Besonderes einfallen lassen: Mit seiner exklusiven Sträter-Weihnachtskugel-Aktion werden gleich zwei wertvolle Initiativen unterstützt. Für jede verkaufte Kugel werden 5 € gespendet – zur Hälfte an die Deutsche DepressionsLiga, die sich für Menschen mit psychischen Erkrankungen stark macht, und zur anderen Hälfte an SOS Kinderdörfer weltweit, die Kindern in Not ein Zuhause geben.

Wir danken Torsten Sträter von Herzen für seine kreative und tatkräftige Unterstützung, die es uns ermöglicht, Menschen mit Depressionen zu helfen und unsere Arbeit weiter auszubauen.

[Weiterlesen](#)



Gemeinsam Gutes tun: Die DDL ist jetzt auf betterplace.org!

Dieses Jahr haben wir etwas Besonderes gestartet: Ab sofort kann man die DepressionsLiga ganz einfach über die Spendenplattform betterplace.org unterstützen. Mit ihrer Hilfe können wir weiterhin wichtige Projekte umsetzen – von Workshops und Online-Angeboten bis hin zu Materialien, um Betroffenen wie auch Angehörigen Hilfestellung zu bieten.

Wir wissen: Jeder Beitrag, egal wie klein, macht einen Unterschied. Gerade in der Weihnachtszeit spüren wir, wie wichtig es ist, für einander da zu sein und hierfür Angebote schaffen zu können.

[Jetzt auf Betterplace spenden](#)

Roadmovie „Expedition Depression“ jetzt barrierefrei

Ab sofort ist der Dokumentarfilm für alle barrierefrei verfügbar: In der Greta-App stehen sowohl eine Version mit Untertiteln für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen als auch eine Fassung mit Audiodeskription für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen zur Verfügung. Darüber hinaus ist eine Version in Gebärdensprache in Planung, um den Film noch mehr Personen zugänglich zu machen. Die Nutzung ist ganz einfach: Die Greta-App kann kostenfrei heruntergeladen werden. Mit ihr lassen sich die barrierefreien Fassungen (nicht nur) im Kino erleben.

[Weitere Informationen](#)

Psychosoziale Begleiter*in werden im eLearning Selbstlerngang von BEMPsy

Mit dem flexiblen Selbstlerngang von BEMPsy können Sie sich zur Ansprechperson für Mitarbeitende mit psychosozialen Problemen qualifizieren. Der Kurs bietet fundiertes Wissen und praktische Werkzeuge, um Betroffene kompetent zu unterstützen.

Die Deutsche DepressionsLiga e.V. ist Netzwerkpartnerin des Programms.

[Weiterlesen](#)

MEDIENTIPPS

Psychotherapie: Kasse machen mit Kassensitzen?

tagesschau: Wer in Deutschland eine Psychotherapie machen will, muss oft mit langen Wartezeiten rechnen. Dabei gibt es eigentlich genug Therapeuten. Die allerdings müssen für einen Kassensitz viel Geld bezahlen.

[Zum Artikel](#)

Studie der Techniker Krankenkasse: "Wer einsam ist, spricht nicht gerne darüber"

tagesschau: Nicht nur ältere Menschen, auch Jugendliche und junge Erwachsene, leiden zunehmend unter Einsamkeit. Das ist das Ergebnis einer Studie der Techniker Krankenkasse. Darüber zu sprechen, trauen sich nur wenige.

[Zum Artikel](#)

Vorbild & Hoffnung: Jonah (19) und Philipp (23) im Kampf gegen die Depression

follow me.reports: Echte Männer weinen nicht - really? Philipp (23) und Jonah (19) sprechen offen über ihre Depression – und begegnen dabei nicht selten Vorurteilen. Aminata begleitet die beiden beim Fußballtraining, bei einer Mental Health Awareness Gruppe und geht mit ihnen in den DeepTalk. Was hilft den beiden beim Umgang mit ihren Erkrankungen? Wie hat ihr Umfeld reagiert und was wünschen sie sich – gerade aus männlicher Sicht – von unserer Gesellschaft?

[Zum Video](#)

PODCAST-TIPP



Antonias Weg

Im Podcast "Antonias Weg" begleitet Autor Charly Kowalczyk die 15-jährige Antonia durch ihre erste depressive Episode – ein Thema, das 3 bis 10 Prozent der Jugendlichen betrifft. In sechs Folgen zeigt der Podcast die Herausforderungen, denen sich junge Menschen mit Depressionen stellen müssen, und macht gleichzeitig Mut.

[Zum Podcast in der ARD-Mediathek](#)

[Zu den DDL-Medientipps](#)



Ihre Spende hilft Betroffenen. Unterstützen Sie die Arbeit der Deutschen DepressionsLiga. Jeder Beitrag zählt, damit wir weitere Projekte realisieren und ausbauen können.

[JETZT SPENDEN](#)

Impressum:

Deutsche DepressionsLiga e.V.
Dr. Claudia Kociucki, Armin Rösl, Jürgen Leuther, Michael Bergmann,
Maximiliane Schafrath, Oliver Vorthmann, Ute Trescher

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn
Telefon: +49 228 – 2406 5772
E-Mail: kontakt@depressionsliga.de

www.depressionsliga.de

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