



Liebe Mitglieder, liebe Abonnent*innen unseres Newsletters,

hier Aktuelles aus der Arbeit der Deutschen DepressionsLiga (DDL) sowie rund um die Themen Depression, Soziales und Gesundheitswesen:

Thementag Depression 2025 – Jetzt Ticket sichern!

Am 25. Oktober 2025 laden wir Sie zum ersten Thementag Depression unter dem Motto „Zurück ins Leben“ ins Rhein-Sieg-Forum nach Siegburg ein.

Was Sie erwartet? Ein Tag von und für Betroffene! Im Mittelpunkt stehen Strategien und Best-Practice-Beispiele zum Thema "Zurück ins Leben", Austausch und Vernetzung. Diskutieren Sie mit, hören Sie einfach zu oder bringen Sie selbst Themen ein. Besonders im Barcamp-Format des Nachmittags können Sie das Programm aktiv mitgestalten.

Sichern Sie sich jetzt Ihr Ticket und seien Sie dabei, wenn wir gemeinsam ein starkes Zeichen für gelebte Selbsthilfe und Teilhabe setzen!

[Infos zu Programm und Tickets](#)



Start der virtuellen Selbsthilfegruppen – ein Angebot für DDL-Mitglieder und alle, die es werden möchten

Die ersten virtuellen Selbsthilfegruppen unter dem Dach der DDL sind gestartet! Zum Auftakt gehen fünf Gruppen an den Start – weitere sind in Planung.

Die Gruppen richten sich an Menschen, die Mitglied der DDL sind oder es im Zuge ihrer Teilnahme werden möchten. Sie orientieren sich an der Charta und den Leitvereinbarungen für virtuelle Selbsthilfegruppen der DDL, die ein gemeinsames Verständnis von Selbsthilfe auf Augenhöhe, Offenheit und Respekt sicherstellen.

[Weitere Infos zu den Gruppen](#)

Neue Angebotsformate zur Unterstützung junger Menschen zum Thema Depression

Junge Menschen brauchen altersgerechte Angebote, um über Depression zu sprechen und Hilfe zu finden. Im Rahmen des Projekts entwickelt und erprobt die DDL im Jahr 2025 zwei neue Formate, die Kinder und Jugendliche auf unterschiedliche Weise an das Thema herantühren:

Den interaktiven Schulworkshop **Wer hat Angst vorm Schattenhund?**
Und die **Cogito Kids – Selbsthilfe-App**.



[Weitere Infos zu den Angeboten](#)



Aufruf zur Teilnahme am Fotoprojekt „The Torture Never Stops“

Michael Frank: „Psychische Erkrankungen sind oft nicht auf den ersten Blick erkennbar – doch das bedeutet nicht, dass sie weniger real sind. Mit meiner Fotoreihe möchte ich das innere Erleben von Betroffenen sichtbar machen und eine künstlerische Auseinandersetzung mit psychischen Belastungen schaffen.“

Hierfür sucht der Fotograf und Künstler Michael Frank, der Mitglied der Deutschen DepressionsLiga ist, Menschen mit eigenen Erfahrungen, die bereit sind, sich fotografisch an diesem Projekt zu beteiligen.

[Weitere Infos](#)

BUCH-TIPP



Ulrike Michels: Glücklich trotz Depression - 100 Anregungen zur Selbsthilfe bei seelischen Krisen und emotionalen Konflikten

Wer eine depressive Phase durchlebt, weiß, wie schwer es ist, sich zurückzukämpfen und neuen Lebensmut zu spüren. Ulrike Michels ist selbst betroffen, hat viele Therapieansätze ausprobiert und weiß, wovon sie spricht. Sie hat sich ihr persönliches Glück in täglichem Training zurück erarbeitet.

In diesem Buch bietet sie 100 Anregungen für Betroffene, um sich aus ihrer Depression zu befreien, praktische Hilfe im Alltag und Unterstützung für Notfälle. Ihre persönliche Erfahrung kombiniert sie mit Fakten aus Medizin und Therapie.

TRIAS Verlag, 2025
256 Seiten
ISBN 978-3-432-11979-3

Zur Rezension von DDL-Mitglied Mechthild Strahler

[Zu den Medien-Tipps](#)

AUS PRESSE UND FORSCHUNG

ARD-Format "Die Frage" mit der Folge "Depression: Flucht aus dem Schweigeseminar?"

Daniel hat nach seiner Fahrradweltreise erneut gegen Depressionen gekämpft und sich auf ein intensives Meditationsseminar eingelassen. Doch diese Erfahrung hat ihn an seine Grenzen gebracht und in ein tiefes Loch gestürzt. Nach der Entscheidung, das Seminar abzubreaken, hat Daniel erkannt, dass er professionelle Hilfe braucht. Er hat sich für eine Therapie entschieden, um seine sozialen Ängste und Depressionen zu überwinden.

[Zum Video](#)

Forscherin macht Mut bei Depressionen im Alter

Süddeutsche Zeitung/dpa: Unlängst hat der frühere Trigema-Chef Wolfgang Grupp einen Suizidversuch öffentlich gemacht und von seiner Altersdepression berichtet. Für eine solche Erkrankung gibt es gute Heilungschancen. Die Dresdner Professorin Vjera Holthoff-Detto verweist auf gute Behandlungsmöglichkeiten für Depressionen im Alter.

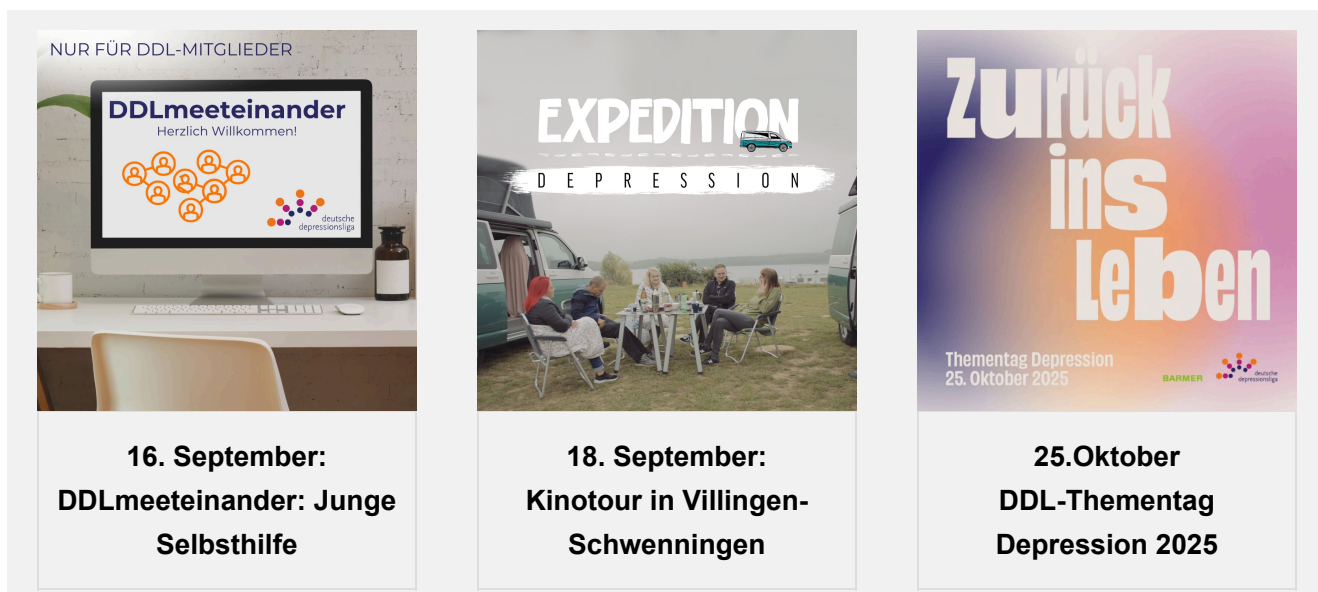
[Zum Artikel](#)

Psychologe über Mentale Gesundheit: "Die Verantwortung wird schnell auf das Individuum gelegt"

taz: Das Bewusstsein für mentale Gesundheit ist inzwischen stark. Jedoch werden im Neoliberalismus Probleme oft individualisiert, meint Psychologe Luca-Leander Wolz. Ein Interview.

[Zum Artikel](#)

Termine



Ab nur **12 €** im Jahr können Sie uns als Mitglied unterstützen. Werden Sie Teil der Deutschen DepressionsLiga e.V. und geben Sie uns eine weitere Stimme. Als Mitglied haben Sie keine Verpflichtungen und profitieren von Mitmach-Angeboten, Newsletter und weiteren Aktionen.

[ZUR MITGLIEDSCHAFT](#)

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

[JETZT SPENDEN!](#)



Impressum:
Deutsche DepressionsLiga e.V.
Dr. Claudia Kocilucki, Armin Röhl, Jürgen Leuther, Michael Bergmann,
Maximiliane Schaffraht, 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!](#)