



## 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!

Der Oktober steht im Zeichen des Thementages Depression 2025: Am 25. Oktober 2025 laden wir Sie unter dem Motto „Zurück ins Leben“ zum DDL-Thementag 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. Auch in den Pausen ist für Sie gesorgt! Freuen Sie sich beispielsweise auf traumasensitives Yoga, eine wissenschaftlich fundierte Methode, der Körperarbeit: Durch sanfte Übungen fördert es Selbstregulation, Körperbewusstsein und den achtsamen Umgang mit den eigenen Grenzen - und das tolle: es ist für Jede:n zugänglich!

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](#)



## Run2Sahara – Norman Junker läuft 3500 Kilometer zugunsten der DDL

Am 01. Oktober fällt in Freiburg am Münsterplatz der Startschuss für ein außergewöhnliches Projekt: Norman Junker, aus Nordrach im Ortenaukreis, macht sich auf den Weg von Freiburg über Frankreich, Spanien und Marokko bis nach Westsahara – der Name des Projekts: **Run2Sahara**.

Den gesamten Weg von über 3500 Kilometer wird er joggend und mit einer Mission für den guten Zweck absolvieren: Auf seiner Tour möchte er Spenden für die Deutsche DepressionsLiga e.V. sammeln und auf das Thema Depression aufmerksam machen.

[Zum Blogbeitrag](#)

## Neue Selbsthilfegruppen-Datenbank der DDL geht an den Start

Die Deutsche DepressionsLiga e.V. entwickelt eine neue, moderne und datenschutzkonforme Selbsthilfegruppen-Datenbank für Menschen mit Depression und ihre Angehörigen. Die Plattform soll den Zugang zu regionalen und digitalen Selbsthilfegruppen erleichtern – übersichtlich, niedrigschwellig und sicher. Bestehende oder neu gegründete Gruppen können sich künftig selbst eintragen und neue Mitglieder gewinnen.

Pünktlich zum Thementag 2025 am 25. Oktober wird die Datenbank nun online gehen! Schön früher können Angebote eingetragen werden. Bleiben Sie auf dem Laufenden!

[Weitere Infos zur Datenbank](#)



## Personelle Neuigkeiten aus der Geschäftsstelle der DDL

Das Geschäftsteam verabschiedet mit Alexandra Becker und Mascha Roth zwei geschätzte Kolleginnen und darf gleichzeitig drei neue Mitarbeiter:innen bei der DDL begrüßen.

[Zum Artikel](#)

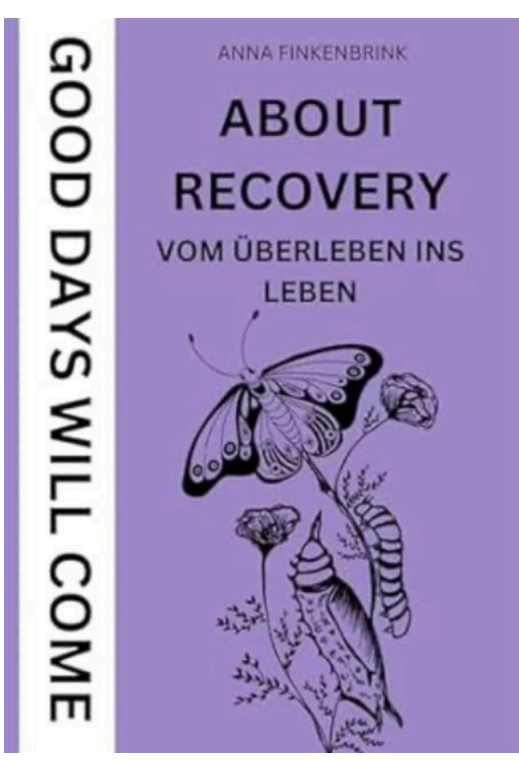
## DDL-Veranstaltungen im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit

Ab dem 10. Oktober läuft wieder die *Woche der seelischen Gesundheit* und auch die DDL ist mit Veranstaltungen Teil der Aktionswoche. Unter anderem findet für alle Interessierten ein Impuls-Workshop mit Frauke Puttfarcken online statt. Auch das Roadmovie *Expedition Depression* wird deutschlandweit an verschiedenen Standorten gezeigt.

[Weitere Infos](#)



## BUCH-TIPP



## Anna Finkenbrink – About Recovery: Good Days Will Come – Vom Überleben ins Leben

Das Buch ist Ratgeber & Mutmacher, Selbsthilfe & Community, Aufklärung & Mitmachen, Sachbuch & Ausfüllbuch. Ein Buch, geschrieben für Dich und Deinen Recovery-Weg. Ein Begleiter durch Ups und Downs, mit echten Erfahrungen.

tredition Verlag, 2025  
284 Seiten  
ISBN 978-3-384-59902-5

Zur Rezension von DDL-Mitglied Mechthild Strahler

[Zu den Medien-Tipps](#)

## AUS PRESSE UND FORSCHUNG

## ARD-Reihe Doc Esser. Folge: "Depression – Wenn die Seele leidet"

9,5 Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen - doch wer an einer Depression erkrankt, steht oft vor einer zweiten Hürde: monatelanges Warten auf Hilfe. Im Schnitt 22 Wochen dauert es bis zum ersten kassenfinanzierten Therapieplatz. Wie kann das sein?

[Zum Video](#)

## Innerer Kritiker. Die innere Stimme, die uns ausbremst

Deutschlandfunk Nova: "Du bist so unfähig" – diese innere Stimme, mit der wir harsche Selbstkritik üben, ist ein fester Teil von uns. In der Psychologie spricht man vom "inneren Kritiker". Wie wir ihn in die Schranken weisen können, erklärt ein Psychotherapeut. Ein Beitrag zum Lesen und Anhören.

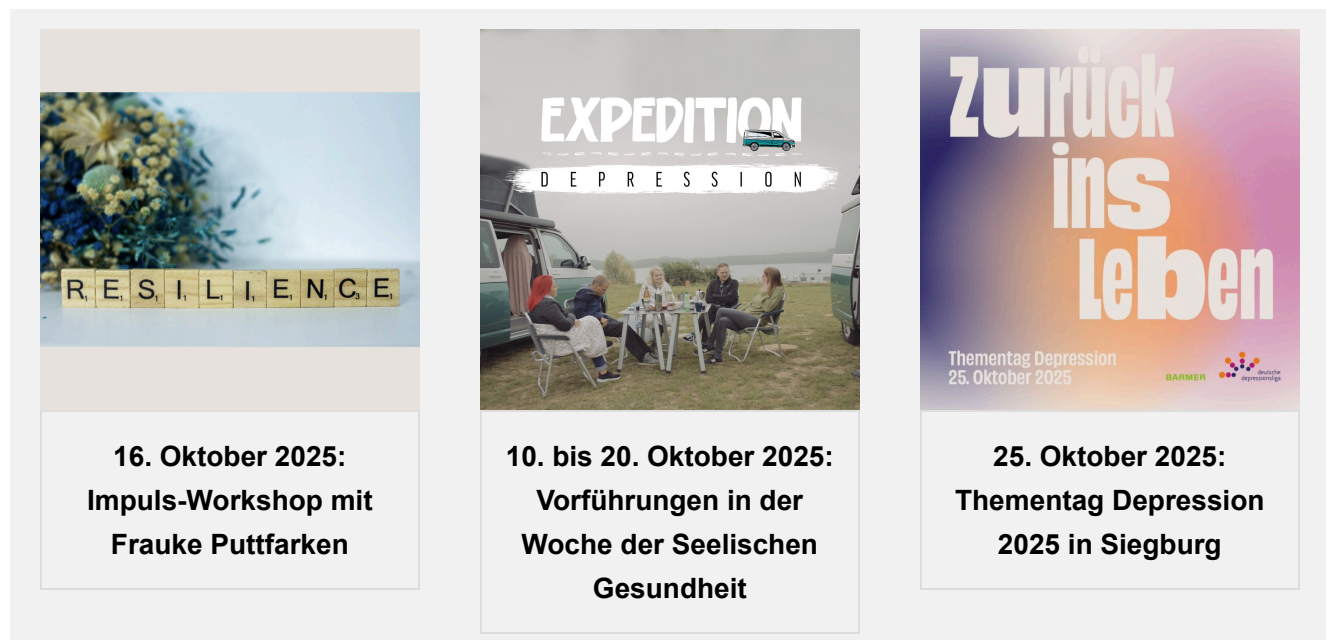
[Zum Beitrag](#)

## Heile dich selbst

taz: Auf Social Media boomt Psycho-Content. Warum ist das so – und welches Bild von psychischem Wohlbefinden entsteht dabei? Eine Spurensuche. Von Fanny Mertens (Text) und Yvonne Kuschel (Illustrationen).

[Zum Artikel](#)

## Termine



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

**Sie möchten die Deutsche DepressionsLiga e.V. als Mitglied unterstützen?**  
Ab nur 12€/Jahr können Sie der DDL eine weitere wichtige Stimme zur Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen geben. Ganz ohne Verpflichtungen.  
Vielen Dank!

[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 Koculski, Armin Rosi, Jürgen Leuther, Michael Bergmann,  
Maximiliane Schaffrath, Oliver Vorthmann, Ute Trescher

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!](#)