

DIE SELBSTHILFGRUPPEN-DATENBANK IST ONLINE!

JETZT SELBSTHILFGRUPPE EINTRAGEN ODER FINDEN.



Liebe Mitglieder, liebe Abonent*innen unseres Newsletters,

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

NEUES AUS DER DDL



Das war der DDL Thementag Depression 2025 in Siegburg

Am 25. Oktober fand im Rhein-Sieg-Forum in Siegburg der Thementag Depression 2025 statt – ein Tag von Betroffenen für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Unter dem Motto „Zurück ins Leben“ bot die Veranstaltung Raum für Begegnung, Austausch und gelebte Selbsthilfe. Die DDL dankt allen Teilnehmenden, Mitwirkenden und Unterstützenden, die diesen besonderen Tag möglich gemacht haben.

Impressionen und einen ausführlichen Rückblick finden Sie jetzt auf unserer Website.

[Zu den Impressionen](#)

Mitgliederversammlung und Wahl eines neuen Vorstands

Einen Tag später fand ebenfalls in Siegburg die Mitgliederversammlung der Deutschen DepressionsLiga e.V. statt. Dort wurde auch der Vorstand neu gewählt. Neben bekannten Mitgliedern darf die DDL drei neue Gesichter begrüßen und freut sich auf eine tolle Zusammenarbeit in den kommenden Jahren.



Wie sich der Vorstand der DDL zukünftig zusammensetzt, lesen Sie im Artikel auf unserer Webseite.

[Artikel zur Vorstandswahl](#)



Selbsthilfgruppen-Datenbank der DDL ist online

Am 15. Oktober ist die neue Selbsthilfgruppen-Datenbank der DDL online gegangen. Die Plattform ermöglicht es Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten, schnell und unkompliziert Selbsthilfgruppen in ganz Deutschland zu finden. Gleichzeitig können Gruppen ihre Angebote selbstständig eintragen und so zur Sichtbarkeit und Vernetzung der Selbsthilfe beitragen. Mit dem Launch setzt die Deutsche DepressionsLiga einen wichtigen Schritt, um Selbsthilfe digital, zugänglich und aktuell zu gestalten.

[Zur Datenbank](#)

Buchprojekt „Was sagt man dazu?“

Das Buchprojekt „Sei froh, dass es nichts Ernstes ist! Was sagt man dazu?“ ist ein Kommunikationsratgeber über Sprache und Depression. Es werden unter anderem die Fragen geklärt: Wie spricht man über Depressionen – und wie besser nicht?

Die Texte werden von Dr. Claudia Kociucki, selbst Betroffene und ehemalige Vorstandsvorsitzende der DDL, ehrenamtlich verfasst. Die Illustrationen stammen von Eva Jahnen, Kommunikationsdesignerin und Mitgründerin des Designstudios Creators Collective.



[Zum Buchprojekt](#)

BUCH-TIPP



Fanni Fliegner – Kill Fuzzi! Mein böses Ich und ich

KILL FUZZI! beginnt als schonungslos ehrlicher Erfahrungsbericht – und ist tatsächlich ein praktischer gefühlvoller Begleiter für alle, die ihren eigenen Weg finden wollen – raus aus der Depression – rein in ein neues Leben. Die zweite Hälfte des Buches liefert konkrete Strategien und Denkanstöße, die der Autorin wirklich geholfen haben.

2025
272 Seiten
ISBN: 978-3-8192-0147-9

Zur Rezension von DDL-Mitglied Mechthild Strahler

[Zu den Medien-Tipps](#)

AUS PRESSE UND FORSCHUNG

Hochfunktionale Depression: Perfektion bis zum Zusammenbruch

NANO: Betroffene sind trotz innerer Leere und Erschöpfung hochleistungsfähig. Der Mut, sich frühzeitig Hilfe zu suchen, ist entscheidend, um aus der Krise zu finden.

[Zum Video](#)

Verletzlichkeit zeigen will gelernt sein

tagesschau: Männer suchen sich bei psychischen Problemen seltener Hilfe als Frauen - auch, weil die Symptome nicht richtig verstanden werden. Ein Blick in die Suizidstatistik zeigt, wie fatal das ist.

[Zum Beitrag](#)

Neue Wege in der Psychiatrie - Therapie mit Psilocybin startet

radioeins: Prof. Dr. Gerhard Gründer darf als Erster in der EU außerhalb klinischer Studien Patientinnen mit Psilocybin behandeln. Die psychedelische Substanz aus Magic Mushrooms zeigt vielversprechende Wirkung bei therapieresistenter Depression – trotz rechtlicher Hürden und medizinischer Unsicherheiten.

[Zum Beitrag](#)

TERMINE

<p>03. November 2025: DDLmeeteinander: Wechseljahre und Depressionen Teil 2</p>	<p>29. November 2025: 13. Dresdner Selbsthilftag von 10 - 15 Uhr im Neuen Rathaus in Dresden</p>	<p>07. November 2025: Kinotour – Expedition Depressionin Tietzia Berlin Reinickendorf</p>
--	---	--

Weitere Termine finden Sie auf der Seite [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 Kociucki, Armin Röhl, 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

www.depressionsliga.de
[Ich möchte keinen Newsletter mehr erhalten!](#)