

## DIE SELBSTHILFEGRUPPEN-DATENBANK IST ONLINE!

**JETZT SELBSTHILFEGRUPPE  
EINTRAGEN ODER FINDEN.**



Bereits 100+  
Gruppen  
online!



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

das neue Jahr hat begonnen und wir begrüßen Sie zum ersten Newsletter 2026. Wir hoffen, Sie sind gut ins neue Jahr gestartet und konnten die ersten Tage 2026 in Ihrem eigenen Tempo beginnen. Auch wenn ein Jahreswechsel oft mit Erwartungen, Vorsätzen und Aufbruchsstimmung verbunden ist, wissen wir: Für viele ist diese Zeit ebenso von Unsicherheit, Erschöpfung oder Belastung geprägt. Beides darf nebeneinanderstehen.

Im ersten Newsletter des Jahres möchten wir Sie wieder über Aktuelles aus der Deutschen DepressionsLiga informieren, auf neue Entwicklungen aufmerksam machen und Einblicke in unsere Arbeit geben. Dazu gehört ein Rückblick auf fünf schöne Ereignisse sowie der Start einer Vorstellungsreihe der Menschen hinter der DDL. Als kleine Neujaursüberschau haben wir ein Gewinnspiel für Sie vorbereitet. Seien Sie gespannt!

Danke, dass Sie Teil der DDL sind, unsere Arbeit begleiten, unterstützen oder sich selbst einbringen. Gemeinsam setzen wir uns auch in 2026 dafür ein, Selbsthilfe sichtbar zu machen, Betroffene zu stärken und Depression in der Gesellschaft eine Stimme zu geben.

Ihr Team der Deutschen DepressionsLiga e.V.

### NEUES AUS DER DDL



#### Psychische Gesundheit sichtbar machen: Rückblick auf einige Aktionen 2025

Das Jahr 2025 war für die Deutsche DepressionsLiga e.V. geprägt von vielen Begegnungen, offenen Gesprächen und einer großen Bereitschaft, psychische Gesundheit sichtbar zu machen. Ob bei lokalen Aktionen, Gesundheitstagen oder öffentlichen Veranstaltungen – immer wieder wurde deutlich, wie wichtig niedrigschwellige Information, Austausch auf Augenhöhe und solidarische Unterstützung sind. Fünf Aktionen stehen exemplarisch für dieses Engagement.

[Zum Artikel](#)



#### Wer sind die Menschen hinter der DDL - neue Vorstellungsreihe startet

Im Oktober 2025 wurde ein neuer Vorstand gewählt. Mit einer Vorstellungsreihe möchten wir Ihnen unsere sieben Vorstände etwas genauer vorstellen. Woher kommen sie und was treibt sie an? Was hat sie zur DDL gebracht? Diese und noch einige spannende Fragen mehr, werden in den nächsten Wochen beantwortet. Los geht es mit unserer stellvertretenden Vorsitzenden Ute Trescher.

[Zur News](#)

### BUCH-TIPP



#### Verlosung von drei Exemplaren von: Fanni Fliegner - Liebe Depression du kannst mich mal. 60-Tage-Diary.

Wir haben zum Jahresbeginn eine Überraschung für Sie: mit etwas Glück können Sie eines von drei Exemplaren des Journals "Liebe Depression, Du kannst mich mal! Ich werd' jetzt wieder mehr ich selbst" von Fanni Fliegner gewinnen. Senden Sie uns dazu eine Mail an [kontakt@depressionsliga.de](mailto:kontakt@depressionsliga.de) mit dem Betreff "Gewinnspiel". Mit ein wenig Glück lassen wir Ihnen ein Exemplar zukommen. Das Gewinnspiel endet am 21. Januar 2026, um 12 Uhr. Die Gewinner:innen werden persönlich benachrichtigt.

Weitere Empfehlungen und spannendes aus der Welt der Bücher, Podcasts, Serien und Filmen finden Sie wie gewohnt in unseren Medien-Tipps:

[Zu den Medien-Tipps](#)

### AUS PRESSE UND FORSCHUNG

#### Grundsicherung: Was psychisch Kranke bei der Jobsuche brauchen

Vorwärts: Mit der neuen Grundsicherung sollen härtere Sanktionen für Menschen folgen, die Termine im Jobcenter versäumen. Menschen mit psychischen Problemen sollen davon ausgenommen werden. Experten wie Jürgen Leuther (DDL-Vorsitzender) zweifeln dennoch, dass die neuen Regeln funktionieren.

[Zum Artikel](#)

#### Peer Beratung: Beratung auf Augenhöhe

Deutschlandfunk Nova: Therapien oder Medikamente sind konventionelle Mittel, um psychische Erkrankungen zu behandeln. Ein etwas anderer Ansatz sind Peer-Beratungen: Menschen, die selbst psychische Krisen durchlebt haben, beraten akut Betroffene auf Augenhöhe.




[Zum Artikel](#)

#### Diagnose auf Social Media: Wenn Menschsein zur Störung wird

Deutschlandfunk Kultur: ADHS, Autismus, Depression: Auf TikTok, Instagram und Co kursieren massenhaft vermeintliche Diagnosen von selbsternannten Experten. Doch was ist einfach Menschsein, was behandlungsdürftige Erkrankung?

[Zum Artikel](#)

### TERMINE

 <p><b>03. Februar 2026:</b> DDLmeeteinander: Medikamente und Depressionen</p>	 <p><b>22. Januar 2026:</b> Filmreihe: Kino zeigt Seele im Filmhaus Kino Köln – „Bernadette“</p>	 <p><b>10. - 11. April 2026</b> Infostand der DDL auf der Messe „Leben und Tod“</p>
---	---	---

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

#### Ein guter Neujahrs-Vorsatz.

Ab 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.  
Jürgen Leuther, Ute Trescher, Michael Bergmann, Gabriele Liebermann,  
Oliver Vorthmann, Heike Marquitan, 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!](#)