



Retina plus News - 21. Oktober 2025



Retina plus –

Das neue Netzhaut Netzwerk

Retina plus e.V. ist ein gemeinnütziges Experten- und Selbsthilfenetzwerk von Menschen mit Sehverlust für Betroffene, Angehörige und Partner im Gesundheitswesen und darüber hinaus.

Experten in eigener Sache

Wir vernetzen und unterstützen Menschen, die direkt oder indirekt von fortschreitenden Sehverlust betroffen oder bedroht sind. Egal ob Patienten, Angehörige oder im beruflichen, schulischen, privaten oder geschäftlichen Umfeld. Retina plus schafft Perspektiven!

Forschung

It is
okay
not to
be okay



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit

Leben mit Retinitis pigmentosa: Frühe Hilfe bei Depression kann Zuversicht stärken

Abschluss der Woche der Seelischen Gesundheit 2025 – Retina plus e.V. ruft zu mehr Aufmerksamkeit für die seelische Gesundheit auf

Die bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit 2025 endet am 20. Oktober. Unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“ stand in den vergangenen Tagen der offene Austausch über seelische Gesundheit und Wege zu mehr innerer Stärke im Mittelpunkt.

Für Menschen mit fortschreitendem Sehverlust oder seltenen Netzhauterkrankungen wie Retinitis pigmentosa (RP) ist die psychische Gesundheit ein besonders wichtiges Thema. Der Verlust der Sehkraft verändert das Leben in vielen Bereichen – im Alltag, im Beruf und im sozialen Umfeld. Angst vor der Zukunft, Unsicherheit und Rückzug können die Folge sein.

Retina plus e.V. setzt sich dafür ein, dass Betroffene Wege finden, mit diesen Herausforderungen umzugehen, Zuversicht zu bewahren und rechtzeitig Hilfe zu suchen.

Forschungsergebnis: Erhöhtes Depressionsrisiko bei Retinitis pigmentosa

Eine im Jahr 2024 veröffentlichte südkoreanische Studie in *JAMA Ophthalmology* zeigt deutlich, dass Menschen mit Retinitis pigmentosa häufiger an Depressionen erkranken als die Allgemeinbevölkerung.

In einer landesweiten Untersuchung von 10.879 Personen mit RP ergaben sich folgende Ergebnisse:

- Etwa 18 Prozent entwickelten nach der Diagnose eine depressive Störung.
- Das Risiko war bei Frauen und bei Personen über 40 Jahren besonders hoch.
- Insgesamt lag das Depressionsrisiko 19 Prozent über dem Durchschnitt der Allgemeinbevölkerung.

Die Forscher betonen, wie wichtig es ist, dass Betroffene frühzeitig emotionale Unterstützung und psychologische Begleitung erhalten – sowohl in der Phase der Diagnose als auch im weiteren Krankheitsverlauf.

Psychische Stärke braucht Gemeinschaft

Retina plus e.V. macht darauf aufmerksam, dass Mental Health und Teilhabe untrennbar miteinander verbunden sind.

„Sehverlust betrifft nicht nur die Augen, sondern das ganze Leben. Psychische Stärke wächst dort, wo Menschen sich verstanden fühlen und Unterstützung finden.“ – Retina plus e.V.

In Gesprächsgruppen und persönlichen Kontakten erleben viele Betroffene, dass sich Ängste und Belastungen verringern, wenn sie über ihre Situation sprechen und Strategien gemeinsam entwickeln. Austausch, Verständnis und Gemeinschaft können entscheidend dazu beitragen, psychisch stabil zu bleiben



Wie erkenne ich eine Depression?

Eine Depression ist mehr als eine vorübergehende Niedergeschlagenheit. Sie betrifft Gefühle, Denken, Verhalten und den Körper. Typische Anzeichen sind:

Seelische Symptome

- Anhaltende Traurigkeit, Leere oder Gefühllosigkeit
- Verlust von Freude und Interesse
- Hoffnungslosigkeit, Grübeln, Schuldgefühle
- Rückzug von Familie, Freunden oder Aktivitäten

Körperliche Symptome

- Schlafstörungen, Erschöpfung, Konzentrationsprobleme
- Appetitveränderungen, Gewichtszunahme oder -abnahme
- Schmerzen ohne erkennbare körperliche Ursache

Wenn mehrere dieser Symptome länger als zwei Wochen bestehen, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.



Wo gibt es Hilfe?

„Hilfe zu suchen ist ein Zeichen von Stärke. Je früher eine Depression erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Heilungschancen“, wissen die Akteure von Retina plus e.V.

Erste Anlaufstellen

- Hausarzt oder Hausärztin – erste Einschätzung und Vermittlung an Fachstellen
- Psychotherapeutische Praxen – Suche über die Kassenärztlichen Vereinigungen: www.116117.de
- Telefonseelsorge (kostenfrei und anonym, rund um die Uhr erreichbar): 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
- Krisendienste in akuten Situationen

Weitere Angebote

- Deutsche Depressionshilfe
- psychnet
- Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen, z. B. über Retina plus e.V. oder lokale Selbsthilfekontaktstellen

Retina plus schafft Perspektiven

Zuversicht als gemeinsames Ziel

Zum Abschluss der Woche der Seelischen Gesundheit möchte Retina plus e.V. die psychische Belastungen im Zusammenhang mit Sehverlust sichtbar machen.

Die Erfahrungen zeigen: Offenheit, Information und Zusammenhalt können viel bewirken. Zuversicht wächst dort, wo Betroffene Unterstützung finden und Perspektiven entwickeln.

Mehr zur Aktionswoche [hier](#).



Aktuelles



Flyer



Kontakt

Bei LinkedIn posten wir
regelmäßig Neuigkeiten
Gerne anschauen und uns
dort folgen.

Anschauen

Unseren neun Flyer gerne
teilen oder gedruckte
Exemplare anfordern.

Download

Über einen Whats App
Kanal sind wir auch
erreichbar:
0156 796 456 19

Kontakt

Retina plus - positiv sehen

Sie müssen kein Mitglied werden, aber eine Spende wäre nett.

Unterstützung für unseren gemeinnützigen Verein mit einer kleinen Spende.

Jeder Euro hilft, um Perspektiven für Menschen mit Sehverlust zu verbessern.

Spendenkonto Retina plus e.V., IBAN Nr. DE11 3705 0198 1958 2974 24, BIC COLSDE33
XXX, Sparkasse Köln/Bonn

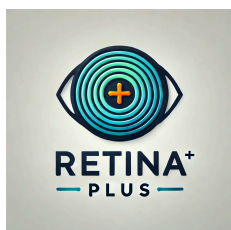
Jetzt spenden



Wir freuen uns, dass Sie den Newsletter abonniert haben. Gerne teilen Sie diesen doch auch
in Ihrem Netzwerk.

Bei Fragen, Kritik oder Anregungen bitte eine E-Mail an info@retinaplus.de.

Für neue Abonnenten ist hier der Link zur [Anmeldung](#).



Retina plus e.V.

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versendet.

Du hast diese E-Mail erhalten, weil du dich für unseren Newsletter angemeldet hast.

[Abmelden](#)