Tätigkeitsbericht
Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
vom 01.01. bis 31.12.2023

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Hinrichsenstraße 35
04105 Leipzig

VR 5466 (Amtsgericht Leipzig)

Steuernummer: 231 / 140 / 29432K06

Vorstand:

Peter Warns (Vorsitzender)

Kenny Melzer (Stellvertretender Vorsitzender)

Jonas Gerstenberger (Schatzmeister)

Inhalt

1. Einleitung und Gliederung des Tätigkeitsberichts ... 3
2. Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit ... 4
2.1 Veranstaltungen ... 4
2.2 Digitale Öffentlichkeitsarbeit ... 4
2.3 Pressearbeit, Interviews, Medienbeiträge ... 4
2.4 Plakatkampagne ... 5
2.5 Veröffentlichung der Selbsthilfebroschüre „Nimm dich an die Hand" ... 6
2.6 Schulungen ... 6
2.7 Neue Vereinsflyer ... 7
3. Hilfe und Beratung für Betroffene, Angehörige und Interessierte ... 8
4. Vernetzung ... 9
4.1 Treffen mit Netzwerkpartnern ... 9
4.2 Präsenztreffen mit dem wissenschaftlichen Beirat ... 10
4.3 Vernetzung im digitalen Raum ... 10
4.4 Weitere Netzwerkaktivitäten ... 10
4.5 Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention ... 10
5. Veranstaltungen und regelmäßige Angebote im Jahr 2023 ... 11
5.1 Mitgliederversammlung im Juni ... 11
5.2 Außerordentliche Mitgliederversammlung im August ... 12
5.3 Übersicht ausgewählter Veranstaltungen und Angebote 2023: ... 12
5.4 Herausgegriffen: Tag der Seelischen Gesundheit 13.10.2023 ... 13
6. Zu den Projekten ... 16
6.1.„Wegweiser zur vielseitigen Selbsthilfe bei Depression" ... 16
6.2 Berichte aus den beiden Teilprojekten ... 16
6.2.1 Teilprojekt - Digitaler Wegweiser für Hilfesuchende ... 16
6.2.2 Teilprojekt - Selbsthilfe ... 19
6.3 Neues Projekt – Kulturbummel ... 26

1. Einleitung und Gliederung des Tätigkeitsberichts

Gemäß der Satzung liegen die Arbeitsschwerpunkte des Leipziger Bündnisses gegen Depression e.V. (im Folgenden kurz LBgD e.V.) in den folgenden drei Bereichen:

1) **Aufklärungs-/Öffentlichkeitsarbeit** über die Krankheit Depression (für die breite Öffentlichkeit, für Unternehmen sowie ein Fachpublikum durch Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen)
2) **Hilfe und Beratung für Betroffene, Angehörige, Freunde und Interessierte** in Form von Informationsweitergabe und -bereitstellung sowie von speziellen Angeboten und Gruppen
3) **Vernetzung** mit anderen Einrichtungen und Gruppen des Versorgungssystems zur Netzwerkarbeit und zum Austausch sowie zum Ausbau des Trialoges zwischen Betroffenen, ihrem sozialen Umfeld und dem Fachpersonal aus der Versorgung

Der Verein verfolgt diese Ziele sowohl in seinen allgemeinen Aktivitäten als auch in der auf der Selbsthilfe fokussierten **Projektarbeit**. Durch das Projekt „Wegweiser zur vielseitigen Selbsthilfe bei Depression" wird der Einstieg in die Selbsthilfe einfach und niedrigschwellig ermöglicht. Das besondere Augenmerk lag auf der Erreichung einer jungen Zielgruppe. Durch Informationsveranstaltungen an Schulen, flankiert mit kommunikativen Mitteln wie Spezial-Website, Plakaten und Postkarten, konnte hier ein erster Schritt gemacht werden. Ein weiterer Teil des Projektes war die Fortführung und mobile Optimierung des digitalen Wegweisers für Depressionsbetroffene.

Des Weiteren startete im April 2023 das neue Projekt „Kulturbummel", gefördert durch die Aktion Mensch. In angeleiteten kreativ-künstlerischen Kursen und Workshops konnten viele Betroffene, aber auch Angehörige und Interessierte inklusiv zusammengebracht werden, sich in vielen Bereichen ausprobieren und neue Kontakte knüpfen. Dazu unter Punkt 6.3 mehr.

Der nachstehende Tätigkeitsbericht für 2023 orientiert sich in seinem Aufbau zunächst an den drei Arbeitsfeldern der Satzung, um die allgemeinen Aktivitäten und Veranstaltungen des Vereins im Jahr 2023 zu beschreiben.

Anschließend wird mit einem Einblick in die Projekte erläutert, wie der Zugang zur Selbsthilfe und zu Freizeitaktivitäten mit Gleichgesinnten organisiert und welche konkreten Inhalte ermöglicht wurden.

2. Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit

2.1 Veranstaltungen

Im Bereich der Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit wurden 2023 verschiedene Veranstaltungsformate organisiert, um über die Krankheit Depression aufzuklären und auf den Verein und seine Angebote aufmerksam zu machen (Vorträge, Aktionen im öffentlichen Raum, Infostände, Theateraufführungen, Workshops, Kampagnen, Lesungen, Filmvorführungen, Gesprächsrunden, Veranstaltung zum Tag der seelischen Gesundheit etc.).

Am 30.09. konnten wir mit einem Info-Stand in der Netto-Filiale am Ranstädter Steinweg viele Wochenendeinkäufer erreichen. Ein Vortrag und ein Info-Stand beim Tag der Seniorinnen und Senioren am 25. Oktober 2023 war ebenfalls ein Beispiel erfolgreicher Öffentlichkeitsarbeit.

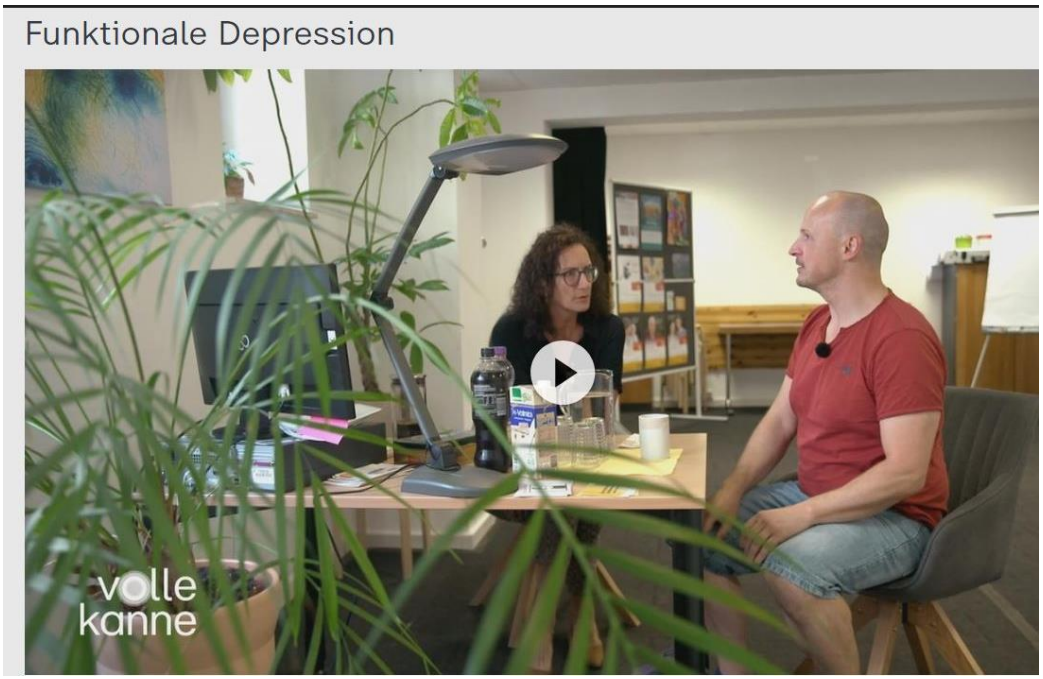
Detaillierter gehen wir in Punkt 5 auf die Veranstaltungen des Jahres ein.

2.2 Digitale Öffentlichkeitsarbeit

Neben den öffentlichen Veranstaltungen gab es regelmäßige Aktivitäten im Teilbereich der Öffentlichkeits- und Informationsarbeit. Auch 2023 umfassten sie einen monatlichen Newsletter mit 825 Abonnenten, die Pflege der Website mit ca. 143.000 Seitenansichten und 1.700 Downloads von Materialien, einen Facebook-Auftritt mit über 1.000 Followern, einen Instagram-Kanal mit über 900 Followern inkl. nahezu täglichen Posts, einen YouTube-Kanal, Nutzung von LinkedIn und punktuelle Pressearbeit (digitale und Print-Medien) in Form von Pressemitteilungen zu bestimmten Vorhaben.

2.3 Pressearbeit, Interviews, Medienbeiträge

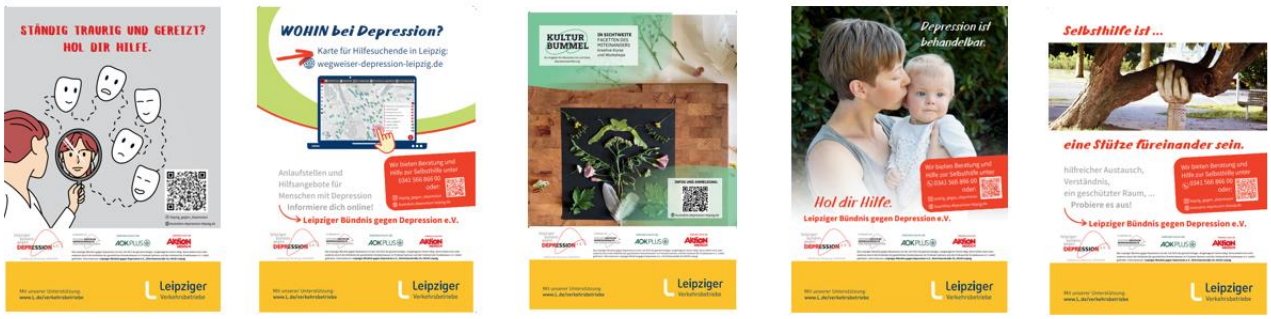
Im Jahr 2023 wurden einige Pressemitteilungen zu Veranstaltungen und Ausstellungen von der regionalen Presse aufgenommen und veröffentlicht (Leipziger Volkszeitung, Leipziger Zeitung, die SuperIllu griff den Besuch des wichtigen Sponsors Sparkasse bei uns auf). Eine Reportage über einem ehrenamtlich in der Outdoorsportgruppe aktiven Betroffenen, ergänzt durch ein Interview mit der Büroleiterin wurde Anfang Oktober 2023 im ZDF ausgestrahlt und kann in der Mediathek nachgeschaut werden.



Für die ZDF-Sendung „Volle Kanne“ wurde ein ehrenamtlich engagierter Betroffener und unsere Mitarbeiterin Angela Grundmann interviewt

2.4 Plakatkampagne

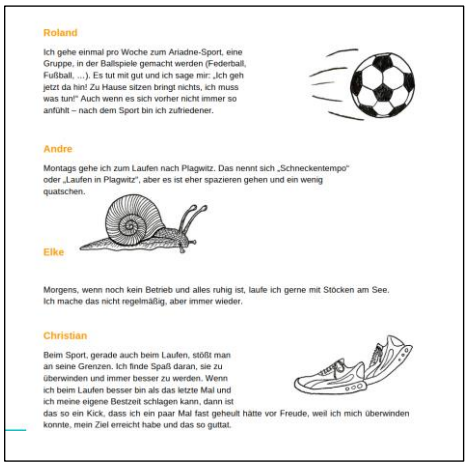
Es wurde Ende November 2023 wieder eine zweiwöchige Plakatkampagne zur Sensibilisierung und Entstigmatisierung der Erkrankung Depression im öffentlichen Raum (1.000 Plakate in Bahnen und Bussen der LVB) realisiert. Die Kampagne informierte zu allgemeinen Hilfsangeboten bei Depression und zu selbsthilfespezifischen Themen. Sie griff auch die kreative Arbeit im Kulturbummel-Projekt und den Digitalen Wegweiser auf. Wichtig war hier vor allem die Botschaft, dass es Hilfe gibt, insbesondere in Form von Selbsthilfegruppen, sowie der damit verbundene Appell, sich Hilfe zu suchen. Die Resonanz durch verstärkte Beratungsanfragen war auch 2023 spürbar.



5 Motive der Plakatkampagne Ende 2023 in den Fahrzeugen der LVB

2.5 Veröffentlichung der Selbsthilfebroschüre „Nimm dich an die Hand“

Auf Grundlage von Interviews mit 16 Betroffenen wurde in ehrenamtlicher Arbeit die liebevoll illustrierte und redaktionell aufbereitete Broschüre erstellt und im Oktober 2022 online veröffentlicht. 300 gedruckte Broschüren wurden im Frühjahr 2023 produziert und liegen seitdem für Interessierte bereit.



Cover und Beispielseite der Broschüre

2.6 Schulungen

Im Bereich der Schulungsangebote konnten 2023 viele Fachkräfte und Multiplikatoren (Führungskräfte, Lehrpersonal, Sportler, Pflegekräfte, Eltern) durch Vorträge und Schulungen für die Themen psychische Gesundheit, Depression und Suizidprävention sensibilisiert werden. Beispielsweise bei diesen Einrichtungen:

Datum 2023	Einrichtung
08.03.	Grone Bildungszentren (Leipzig)
31.03.	Freie Schule Anhalt, Köthen
17.04.	Malteser Hilfsdienst Leipzig
19.04.	Offene Seniorenarbeit, Stadt Leipzig
04.05.	Jobcenter Nordsachsen
09.05. & 08.06.	Jugendhaus Jukon
15.08.	Latina Halle
17.10.	Veolia (online bundesweit)
25.10.	Tag der Seniorinnen und Senioren, Stadt Leipzig

26.10.	**Schumann-Gymnasium**
14.12.	**Jobcenter Leipzig**
22.12.	**Oberschule Bad Düben**

Dazu kam die Vorstellung unseres Vereins bei der Firma Pscherer.

2.7 Neue Vereinsflyer

Im Verlaufe des Jahres 2023 wurden unsere allgemeinen Vereinsflyer, die sich an Betroffene, Angehörige bzw. das Netzwerk richten, überarbeitet, neu gedruckt und breit verteilt. Auch die Flyer, die sich an Eltern und Lehrkräfte richten und Depression bei Kindern und Jugendlichen beleuchten, wurden runderneuert und neu gedruckt.

3. Hilfe und Beratung für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Das Bündnis führte 2023 folgende Beratungsangebote fort, um Betroffenen und Angehörigen hilfreiche Informationen zu bieten:

- kontinuierliche Beantwortung von Anfragen über E-Mail, Telefon, Videoanrufe, Social-Media-Kanäle und Kontaktformular der Website
- Nutzung eines Online-Buchungstools (Website) für Beratungen über Telefon, Video oder vor Ort in den Vereinsräumen
- Mitwirkung beim Peer-Beratungsangebot der SKIS Leipzig „Betroffene beraten Betroffene" zweimal im Monat
- Infostände bei öffentlichen Veranstaltungen sowie Schulungen in Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen zum Thema Depression

Ein kontinuierlicher Beratungsbedarf von Betroffenen und Angehörigen zeigte sich auch im Jahr 2023. Egal ob telefonisch, per Mail, Video-Call, über Social Media oder aber in der Anlaufstelle im Waldstraßenviertel (vereinbart oder während der Öffnungszeiten) wurden wöchentlich mehrere Beratungen durchgeführt. Das Beratungstermintool auf der Website ermöglicht die Terminvergabe und eine erste Einordnung des Anliegens, den die Benutzenden auswählen und durch Freitextangaben ergänzen können. Rückmeldungen

und der weitere Anstieg der Beratungsanfragen seit Einführung des Tools zeigen, dass diese Art der Erstkontaktaufnahme sehr niedrigschwellig ist und eine für Betroffene empfundene Hürde abbaut. Die Beratungsaktivitäten wurden durch regelmäßige Supervision im Team begleitet.

4. Vernetzung

4.1 Treffen mit Netzwerkpartnern

Langjährig bestehende Kooperationen aus den Projekten wurden auch 2023 gefestigt, z.B. zu Therapeut*innen und Ärzt*innen und zum Psychiatriekoordinator der Stadt Leipzig, zum Qigong-Zentrum Leipzig, zum Verbund gemeindenahe Psychiatrie (Teilnahme an den PsychAG-Treffen), zu einzelnen Kultur- und Kunstschaffenden, zum Gesundheitsamt der Stadt Leipzig, zur Koordination der Seniorenarbeit inkl. Vortrag und Info-Stand beim Tag der Seniorinnen und Senioren usw.

Im Rahmen des von der AOK Plus geförderten Selbsthilfeprojektes besuchten Mitarbeiterinnen und Vorstand im ersten Halbjahr 2023 alle Psychiatrischen Kliniken der Stadt um die Kontakte zu erneuern und zu festigen sowie die aktuelle Arbeit in Beratung und Projekten insbesondere den Part Selbsthilfe, der in den S3-Leitlinien stärkere Aufmerksamkeit erfährt – vorzustellen.

Unsere Selbsthilfeaktivitäten bedurften der Kontaktpflege insbesondere mit der Selbsthilfe-Kontakt- und Informationsstelle des Gesundheitsamtes Leipzig (Treffen und Telefonate mit Ina Klass und anderen Mitarbeiterinnen der SKIS), mit den Peer-Beraterinnen am Gutshof Stötteritz und am Gesundheitsamt. Gegenseitig wurden Informationsmaterialien zur Verfügung gestellt.

Weitere Kontakte wurden geknüpft und erweitert z.B. zum Elterntelefon des Kinderschutzbunds und zu verschiedenen Selbsthilfegruppen.

Regelmäßige Informationsveranstaltungen als Therapiebestandteil fanden statt für Patient*innen der Tagesklinik des Verbundes Gemeindenahe Psychiatrie Leipzig Mitte/Nord/Nord-West zum Thema Selbsthilfe, ebenso für eine Gruppe der Median-Klinik. Wir machen regelmäßig ausführlich bekannt mit Angeboten des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. bzgl. Beratung, Selbsthilfe, Ehrenamt und Freizeitgestaltung.

Mitte März nahmen wir am round table von hello better teil, um neueste Informationen zu digitalen Gesundheitsanwendungen zu bekommen.

Ein ebenfalls wichtiges Vernetzungstreffen war die Informationsveranstaltung von REHA-Pro am 27. April 2023 zu neuen Gesetzesänderungen beim Bürgergeld und die Vorstellung des Verbundes gemeindenahe Psychiatrie.

Im Laufe des Jahres wurden durch unsere neue Vereinsassistentin große Anstrengungen unternommen, unseren Flyerbestand für externe Angebote zu sichten und durch neue Materialien zu aktualisieren. Diese Nachbestellungen konnten unser Beratungsangebot verbreitern und die Kontakte gleichzeitig erneuern. Des Weiteren hat sie unsere Bündnisflyer per Versandaktion breit im Netzwerk und bei anderen Trägern verteilt.

4.2 Präsenztreffen mit dem wissenschaftlichen Beirat

Am 25. Oktober 2023 fand ein Treffen mit dem Wissenschaftlichen Beirat statt. Bei einem gemütlichen Abend im Vereinsbüro stellten wir Details unserer Arbeit vor und besprachen Anknüpfungspunkte zwischen den Kliniken und dem Verein im Bereich Selbsthilfe. Auch die Geschäftsführerin von *Irrsinnig Menschlich e.V.* nahm an dem Abend teil. Es wurde vereinbart, dass die Mitglieder des wissenschaftlichen Beirates uns im Laufe des Jahres 2024 mit Fachbeiträgen unterstützen wollen.

4.3 Vernetzung im digitalen Raum

In der bereits erwähnten sehr regelmäßigen Social Media Kommunikation wird besonderer Wert auf die Vernetzung mit Partnern gelegt. Augenmerk liegt auf Verknüpfung mit Betroffenen und Organisationen zur Erreichung von mehr Reichweite und Informationsweitergabe. Regelmäßiger Informationsaustausch und Verknüpfung findet vor allem über Instagram statt, z. B. mit @depridisco oder @stark_gegen_depression und vielen anderen. Zudem profitierten wir und unsere Netzwerkpartner von einer wechselseitigen Bewerbung der verschiedenen Angebote und Veranstaltungen in Newslettern oder auf den sozialen Netzwerken.

4.4 Weitere Netzwerkaktivitäten

Anfang 2023 nahmen mehrere unserer Mitarbeiterinnen und Vorstandsmitglieder am zweitägigen Symposium „Arbeit & Psyche“ teil.

Anfang November hatten wir Gelegenheit unseren Verein im Haus Leben vorzustellen und uns mit den dortigen Mitarbeitern zu vernetzen. Es kam zu sehr tiefgehendem Austausch.

Am 03. Dezember konnten wir uns beim Elterninformationstag zusammen mit der AOK Plus beim SC DHfK, Landesgymnasium Sport vorstellen.

4.5 Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Train the Trainer Schulungen und mehrere Treffen fanden mit unserer Dachorganisation der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention statt, eingeschlossen die Bewerbung unserer Angebote im Newsletter und die Verknüpfung in Social-Media-Kanälen.

Eine Ehrenamtsvertreterin vertrat uns bühnenpräsent im Juni 2023 als Betroffene auf dem Patientenkongress in der Alten Oper in Frankfurt/Main und traf die wichtigen Schirmherren und Multiplikatoren Harald Schmidt und Torsten Sträter. Organisiert wurde die Veranstaltung von der Deutschen DepressionsLiga und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention.

Zur intensiven Zusammenarbeit mit der Stiftung gehörten auch die beiden Ausweitungstreffen in Göttingen und Leipzig mit den anderen regionalen Bündnissen gegen Depression (ca. 90). Diese Treffen sind jedes Mal eine große Quelle für allgemein

und spezifische Informationen und lebendige Vernetzung. Sie erzielen wertvolle Impulse für die jeweilige inhaltliche Bündnisarbeit.

RUPERT-Projekt: Wir beteiligten uns zudem an der Bekanntmachung des RUPERT-Projektes, das sich gezielt um die psychische Gesundheit von Rettungskräften bemüht. Hier warben wir mit unseren digitalen Kommunikationsmitteln und machten eine Versandaktion von Printmaterialien.

5. Veranstaltungen und regelmäßige Angebote im Jahr 2023

Das Vereinsleben gestaltete sich im Jahresverlauf wieder sehr vielfältig. Die regelmäßigen Meilensteine wie Kreativ- und Sportgruppen, Gesprächstreffs, Workshops, Kurse verschiedener Art wurden genauso gern und dankbar angenommen wie die einmaligen kulturellen und informativen Höhepunkte, z.B. der Tag der seelischen Gesundheit, Filmabende oder Lesungen.

Unsere aktiven Ehrenamtlichen etablierten einen festen monatlichen Treff, um zukünftige Aktivitäten abzustimmen und sich auszutauschen. Dies ist ein wichtiger Bestandteil der Vereinsarbeit und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Bei nahezu allen größeren und kleineren Veranstaltungen kommen Ehrenamtliche helfend, organisierend oder federführend zum Einsatz und sind nicht wegzudenken. Nicht zuletzt arbeitet auch unser Vorstandsteam teilweise sehr zeitaufwändig ehrenamtlich.

5.1 Mitgliederversammlung im Juni

Am 15.06.2023 fand die ordentliche Mitgliederversammlung im Konferenzraum des Zentrums für seelische Gesundheit der Uni-Klinik Leipzig statt. Nach der Entlastung des Vorstands (Patrick Riemer, Erik Teinze, Stan Pohling) sowie einem positiven Bericht des Schatzmeisters Stan Pohling und der Kassenwartin Isolde Grafe-Köpp sollte die Wahl eines sich neu aufstellenden Vorstands erfolgen (Patrick Riemer, Jonas Gerstenberger, Sebastian Meyer). Im Vorfeld der Wahl gab es eine sehr rege Diskussion.

Schließlich wurde auch im zweiten Wahlgang Patrick Riemer nicht als neuer Vorstandsvorsitzender gewählt, so dass keine Wahl eines neuen Vorstandes zustande kam und der bisherige bis zur nächsten Wahl im Amt blieb. Nach 3 Stunden wurden die Versammlung abgebrochen und weitere Tagesordnungspunkte auf eine neu einzuberufende Mitgliederversammlung verschoben.

In den nächsten Wochen konnte glücklicherweise sehr kurzfristig ein neues Vorstandsteam gefunden werden, das sich zur Wahl stellte. Ladungsfrist und Sommerferien führten zu einem Termin im August.

5.2 Außerordentliche Mitgliederversammlung im August

Die Mitgliederversammlung am 24.08.2023 fand am gleichen Ort wie im Juni statt.

Die Kandidierenden stellten sich vor, es gab auch eine Diskussions- und Fragerunde. Anschließend erfolgte die Wahl. In den Vorstand wurden gewählt als **Vorstandsvorsitzender Peter Warns, als stellvertretender Vorstand Kenny Melzer und als Schatzmeister Jonas Gerstenberger**. Der Vorstand wird erweitert durch berufene und beratende Mitglieder, die sich ebenfalls persönlich vorstellten. (Deren Berufung erfolgte in der ersten Vorstandssitzung nach der Wahl.)

Zur neuen **Kassenprüferin** wurde **Diana Klepel** gewählt.

Im Anschluss wurden Veranstaltungen und Projekte des Jahres 2023 vorgestellt.

Im Dezember kam mit Hartmut Bräuninger ein weiteres beratendes Mitglied in den Vorstand.

5.3 Übersicht ausgewählter Veranstaltungen und Angebote 2023:

Datum/Zeitraum/Frequenz 2023	**Veranstaltung (Titel/Gegenstand)**
wöchentlich	Selbsthilfegruppe Malerei – „LebensFarbenRaum“ (digital)
wöchentlich	Selbsthilfegruppe Malerei – „Auf dem Wege“ (in der Neuen Abendakademie)
vierzehntägig	Laufgruppe – „Austausch bewegt“
wöchentlich	Outdoorsportgruppe – „Austausch bewegt“
vierzehntägig	Walkinggruppe – „Austausch bewegt“
vierzehntägig	Spaziergangsgruppe im Johanna-Park, seit September mit neuem Treffpunkt – offenes Selbsthilfeangebot
wöchentlich	Offener Treff am Sonntag (englisch/deutsch im Wechsel)
wöchentlich	Mehrere (ca. 8) Selbsthilfegruppen nutzen unsere Räume
monatlich	Vorstandssitzung
01.04.	Start des Projektes „Kulturbummel“ mit Workshops unterschiedlicher Länge und Starttermine (Theater, Tanz, Grafik, Fotografie, Songwriting)

Datum/Zeitraum/Frequenz 2023	Veranstaltung (Titel/Gegenstand)
07.10.	Kamera Sensibel mit Podiumsgespräch (Gastauftritt)
13.10.	**Tag der seelischen Gesundheit** im Kupfersaal, (Infostand, Deprischirm, Theaterstück „Vom Fischer und seiner Frau", Foto-Ausstellung, Bilderausstellung, Qigong-Gruppe stellt sich vor, 2 Fachbeiträge mit anschließender Podiumsdiskussion, Musik mit Judith von Hiller)
25.10.	Tag der Seniorinnen, Stadt Leipzig
25.10.	Treffen mit dem Wissenschaftlichen Beirat
16.11.	Filmvorführung „Expedition Depression" in der Kinobar „Prager Frühling" mit Publikumsgespräch, Leipziger Protagonistin war anwesend
29.11.	Lesung Benjamin Maack aus „Wenn das noch geht kann es nicht so schlimm sein" mit Publikumsgespräch
1x monatlich (Nov.23-Febr.24)	Bücherplausch 50+, Lesung und Buchgespräch am Sonntag

5.4 Herausgegriffen: Tag der Seelischen Gesundheit 13.10.2023

Abergläubisch waren wir eigentlich nicht in der Vorbereitung unseres Highlights in der Woche der Seelischen Gesundheit. Doch als einen Tag vor der Veranstaltung unser Schirmherr Sebastian Krumbiegel vermeldete, dass er aufgrund von Krankheit nicht auftreten könne, schrillten bei uns schon einige Alarmglocken. Vieles kam anders als geplant, doch es war ein rundum bereichernder Abend, den wir mit vielen Vereinsmitgliedern, Betroffenen, Angehörigen, Fachpersonen, Interessierten und Neugierigen verleben durften. Und auch unsere Improvisationskünste machten sich bezahlt. Doch eines nach dem anderen…

Schon vor Einlass zur Veranstaltung war die Schlange vorm Kupfersaal lang. In Windeseile füllte sich der große Vorraum, an dem Infostände, Deprischirm, Foto- und Bilderausstellung, eine Theateraufführung und ein bunter Stand einer der Qi-Gong-Gruppen vorbereitet waren. Ein tolles Gewusel voller Wiedersehensfreude, Neugierde und Überraschungen!

Schließlich ertönte der Gong, alle suchten sich einen passenden Platz und Peter Warns, Vorstandsvorsitzender des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V., eröffnete den Abend. Zunächst erörterte Prof. Dr. Ulrich Hegerl zwei große Themen: *digitale Gesundheitsanwendungen* in der Behandlung von Depression, v.a. *ifightdepression*, sowie die Diskussion, die mit der Änderung des § *217 Strafgesetzbuch* einhergehen (Geschäftsmäßige Förderung der Selbsttötung wurde als verfassungswidrig erklärt, eine Neuregelung noch nicht beschlossen). Die Fragen waren zahlreich, das Interesse anscheinend groß. Nach diesem Fachimpuls, der viele spannende Aspekte behandelte,

nahm uns Judith von Hiller musikalisch mit auf eine Reise. Sie war kurzfristig eingesprungen für den erkrankten Schirmherrn und trug die Anwesenden mit ihrer warmen, tragenden Stimme ein wenig weg von Theorien und Fragen rein ins Gefühl. Großartig, dass sie sich so kurzfristig Zeit genommen hat und diesen Abend bereicherte!

Daraufhin war wieder Raum für neuen Input. Prof. Dr. Peter Schönknecht beleuchtete von verschiedenen Gesichtspunkten die Frage: Wo ist die Grenze zwischen Melancholie, Verstimmungen und Depression? Er legte am Ende seines Vortrags einen Fokus auf die Literatur, womit sich auch die anschließende Podiumsdiskussion eingehend beschäftigte. Zwei Betroffene berichteten von ihren Erfahrungen mit Literatur verschiedenster Art in der Auseinandersetzung mit ihrer Depression. Hinzu kamen aus fachlicher Sicht von Prof. Dr. Schönknecht und dem Psychologen und Vorstandsmitglied Lucas Hagedorn Impulse, wie man diese vielleicht in Therapien berücksichtigen könne. Alles in allem ein spannendes Gespräch mit vielen persönlichen Einblicken.

Vor dem Heimweg ließ Judith von Hiller den Abend mit ihren Liedern ausklingen. Auch auf dem Gang zur Garderobe und nach draußen ergaben sich noch viele Gespräche, Rückfragen und Rückmeldungen.

„HEUTE SCHON FÜR DICH GESORGT?"

buendnis-depression-leipzig.de
leipzig_gegen_depression

leipziger bündnis gegen DEPRESSION e.V.
Aufklärung | Beratung | Selbsthilfe

PROGRAMM AM 13.10.2023:

- 17:45 Uhr - Empfang mit Ausstellung, Selbsthilfeimpulsen und Infostand
- 18:30 Uhr - Beginn der Veranstaltung
- 18:40 Uhr - Impulsvortrag von Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl
- 19:00 Uhr - Musik von Sebastian Krumbiegel
- 19:15 Uhr - Impulsvortrag von Prof. Dr. med. Peter Schönknecht, M. A.
- 19:30 Uhr - Podiumsgespräch
- 20:15 Uhr - Musik von Sebastian Krumbiegel
- 20:30 Uhr - Ausklang

gefördert durch:
AOK PLUS

Veranstaltung unterstützt von:
Sparkasse Leipzig

6. Zu den Projekten

6.1.„Wegweiser zur vielseitigen Selbsthilfe bei Depression"

Die zwei Teilprojekte des Gesamtprojektes „Wegweiser zur vielseitigen Selbsthilfe bei Depression" haben vielen Betroffenen und auch Angehörigen den niederschwelligen Einstieg und die fortlaufende Betätigung in verschiedenen Selbsthilfeformaten mit intensivem Austausch ermöglicht.

Das Teilprojekt „Digitaler Wegweiser bei Depression" konnte die Kartenanwendung weiter vor allem für Mobilgeräte optimieren und so Hilfesuchenden einen Überblick über das Versorgungs- und Beratungsangebot in Leipzig geben.

Im Jahr 2023 konnte die Karte und Anlaufstellensuche auf eigener URL zu einem eigenständigen *Wegweiser* ausgebaut, optimiert und aktualisiert werden. Von der Bündniswebsite aus ist der Wegweiser weiterhin verlinkt.

Im Teilprojekt „Selbsthilfe" wurden sechs neue Gruppen auf den Weg gebracht, davon zwei junge Selbsthilfegruppen, und erste Ideen für Austauschangebote für Jugendliche unter 18 Jahren entwickelt.

Zudem wurde Schulen und Berufsschulen das Angebot unterbreitet die Schülerschaft aufklären zu lassen, die Eltern zu informieren und die Lehrer zum Thema Depression und Suizidalität schulen zu lassen. Diese Angebote wurde von einigen Schulen angenommen.

Begleitet wurde das gesamte Projekt mit unterschiedlichen, öffentlichkeitswirksamen Aktionen, wie einer Großveranstaltung im Herbst, einer Plakatkampagne Ende November und durchgängige Veröffentlichungen auf den Social-Media Plattformen.

6.2 Berichte aus den beiden Teilprojekten

6.2.1 Teilprojekt - Digitaler Wegweiser für Hilfesuchende

Die Karte liefert seit 2022 Betroffenen, Angehörigen und helfenden Berufen Orientierung und Findung passgenauer Hilfsangebote in Leipzigs Versorgungslandschaft.

Im ersten Halbjahr 2023 wurde vor allem durch die studentische Hilfskraft der gesamte Datenbestand aktualisiert, qualifiziert, teilweise in der Kategorisierung angepasst und quantitativ durch neu recherchierte Datensätze deutlich erweitert.

Nach dieser Phase erarbeitete das Kartenteam Kriterien und Layout für den Umbau der Karte zum Wegweiser und im Ergebnis dessen die Anfrage an die Agentur.

Ab dem Frühjahr 2023 hat das Projektteam die Kriterien für den Umbau der auf der Website lokalisierten digitalen Karte zum eigenständigen Wegweiser eruiert und festgelegt. Diese technische Umgestaltung und Programmierung wurde bei der betreuenden Agentur angefragt. Das daraus entstandene und nachangepasste Angebot wurde im Sommer beauftragt und ab September 2023 umgesetzt. Die definierten Aufgaben umfassten:

- Umzug auf eine separate URL: wegweiser-depression-leipzig.de
- Konsequente technische Ausrichtung auf den Grundsatz „mobile first" auf Grundlage des aktuellen und prognostizierbaren Nutzerverhaltens
- Kompakteres Layout, aufgeräumte Darstellung, vor allem mobil
- Integration neuer Funktionen (Vorfilter, PLZ-Feld, Freitextsuche in der Karte)
- Technische Fehlerbehebung und Optimierung (Cache, Kategoriekombinationen, Menüs, erleichtertes Filterzurücksetzen, verbesserte Suchergebnisse)
- Optimierung für Nutzer durch verbesserte Lesbarkeit, klarere Buttons und Icons

Das besondere Augenmerk lag auf der Optimierung der Darstellung auf allen marktgängigen kleinen Geräten (*mobile first),* was der Nutzungshäufigkeit der Karte Rechnung trägt. (Über 63 % der eindeutigen Nutzer kommen per Smartphone, 2 % per Tablet auf die Website und Karte.) Des Weiteren sollten bestimmte Filterfunktionen und die gesamte Darstellung umgebaut werden.

Ca. 72.000 Aufrufe im Jahr 2023 für Karte und Anlaufstellen sowie entsprechende Unterseiten (Schaufenster) spiegeln die bereits bestehende Bekanntheit und Annahme der digitalen Karte/Anlaufstellensuche durch die Nutzer wider.

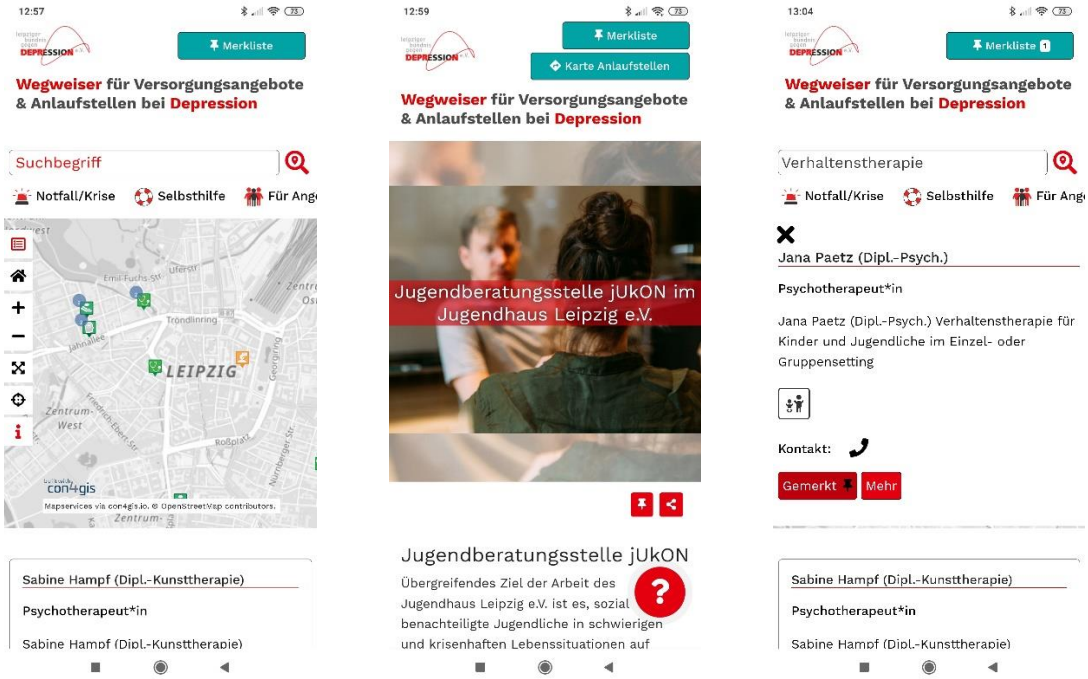
Die Anlaufstellensuche ist die häufigste Einstiegsseite auf der Website (www.buendnis-depression-leipzig.de). Diese listenmäßige und gut filterbare Ansicht wurde 2023 stärker genutzt als die digitale Karte.

Leider verzögerte sich wegen technischer und auch personeller Schwierigkeiten seitens der Agentur die endgültige Fertigstellung über das Jahresende hinaus und wird erst im März 2024 abgeschlossen. Der Wegweiser war auf eigener URL ab November online und gut nutzbar (auf der Bündniswebsite existierte im Entwicklungszeitraum parallel die bisherige Kartenanwendung), einige Funktionen waren noch eingeschränkt. Die Entscheidung, die Karte trotz Arbeitsstand schon online zu stellen, hatte auch mit der Indizierung und Ranking bei den Suchmaschinen zu tun.

Mit der neuen Darstellung wurde die Mobilnutzung entscheidend verbessert, die Übersichtlichkeit und das intuitive Nutzererlebnis optimiert. Die individuelle Merkliste mit Direkttelefonie blieb als wichtiges Mehrwert-Feature erhalten. Das Projektteam geht davon aus im Laufe der ersten Wochen des Jahres 2024 weitere Schärfung und Änderungen einhergehend mit einer neuen Contao-Version durch die Agentur ausführen zu lassen- Dieser Prozess ist bereits angestoßen.

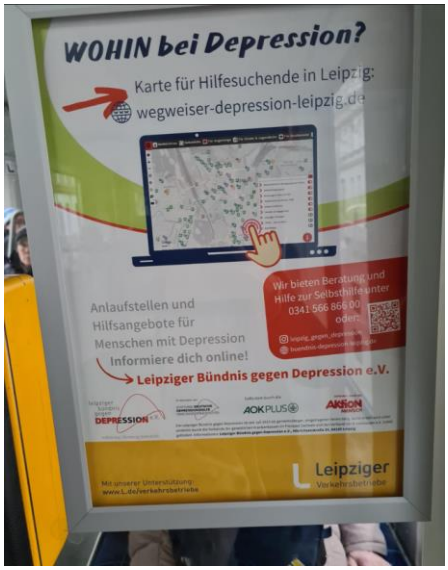
Screenshot Desktop-Version:

Screenshots Mobil-Version: Startseite, Schaufensteransicht, Suchergebnis mit Merkliste



Erste Gespräche mit Vertretern der beiden angrenzenden Landkreise zur Unterstützung bei der Ausweitung der Karte waren vielversprechend. Dennoch bedarf es der Abklärung einiger datenschutzrechtlicher und organisatorischer Fragen, weswegen diese Erweiterung 2024 neu angestoßen werden soll.

In unserer Jahresend-Plakatkampagne wurde auf 200 Plakaten im ÖPNV mittels QR-Code auf den Wegweiser verwiesen und damit die Öffentlichkeitsarbeit für die relaunchte Kartenanwendung auf der neuen URL gestartet.



Plakat LVB-Kampagne (Auflage 200 Stück) – Entwurf und im Displayrahmen einer Straßenbahn

Des Weiteren wurden Informationsflyer im handlichen DIN-A6-Format bereits 2022 gedruckt und 2023 verstärkt genutzt und verteilt:

Info-Postkarte zur Digitalen Karte, Vorder- und Rückseite

6.2.2 Teilprojekt - Selbsthilfe

Ziel des Projektjahres war es Betroffene in Leipzig zur Selbsthilfe zu ermutigen und entsprechend passende Selbsthilfeangebote zu schaffen. Ein Hauptschwerpunkt lag dabei auf der Jungen Selbsthilfe. Dies haben wir auf mehreren Ebenen verfolgt.

Depressionsbetroffene in Leipzig

Zum einen haben wir uns als Verein, unsere Arbeit und das Thema Selbsthilfe an verschiedenen Stellen durch Vorträge bekannt gemacht und Vorurteile gegenüber Selbsthilfegruppen versucht abzubauen. Hier einige Beispiele, an welchen Stellen und in welchen Einrichtungen wir zu Besuch waren:

- Offene Seniorenarbeit der Stadt Leipzig
- Haus Leben
- Klinikgruppe der Median-Klinik
- Bildungsinstitut Pscherer
- Koordinierungstreffen der Inklusionsverantwortlichen Abteilung 2 Landesamt für Schule und Bildung

Zum anderen haben wir uns an einigen Kliniken in Leipzig beim Personal vorgestellt und die Möglichkeit eröffnet Patient*innen nach einem beendeten Klinikaufenthalt an uns zu vermitteln. Im März besuchten wir die psychiatrischen Kliniken des Helios-Park-Klinikums Leipzig sowie des Sächsischen Krankenhauses Altscherbitz. Ein Besuch am Universitätsklinikum Leipzig ist im Jahr 2024 angedacht. Ebenso ergab sich eine Kooperation mit dem Standort Mitte/Nord/Nordwest in der Eitingonstraße des Verbundes gemeindenaher Psychiatrie, bei der die jeweiligen Teilnehmenden an einer Klinikgruppe regelmäßig zu uns zu Besuch kamen, um über die Möglichkeiten nach dem Beenden des Klinikaufenthaltes informiert zu werden. Besuche der Gruppen fanden ca. alle 6-8 Wochen über das gesamte Jahr hinweg statt.

Ebenso haben wir durch den Versand von Infomaterialien und Flyern Psychotherapeut*innen und andere Netzwerkpartner in Leipzig über unsere Arbeit informiert und die Möglichkeit unterbreitet an uns zu vermitteln, um eine Therapie zu begleiten oder die Wartezeit bis zum Beginn einer Therapie zu nutzen. Durch die überarbeiteten S-3 Leitlinien zur Behandlung einer Depression, in der die aktive Vermittlung in Selbsthilfeangebote von behandelnden Personen empfohlen wird, erfuhren wir hier einen regen Zuspruch.

Ein weiterer Weg Menschen zu erreichen und für Selbsthilfe zu begeistern waren unsere Beratungsgespräche, in denen wir die Ratsuchenden direkt ansprechen und informieren konnten.

Eine größere Veranstaltung im Zuge der Wochen der Seelischen Gesundheit im Kupfersaal Leipzig ermöglichte zu zeigen, was Selbsthilfe ist und kann. Die Veranstaltung wurde flankiert von einer Ausstellung einiger Ergebnisse der Malgruppen sowie der Präsentation der Selbsthilfegruppe „Energietanke“, welche mit eigenen Flyern, Luftballons und netter Tischdekoration anreisten und ihren Stand gestaltete.

Einblick in die Ausstellung

Aus all diesen Quellen und durch unsere Öffentlichkeitsarbeit zu dem Thema (siehe unten) war es uns möglich genügend Menschen zu erreichen, um sieben erste Kennenlerntreffen für Menschen, die Interesse an einer neuen Selbsthilfegruppe haben, zu organisieren. Aus diesen Treffen erwuchsen sechs Gruppen, die wir bei den ersten Schritten begleitet haben und begleiten, die sich regelmäßig treffen und langsam zusammenwachsen. Zwei Gruppen haben sich nach einigen Findungsschwierigkeiten und Absprüngen von Teilnehmenden zu einer Gruppe vereinigt, welche nun mittlerweile einen festen Kern und einen eigenen Namen hat.

Im nächsten Schritt sollen die Gruppen, deren Zusammenhalt mittlerweile recht gut ist, über die Möglichkeiten der Gründung informiert und dabei begleitet werden.

Junge Selbsthilfe

Im Bereich der Jungen Selbsthilfe haben sich zwei Gruppen von den vorher erwähnten sechs Gruppen auf eine Altersbeschränkung geeinigt, wodurch sie in die junge Selbsthilfe zu zählen sind.

Ein Schwerpunkt im Jahr 2023 für das Projektteam war das Bekanntmachen von Selbsthilfe und eventuell das Schaffen oder Konzipieren von Angeboten für Menschen unter 18 Jahren.

Zu Beginn des Jahres haben wir uns die Frage gestellt, wie man jungen Menschen die Selbsthilfe näherbringen kann und festgestellt, dass eine generelle Aufklärung über das Thema psychische Erkrankung und Depression der erste Baustein ist, auf dem im Folgenden gebaut werden kann.

Durch die Rückmeldungen in den vergangenen Jahren bei unterschiedlichen Veranstaltungen und Formaten und den Erfahrungen des Netzwerks haben wir den Schluss gezogen, dass eine betroffene Person, die über die eigene Erkrankung offen und ehrlich berichtet und offen für Fragen ist, den meisten Eindruck auf junge Menschen macht. Somit gingen wir zuerst in unserem Ehrenamtsteam auf die Suche, wer sich vorstellen könnte über seine oder ihre Erfahrungen vor Publikum und im Speziellen vor Schulklassen zu berichten.

Zusätzlich begaben wir uns auch gezielt auf die Suche nach Personen, die uns in diesem Sinne unterstützen konnten und wollten. So hat sich ein projektbegleitendes Team aus ehrenamtlich aktiven jungen Menschen gebildet, die auch in der Konzipierungsphase und den Anschreiben an die Schulen unterstützt haben.

Doch die Schüler allein zu informieren, reicht unserer Meinung nach nicht aus. Und so haben wir den Schulen ebenfalls thematische Elternabende und Lehrkräfte-Schulungen zu dem Thema Depression und Suizidalität sowie Selbsthilfe angeboten. Die Idee dahinter ist, dass wenn alle beteiligten und begleitenden Personen ein gewisses Wissen haben, dann kann die Unterstützung besser gegeben und Angebote durch die Schüler barrierefreier genutzt werden. Zusätzlich können sowohl Eltern als auch Lehrkräfte aus den genannten Möglichkeiten ebenso profitieren und sie für sich nutzen.

Im Jahre 2023 war es uns möglich acht 9. Klassen an 2 Schulen zu informieren, einen thematischen Elternabend durchzuführen und an sechs Bildungseinrichtungen das Lehrpersonal zu schulen. Zudem haben wir bei dem Kooperationsbündnis Ost der Schulen teilgenommen und über das Thema Depression und Suizidalität sowie Selbsthilfe und ihre Möglichkeiten aufgeklärt und somit Kontakte für weitere Schulungen für Lehrkräfte und Schüler*innen geknüpft.

Erste Ideen für eine Austauschmöglichkeit für betroffene Schüler*innen sind entstanden und eine dahingehende Kooperation mit der Schulsozialarbeit einer Schule in Aussicht gestellt.

Eine weitere Idee ist die Einbeziehung von Vereinen, in denen sich Kinder- und Jugendliche in ihrer Freizeit treffen. In diesem Bereich haben wir an dem Elterninfotag beim SC-DHFK mit einem Infostand teilgenommen und informiert sowie unsere Infomaterialien an verschiedene Vereine und Kinder- und Jugend Freizeittreffs verteilt.

Projektbegleitende Öffentlichkeitsarbeit und Werbung

Neben den bereits erwähnten Maßnahmen Menschen über Selbsthilfe aufzuklären und zu begeistern haben wir das Projekt stetig mit Werbung und Öffentlichkeitsarbeit begleitet. Die oben schon genannte Broschüre „Nimm dich an die Hand“ ist hier zu nennen.

Zudem haben wir unseren Flyern ein neues Design verpasst und sie inhaltlich überarbeitet. Im ersten Schritt haben wir den Allgemeinen Basisflyer erneuert und im zweiten Schritt die Flyer für Eltern und Angehörige bzw. Lehrkräfte von betroffenen Jugendlichen.

Basisflyer

Kinder und Jugendliche für Eltern und Angehörige

Kinder und Jugendliche für Lehrkräfte

Da die Jugend aber in den seltensten Fällen sich mit einem Faltblatt informiert, haben wir zusätzlich eine Unterwebsite etabliert, die Hilfe und Aufklärung für junge Menschen bietet. Hier geben wir auch einige Buch-, Podcast- und Instagram-Empfehlungen um den Fehlinformationen, die leider oft im Internet zu finden sind, ein bisschen entgegenzuwirken und Kanäle zu verbreiten, die Jugendliche unterstützen und informieren.

Um die Informationsweitergabe an den Schulen breiter aufzustellen als nur in den Klassen, in denen wir zu Besuch waren. Haben wir bei den Schulen angefragt und die Möglichkeit bekommen in den Toilettenräumlichkeiten, in denen die Jugendlichen unbeobachtet sind,

Plakate anbringen zu dürfen, auf denen ein QR-Code zur oben genannten Seite zu finden ist. Dadurch können sich Betroffene ohne Angst vor Exponierung informieren und bei weiteren Fragen an uns wenden.

Im gleichen Design sind ebenso Postkarten entstanden, die einen gewissen Sammelcharakter haben und so vielleicht auch befreundeten Menschen schnell übermittelt werden können.

Vorderseiten der Postkarten

Rückseite der Postkarten

Zudem haben wir einige Plakatmotive in den Fahrzeugen der LVB im Zuge unserer alljährlichen Plakatkampagne zum Thema Selbsthilfe und zum Thema Junge Selbsthilfe platziert.

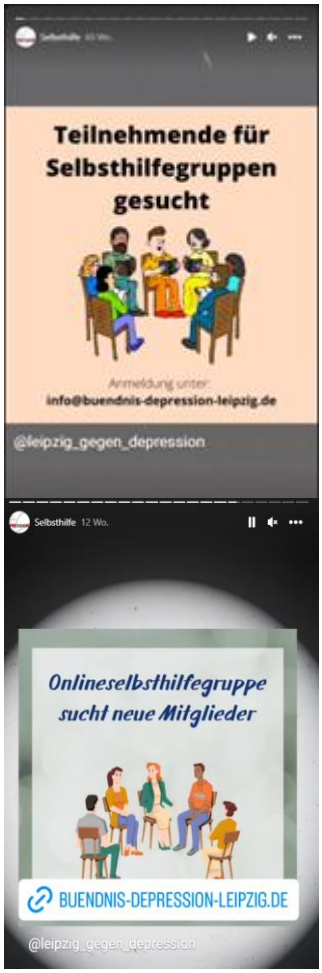
Plakat LVB-Kampagne (Auflage 200 Stück) – Entwurf

und in einem Displayrahmen einer Straßenbahn

Plakat LVB-Kampagne (Auflage 200 Stück) – Entwurf

und in einem Displayrahmen einer Straßenbahn

Zusätzlich haben wir auch unsere Social-Media-Kanäle intensiv genutzt und immer wieder auf unsere Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe an sich oder Informationen für junge Menschen hingewiesen.



Beispiele für Instagram

6.3 Neues Projekt – Kulturbummel

Im April 2023 startete das kreative Projekt „Kulturbummel". Es gelang dem LBgD eine mehrjährige Förderung dafür von der Aktion Mensch zu erhalten.

Im Rahmen des „Kulturbummel" sollen von Depression Betroffene, Angehörige und Interessierte an einem bunten Portfolio an **kreativen angeleiteten Kursen und Workshops** in den Bereichen darstellende und bildende Kunst, Musik und Medien teilnehmen können. Das erste Projektjahr startete im April 2023 mit den ersten Workshops, die in den darauffolgenden Monaten um weitere Angebote ergänzt wurden:

- zwei Theatergruppen,
- ein Tanzworkshop
- ein Druckgrafik-Workshop
- ein Fotoworkshop
- ein Song-Workshop (im Februar 2024)

Über einen Zeitraum von insgesamt fünf Jahren werden fünf Kapiteltitel definiert, die jeweils jährlich einen thematischen Schwerpunkt setzen, der die inhaltliche Arbeit innerhalb der Kurse verbindet. Jedes Jahreskapitel endet im Frühling mit einer gemeinsamen öffentlichen Kulturveranstaltung, in der die künstlerischen Ergebnisse und Arbeiten der Öffentlichkeit präsentiert werden. Das Grundthema des Jahreskapitels 2023/24 lautete:

"In Sichtweite - Facetten des MitEinAnders"

und eröffnete viel Gestaltungsspielraum für die künstlerischen Kurse.

Regelmäßige Angebote mit einer überschaubaren und bewusst unterschiedlich langen Laufzeit unterstützen den (Wieder)Aufbau einer kontinuierlichen Wochenstruktur, ohne zu überfordern. So konnte Jede/r ihr oder sein individuelles Maß finden.

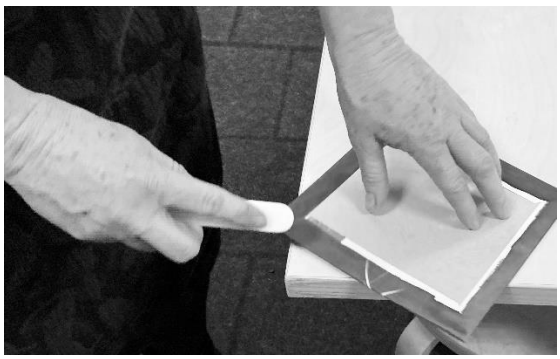
Gemäß dem Credo „Depression hat viele Gesichter" werden die fünf Kapitel in ihrer Unterschiedlichkeit den Facettenreichtum der Zielgruppe psychisch kranker Menschen spiegeln, um zu verdeutlichen, dass Menschen mit Depression entgegen der üblichen Klischees vielseitig kreativ und gemeinsam aktiv sein können und wollen. So können sich Gefühle von Befremdung in Neugier und Selbstverständlichkeit wandeln und die Distanz zwischen Betroffenen und Nichtbetroffenen verringert sich. Als Zielgruppe sprechen wir explizit Betroffene, Angehörige und Freunde, aber auch eine interessierte Öffentlichkeit an. Eine fünfjährige Laufzeit bietet Kontinuität und erhöht die Sichtbarkeit und Wirkfähigkeit des Projektes.

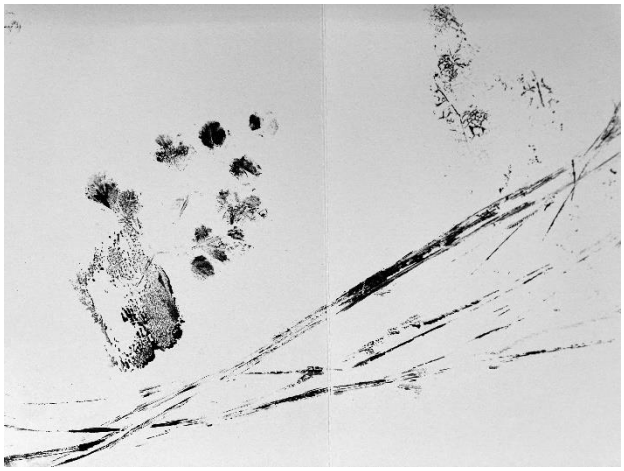
Die Theatergruppe „Spielbande" probte zunächst das Kurzstück *„Vom Fischer und seiner Frau"* und brachte es bei den Straßentheatertagen im September zur Aufführung. Die Gruppe trat auch am 13.10. bei unserer Veranstaltung zum Tag der seelischen Gesundheit im Kupfersaal auf.

Die zweite Theatergruppe erarbeitet ein von Grund auf neues Stück selbst und durchläuft dabei den gesamten Prozess von Ideenfindung über szenische Vorläufer, Verschriftlichung und Proben.

Die Fotografie-Gruppe hat in mehreren Fotoexkursionen sehr schöne auch experimentelle Fotoarbeiten erstellt, zu sehen in einer Online-Galerie und in der Jahresabschlussveranstaltung als Ausstellung. Unten ein paar Beispiele der Teilnehmerinnnen Claudia und Sandra.

Die Druckgrafik-Gruppe erarbeitete mit verschiedenen Drucktechniken Märchenbücher, die auch zur Ausstellung kommen werden. Sie bedienten sich dabei auch natürlicher Materialien, die in gemeinsamen Spaziergängen vor dem Kurs gesammelt wurden.





Eine italienischstämmige Tanzlehrerin bringt viel mitreißenden Schwung in die Gruppenarbeit im Tanzworkshop, der den Teilnehmern viel Spaß machte.

Der Song-Workshop war schnell überbucht. Der Kursleiter bildete als Reaktion auf die hohe Teilnehmerzahl drei Gruppen. Es entstanden also drei sehr verschiedene Songs.

Im März 2024 wird das erste Förderjahr mit einer gemeinsamen kulturellen Veranstaltung gekrönt und abgeschlossen. Die Theatergruppen werden weiterlaufen, neue Kurse, z.B. ein Trommelkurs, werden starten.