



## Newsletter April 2022

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

der ein oder andere Tag ließ den Sommer schon erahnen. Oft scheint in dieser Zeit kurzzeitig alles einfacher, doch achten Sie bitte weiter gut auf sich. Wir tendieren durch die Leichtigkeit manchmal dazu uns zu übernehmen, umso wichtiger werden eigene Bedürfnisse und Grenzen.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Frühling und viel Sonne sowie eine angenehme Lektüre!

Herzliche Grüße  
Ihr Medienteam

Für unsere Angebote gelten verschiedene Regeln, fragen Sie hier bitte jeweils nach. Bitte bringen Sie die entsprechenden Nachweise bei einem Besuch mit und zeigen Sie sie beim Eintritt vor. Vielen Dank!

## Neues aus dem Vereinsleben

### Einladung zur Lesung „Gemeinsam durch die Depression“

Freitag, 20. Mai 2022, Villa Davignon, Saal, Friedrich-Ebert-Str. 77, 04109

Leipzig, 16:00–17:30 Uhr

Wir freuen uns auf einen besonderen Nachmittag mit Frau Professorin Christine Rummel-Kluge. Sie liest Auszüge aus dem Buch „**Depression. Das Richtige tun. Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde**“, welches sie selbst mit verfasst hat. Anschließend gibt es Raum für Fragen und Austausch. Die kostenfreie Veranstaltung ist Teil des Projektes „Gemeinsam durch die Depression“, bei dem es um Online-Hilfe für Angehörige und Freunde depressiv Erkrankter geht. Eine Anmeldung ist nicht nötig.



**GEMEINSAM DURCH DIE DEPRESSION**

LESUNG MIT  
**FRAU PROFESSORIN CHRISTINE RUMMEL-KLUGE**

20.5.2022, 16.00 – 17.30 UHR  
VILLA DAVIGNON  
FRIEDRICH-EBERT-STRASSE 77  
04109 LEIPZIG

Prof. Rummel-Kluge liest **Auszüge aus dem Buch „Depression. Das Richtige tun. Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde“** mit anschließender **Fragen- und Austauschrunde**. Die Veranstaltung findet im Veranstaltungssaal statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

leipziger bündnis gegen **DEPRESSION** e.V.

Die **kostenfreie Veranstaltung** ist Teil des Projektes „Gemeinsam durch die Depression“, bei dem es um Online-Hilfe für Angehörige und Freunde depressiv Erkrankter geht.  
[www.gemeinsam-durch-die-depression.de](http://www.gemeinsam-durch-die-depression.de)

### **Aufruf: Raumbetreuer\*in für unsere offenen Gruppen sonntags in Deutsch und Englisch gesucht**

Gerne können Sie sich weiterhin melden. Nach wie vor suchen wir Menschen, die am Sonntag vor Ort sind und dieses Angebot mit ermöglichen. Zurzeit werden beide Gruppen von einer Person betreut, die sich auch bereit erklärt hat, Interessent\*innen bei einem Schnuppertermin Auskunft zu geben.

Bezüglich der Uhrzeit sind wir flexibel und könnten uns aktuell nach Ihren Präferenzen richten.

Bei Interesse schreiben Sie uns gern unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).

### **„Gruppe für Selbsthilfeinteressierte“**

#### **Neue Gruppe für Selbsthilfeinteressierte startet im Juni**

Am 20. April hat unsere erste Gruppe in diesem Jahr begonnen und gleich geht es mit der nächsten weiter. Vom **02. Juni bis 04. August findet die nächste Gruppe in Präsenz bei uns in der Anlaufstelle** statt.

Sollten Sie selbst die Diagnose leichte oder mittelgradige Depression erhalten haben und auf einen Therapieplatz warten, melden Sie sich gerne schon jetzt an. Sollten Sie jemanden kennen, der\*die schon länger wartet, geben Sie das Angebot bitte weiter.

Fragen und Interesse: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).

Informationen zum Projekt: [buendnis-depression-leipzig.de/.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte](http://buendnis-depression-leipzig.de/.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte)

Kosten: einmalig 20€

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit der Diagnose Depression und soll die Selbstkompetenz bezüglich der Krankheit stärken, Impulse für ein gesundheitsorientiertes Handeln setzen und Raum für Austausch mit anderen Betroffenen bieten. In 10 wöchentlichen Treffen vermitteln geschulte Referent\*innen Wissenswertes über die Erkrankung Depression.

### GRUPPE FÜR SELBSTHILFEINTERESSIERTE

ÜBERBRÜCKUNGSANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT DEPRESSION  
-  
WISSENSVERMITTLUNG UND AUSTAUSCH UNTEREINANDER

<b>ONLINE</b> 20. April - 29. Juni 2022 jeden Mittwoch 19:00-21:00 Uhr	<b>PRÄSENZ</b> 02. Juni - 04. August 2022 jeden Donnerstag 18:00-20:00 Uhr Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig
<b>ONLINE</b> September - November genaue Termine stehen noch aus	<b>ONLINE</b> 06. Oktober - 08. Dezember 2022 jeden Donnerstag 18:00-20:00 Uhr




**Diese Gruppen ...**

- dienen als Überbrückungsangebot für Betroffene, die auf eine Behandlung warten und noch keine Behandlung gefunden haben
- bieten die Möglichkeit, sich mit der Erkrankung Depression auseinanderzusetzen
- werden von erfahrenen Fachkräften geleitet
- sind kein therapeutisches Angebot.

GEMEINSAM DIE ERKRANKUNG KENNENLERNEN UND SICH AUSTAUSCHEN

**Teilnahme möglich, wenn ...**

- Ihr Hausarzt/Facharzt bei Ihnen eine leichte bis mittelschwere depressive Episode festgestellt hat.
- Sie bereit sind, sich an 10 Terminen mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Für begleitende Übungsmaterialien und Organisation der Veranstaltung wird eine Teilnahmegebühr von **20€** erhoben.

Anmeldung und weitere Information unter 0341/679 357 24 oder [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

### „IMAGE – sehen und gesehen werden“

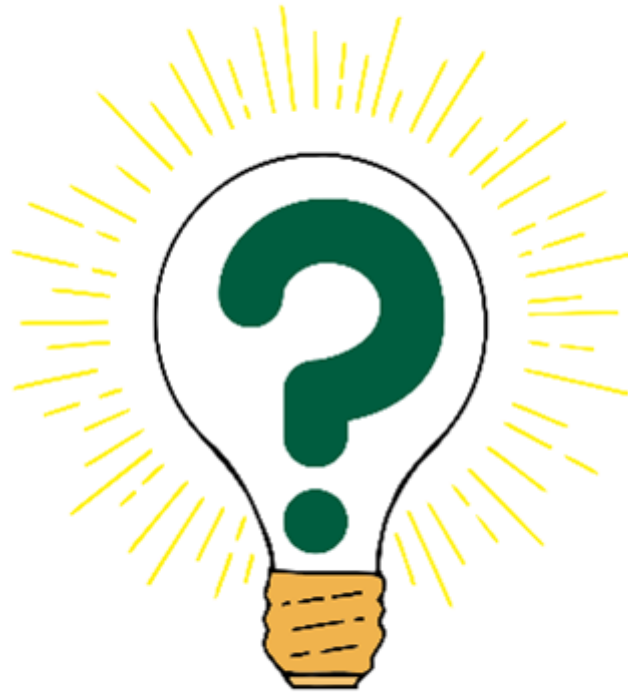
### Erste Folge unseres Podcasts „Depressionen sind teilbar“ online

Wir freuen uns wirklich sehr, dass unser Podcast nun endlich startet und wir Ihnen die erste Folge präsentieren können. In unserem Selbsthilfepodcast werden wir regelmäßig Informationen, Interviews, Eindrücke, Erfahrungen und Kreatives von Betroffenen, Angehörigen, Fachpersonal und Menschen, die sich mit dem Thema auseinandersetzen, präsentieren. Dabei zeigen wir, wie vielfältig Selbsthilfe sein kann. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind. Zur ersten Folge geht es [hier](#).



### Haben Sie Ideen?

Gerne möchten wir unser kreatives Angebot erweitern und hoffen auf Ihre Hilfe. Was für einen regelmäßigen Kurs könnten Sie sich vorstellen? Seien Sie kreativ: sei es Nähen, Grafitti, Basteln, Stricken, Häkeln, ... Schreiben Sie uns Ihre Ideen unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).



### **Grafikworkshop am Donnerstag ruht vorerst**

Leider hat sich keine stetige Kleingruppe gebildet, weswegen wir dieses Angebot erst einmal ruhen lassen und neu konzipieren. Ideen gibt es schon viele, sei es ein Wochenendworkshop, ein Bastelnachmittag, eine Kombination aus Grafik, Zeichnen und Druck,... . Seien Sie gespannt. Wir informieren Sie hier, auf unserer Website und über unsere Social Media Kanäle.

### **„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe**

### **Yoga mit Sven**

Unser aktueller Online-Yogakurs startete mit kleiner Verspätung am 25.04.2022 und läuft über 10 Einheiten.

Ziel ist es, einen achtsamen und körperbewussten Umgang mit der eigenen Stimmung zu finden.

Bei Interesse an einem Folgekurs melden Sie sich gern unter [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

*Unsere Projektarbeit wird gefördert von der AOK Plus – die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.*



## Unsere laufenden Angebote und Projekte

„Gruppe für Selbsthilfeinteressierte“

### Offene Gruppen auf Deutsch

Fortlaufendes Angebot, 01., 15., & 29. Mai, 12. Juni,  
Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 15:00–17:00 Uhr

Wir möchten einen Raum der Gemeinschaft und des Austausches schaffen, der Menschen die Möglichkeit bietet in Kontakt zu kommen, der Einsamkeit zu entfliehen und reden zu können. Die Teilnahme ist jederzeit und ohne Anmeldung möglich.

Bitte geben Sie dieses Angebot an Menschen weiter, denen es helfen könnte.

Website: [buendnis-depression-leipzig.de/.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte](https://buendnis-depression-leipzig.de/.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte)

Facebook: [facebook/lbgdev/offenegruppedeutsch](https://facebook/lbgdev/offenegruppedeutsch)

### Open self-help group in English

continuing offer, May 08th & 22nd, June 05th, Project Office, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 3:00–5:00 p.m.

We want to create a space for community and exchange, which offers the opportunity for people whose mother tongue is not German to get in contact with each other, to escape loneliness and to be able to talk. Participation is possible at any time and without registration. Just come by and linger. Please pass this offer on to people whom it could help.

Website: [buendnis-depression-leipzig.de/.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte](https://buendnis-depression-leipzig.de/.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte)

Facebook: [facebook/lbgdev/offenegruppeenglish](https://facebook/lbgdev/offenegruppeenglish)

Theaterladen „Selbst & Los“

### Tanzwerkstatt mit Georgia wieder in Präsenz

Samstag, 07.05.2022, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 11:00–13:00 Uhr

Die Tanzwerkstatt lädt alle Bewegungshungrigen am ersten Samstag im Mai ein. Im Mittelpunkt steht dieses Mal ein "Choreografisches Miteinander". Wir erlernen einzelne Bewegungsphasen und studieren eine kurze choreographische Sequenz ein.

Durch Konzentration und Wiederholung einzelner Bewegungen entsteht Entspannung in Körper und Geist.

Anmeldung unbedingt erforderlich via E-Mail an: [theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: [buendnis-depression-leipzig.de/.../theaterladen](https://buendnis-depression-leipzig.de/.../theaterladen)

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/tanzwerkstatt](https://facebook/lbgdev/tanzwerkstatt)



„IMAGE – sehen und gesehen werden“

### **Einladung zur Workshopreihe Upcycling „MehrWege aus der Depression“**

**Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Donnerstag in geraden Wochen, Restlos-Halle, Gießerstr. 29, 04229 Leipzig, 16:00–18:00 Uhr Nächste Termine: 05. & 19. Mai**

Die Mitarbeitenden von „Restlos – Das kreative Upcycling Projekt des Mütterzentrums e.V.“ stellen Ihnen einige Ideen und das Konzept des Upcyclings vor, unterstützen bei der Umsetzung und helfen kreativ bei Problemen.

Spannenden, eigenen Ideen oder der Arbeit an einem festumrissenen Projekt und dem Austausch steht nichts im Wege. Oder arbeiten Sie lieber an einer konkreten Aufgabe? Dann helfen Sie mit einem neuen Flyerstander für unsere Anlaufstelle zu gestalten. Noch sind Plätze frei!

Teilnahmegebühr: 4€/Person und Termin

Anmeldung erforderlich unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: [https://buendnis-depression-](https://buendnis-depression-leipzig.de/.../workshopreihe-upcycling)

[leipzig.de/.../workshopreihe-upcycling](https://buendnis-depression-leipzig.de/.../workshopreihe-upcycling)

Facebook: [facebook/lbgdev/upcycling](https://www.facebook.com/lbgdev/upcycling)

### **Einladung zum wöchentlichen Musikworkshop am Freitag**

**Fortlaufendes Angebot: jeden Freitag, 18:00–20:00 Uhr, Anlaufstelle, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig**

Jede\*r kann durch Musik in Kontakt mit sich selbst, sowie mit anderen kommen. KEINE VORKENNTNISSE NÖTIG! Wir bieten kreative Selbsthilfe durch Singen, Tönen, und Spielen von Instrumenten an. Ausprobieren und Austausch, Spielfreude und Stärkung innerer Ressourcen werden möglich sein. Der Kurs wird angeleitet von Debra Stanley-Döring, Sängerin und auszubildende Musik- und Kreativtherapeutin.

Nutzen Sie gern Ihre eigenen Instrumente, die Sie Zuhause finden können mit und kommen Sie zusammen ins Improvisieren.

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: [buendnis-depression-leipzig.de/.../musikworkshop](https://buendnis-depression-leipzig.de/.../musikworkshop)

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/musikworkshop](https://www.facebook.com/lbgdev/musikworkshop)

### **Einladung zum Online-Malkurs „Auf dem Wege“ mit Britta Schulze**

**wöchentlich am Dienstag, via Zoom von 18:30–20:00 Uhr**

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: [www.buendnis-depression-leipzig.de/...kursreihemalerei](http://www.buendnis-depression-leipzig.de/...kursreihemalerei)

Facebook: [facebook/lbgdev/kursreihemalerei](https://facebook.com/lbgdev/kursreihemalerei)

**Einladung zum Malkurs „Auf dem Wege“ mit Britta Schulze**  
wöchentlich am Freitag, Neue Abendakademie, Steinstraße 72, 04275  
Leipzig 19:00–20:30 Uhr

Im Atelier der Künstlerin Britta Schulze fordert sie die Teilnehmenden durch verschiedene Aufgaben und Wechsel immer wieder zum Umdenken auf. Durch das Vorhandensein von Staffeleien ist ein Arbeiten auf großflächigen Untergründen möglich. Probieren Sie es doch selbst einmal aus.

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: [www.buendnis-depression-leipzig.de/...kursreihemalerei](http://www.buendnis-depression-leipzig.de/...kursreihemalerei)

Facebook: [facebook/lbgdev/kursreihemalerei](https://facebook.com/lbgdev/kursreihemalerei)

**„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe**

**\*NEUGRÜNDUNG\* Einladung zu „Austausch bewegt!“ – Spaziergangsgruppe**

Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Donnerstag (ungerade Wochen)  
nächste Termine: 12.05. und 26.05., Treffpunkt: vor dem Duft- und  
Tastgarten im Friedenspark, Liebigstraße 28, 04103 Leipzig, 17:30 Uhr.

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: [www.buendnis-depression-leipzig.de/...spaziergangsgruppe](http://www.buendnis-depression-leipzig.de/...spaziergangsgruppe)

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/spaziergangsgruppe](https://facebook.com/lbgdev/spaziergangsgruppe)



**Einladung zu „Austausch bewegt!“ – Outdoorgruppe**

Fortlaufendes Angebot: immer dienstags, derzeit 17:00 Uhr,  
Treffpunkt: Park & Ride Parkplatz am Völkerschlachtdenkmal, Richard-  
Lehmann-Str. / Straße des 18. Oktober.

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../outdoor-gruppe>

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/outdoor-gruppe](https://facebook.com/lbgdev/outdoor-gruppe)

**Einladung zu „Nordic Walking“**

Jeden 2. Donnerstag,

**nächsten Termine: 05.05. und 19.05.**

**Immer um 18:00 Uhr, Treffpunkt: Lene-Voigt-Park, Haltestelle "Breite Straße"**

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../walking-gruppe>

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/walking-gruppe](https://facebook.com/lbgdev/walking-gruppe)

### **Einladung zu „Austausch bewegt!“ – offener Lauftreff**

**Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Donnerstag (ungerade Wochen)**

**nächste Termine: 28.04., 12.05. und 26.05., Treffpunkt: vor der Arena Sportsbar QUARTERBACK, Am Sportforum 2, 04105 Leipzig, 17:30 Uhr.**

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: [www.buendnis-depression-leipzig.de/...laufgruppe](http://www.buendnis-depression-leipzig.de/...laufgruppe)

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/laufgruppe](https://facebook.com/lbgdev/laufgruppe)

## **Fundstücke und Wissenswertes zum Thema Leben mit Depression**

### **Monterosa-verlag.de: „Papas Seele hat Schnupfen – Ein Muffin für Nele“ Buchempfehlung“**

Wer das erste Buch der Autorin mit dem Titel „Papas Seele hat Schnupfen“ schon kennt, trifft hier die bekannten Charaktere wieder. Wer es nicht kennt, lernt Nele und ihren Papa, den großen Santini und den Affen Kolumbus sowie die Familie kennen. Das Buch bietet einen Einblick in den Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik. Nele und ihr Papa schreiben sich Briefe und der Vater berichtet über den Alltag in der Klinik, die anderen Patient\*innen, welche Krankheiten behandelt werden,... Die Autorin war im Vorfeld des Buches selbst zwei Wochen in einer Klinik zu Gast, unterhielt sich mit den Patient\*innen, nahm an Therapien teil und konnte so einen fundierten Einblick in das Leben in der Klinik bekommen.

Ein Buch für Kinder, für zu Hause. Für Betroffene, Angehörige, Fachpersonen, für die Arbeit, für Pädagog\*innen, Kliniken und alle, die einmal einen Blick in eine psychiatrische Klinik werfen wollten. Unser Fazit: empfehlenswert!

### **Youtube.com: „Depressionen besser verstehen/ NÄCHSTE GENERATION“**

Dieser Beitrag hat uns sehr berührt. Nicht nur, weil er unser Thema aufgreift oder die freischaffende Theaterpädagogin, die unsere Theaterwerkstätten leitet, präsentiert. Sondern weil er in vielen guten Bildern mehr sagt, als es Worte könnten. Ein großer Dank an den MDR KULTUR und natürlich Julia Raab und Anja Schwede für den Einblick und die eindrucksvolle Inszenierung!

### **Fr.de: „Kurt Krömer über seine Depression: „Ich war gegen Ende der Zeit in der Klinik total euphorisch“**

Über sein Buch haben wir bereits berichtet. Das Interview zu lesen, lohnt sich auch - erfährt etwas zur Zeit in der Klinik, zur Rolle von Alkohol, zur Achtsamkeit und zum Thema Weinen... Starke Worte!



## Impulse für die Seelische Gesundheit

### wmn.de: „Warum das Nichtstun so wichtig ist & wie du es lernst“

Einfach mal auf die Wiese legen & in den Himmel starren, einfach mal Nichtstun. Der Artikel verrät, warum das kein Stillstand sondern Gesundheitsvorsorge ist.

### Depressionsliga.de: „Lichtblicke“

Wer an Depressionen leidet, ist nicht allein. Über 5 Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen. Und es gibt Geschichten, die Hoffnung machen. Lichtblicke, die davon erzählen, wieviel Mut darin steckt, nicht aufzugeben, neue Wege zu gehen und wieder Kraft zu tanken.

## Selbsthilfegruppen

### Einladung zu „Lachen ohne Grund“ mit Lachtrainerin Antje Hellriegel Donnerstag, 05. Mai, Baum der Hoffnung am Auensee, 15:00–16:00 Uhr

Die SHG "Hoffnung" lädt recht herzlich ein. In Anbetracht der gegenwärtigen angespannten weltpolitischen Lage möchten wir ein Zeichen des friedlichen Miteinanders in die Welt senden. ( Der 1. Sonntag im Mai ist Weltlachtag ) Lachen trägt außerdem nachweislich zur Stärkung des Immunsystems bei und fördert somit unsere innere Heilung.

Wer den Baum der Hoffnung nicht kennt: Treffen um 14:30 Uhr an der Haltestelle "Wahrener Rathaus" und werden von dort abgeholt zum gemeinsamen Spaziergang zum Baum der Hoffnung ( ca. 15 Min. Gehzeit)

### Wie komme ich in Kontakt mit Selbsthilfegruppen und was bieten Selbsthilfegruppen?

Sie sind an Depression erkrankt und suchen Gleich-Betroffene, mit denen Sie frei über die Erkrankung und dem Umgang damit reden können? In Leipzig haben sich zahlreiche Gruppen gegründet, die erfolgreich Wege beschreiten, mit der Erkrankung im Alltag und Beruf klarzukommen, sich über die verschiedensten Möglichkeiten der Selbst-Hilfe im Sinne des Wortes austauschen. Zudem planen viele Gruppen gemeinsame Freizeiterlebnisse und soziale Hilfen. Jede Gruppe hat ihre eigenen Vorstellungen und Ansätze, klassisch, kreativ, alternativ. Sie können mehr über bestehende oder geplante Gruppen erfahren in der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle Leipzig.

**Kontakt:** Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle, Friedrich-Ebert-Straße 19a

**E-Mail:** [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de)

**Webseite:** [www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)

**Frau Ina Klass, Telefon:** 0341/ 123 - 67 55

**Frau Franziska Leers, Telefon:** 0341/ 123 - 67 63

**Bitte erfragen Sie die jeweiligen Hygienekonzepte sowie eine eventuelle Verlagerung auf den digitalen Raum oder ein Aussetzen der Gruppen direkt bei den Verantwortlichen.**

**Gründung einer Selbsthilfegruppe für berufstätige Menschen mit psychischen Erkrankungen**

Es soll eine spezifische Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen sein, die voll im Berufsleben stehen. Es soll ein Raum geschaffen werden, in dem man sich gemeinsam den speziellen Herausforderungen im aktiven Berufsleben stellen, dortige Probleme und Überlastungen bearbeiten, aber auch die Berufstätigkeit als Strukturgeberin und Quelle von Selbstwert erkennen und nutzen kann.

Wichtig für eine solche Selbsthilfegruppe ist eine gute Vereinbarkeit der Treffen der SHG mit dem Berufsleben. Das betrifft nicht nur die Zeiten (ab 19 Uhr), sondern auch die Flexibilität. Durch häufig angesetzte Treffen (wöchentlich) soll dies gewährleistet werden.

Weitere Informationen unter: [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de) oder 0341 123-6755

### **U35 „Wind und Wetter“- Gruppe**

Treffpunkt ist der Volkspark Kleinzschocher.

Wie der Name schon sagt trifft sich die Gruppe bei jedem Wetter zum Spaziergang.

Schauen Sie gern vorbei, Anmeldung und weitere Infos

unter: [www.leipzig.de/.../veranstaltungen-und-termine/.../wind-und-wetter-gruppe](http://www.leipzig.de/.../veranstaltungen-und-termine/.../wind-und-wetter-gruppe)

### **Komm-in-Kontakt-Café – Treff für junge Menschen U35**

**Jeden letzten Dienstag im Monat, Nächster Termin: 31.05.2022, 16:00 Uhr, Café Barbakane, Moritzbastei Leipzig, Kurt-Masur-Platz 1, 04109 Leipzig**

Authentischer Kontakt, informeller Austausch und Unterstützung. Darum geht es beim Komm-in-Kontakt-Café für junge Menschen.

Wünschst du dir einen tieferen Austausch über die Themen deines Alltags?

Hast du mit Ängsten, Einsamkeit, Depression, Sucht, Behinderung, Krankheit oder einer schwierigen Lebenslage zu tun?

Bist du zwischen 18 und 35 Jahre alt?

Anmeldung: [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de) oder 0341 123-6755

## **Unsere Beratungsangebote**

### **Beratung in der Anlaufstelle des Leipziger Bündnisses gegen Depression e.V., Hinrichsenstr. 35**

Öffnungszeiten: Mo 14:00–15:30 Uhr | Di 09:00–12:00 Uhr | Mi 14:00–16:30 Uhr

Vor Ort finden Sie Infomaterial & Broschüren zum Thema Depression für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Zudem erhalten Sie Auskünfte zu Hilfsangeboten in und um Leipzig. Das Theaterprojekt „Selbst & Los“ ist hier ebenfalls mit diversen kreativen Gruppen anzutreffen und freut sich stets auf neue Mitstreiter.

Wir bitten Sie, wenn möglich einen Termin für ein Beratungsgespräch vor Ort zum Spaziergang, telefonisch oder online zu vereinbaren, am besten über unser [Buchungstool](#) oder eine E-Mail an [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).

Betroffene, Angehörige, Freunde, Ratsuchende und alle Interessenten können zu den Öffnungszeiten oder nach voriger Vereinbarung unter der Telefonnummer **0341 / 679 357 24** anrufen oder vorbeikommen, um Informationen über Beratungs- und Hilfsangebote sowie Anlaufstellen im Bedarfsfall zu erhalten. Eine medizinische oder psychologisch fundierte Beratung kann leider nicht erfolgen.

**Beratung zum Thema Depression: „Betroffene beraten Betroffene“**

Die Beratung findet jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 16.00–18.00 Uhr im Gesundheitsamt statt. Es wird um eine Voranmeldung zum Gespräch über Frau Klass (Leiterin der SKIS Leipzig) unter 0341 / 123 - 67 55 gebeten. Bitte beachten Sie: Eine medizinische oder psychologisch fundierte Beratung kann leider nicht erfolgen.

## Sonstiges

**Fragebogen zum Thema: „Wahrnehmung der Entstigmatisierung der Depression durch die mediale Darstellung von Personen des öffentlichen Lebens“**

Es soll untersucht werden wie wirksam es wahrgenommen wird, wenn Personen wie Kurt Krömer, Nora Tschirner etc. öffentlich über ihre Depression sprechen und welchen Einfluss die Faktoren Alter, Geschlecht, Bildungsgrad und Mediennutzung der Befragten auf die Wahrnehmung haben.

Die Umfrage finden Sie unter diesem Link: [survey.questionstar.com](https://survey.questionstar.com)

**Studie zur Behandlung der Depression mit Theta-Burst Stimulation**

Bei der Depression ist die Aktivität bestimmter Hirnbereiche reduziert, die für die Lenkung von Gefühlen und Gedanken verantwortlich sind. Hier setzt die Transkranielle **Magnetstimulation** (kurz: TMS) an. Dabei wird durch die schnelle Abfolge von Magnetimpulsen die Erregbarkeit der Nervenzellen in diesen Hirnbereichen schonend beeinflusst. Dazu werden ausgewählte Hirnregionen von außen durch den Schädel hindurch stimuliert. Ziel ist, die Wiederherstellung der Balance der Hirnaktivität zu unterstützen und dadurch eine Erholung von der Depression zu fördern. Die TMS ist als Therapiemöglichkeit der Depression wissenschaftlich anerkannt.

Die Theta-Burst Stimulation ist eine spezielle Art der TMS, welche die Aktivität der Nervenzellen mit deutlich kürzerer Stimulationsdauer und möglicherweise länger anhaltend beeinflusst. Für diese Studie suchen wir Interessierte zwischen 18 und 70 Jahren, die aktuell an einer Depression leiden und bereits eine medikamentöse Therapie erhalten bzw. erhalten haben. Die Studienbehandlung dauert sechs Wochen und wird täglich (Mo.-Fr.) durchgeführt. Eine Behandlungssitzung dauert ca. 15 Minuten. Weitere Informationen und Anmeldung unter: [www.uniklinikum-leipzig.de/.../probanden-gesucht.aspx](https://www.uniklinikum-leipzig.de/.../probanden-gesucht.aspx)

Ein PDF dieses Newsletter finden Sie in unserem [Newsletter-Archiv](#).

**Haftungshinweis:**

Das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.