

Newsletter April 2023

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser!

Der Mai kommt mit neuen Farben (so wie unser neuer Flyer), neuen Ideen und Projekten (so wie unsere Teilnahme am Projekt RUPERT) und Lust auf Kreativität (so wie der startende „Kulturbummel“). Wir hoffen, die folgenden Zeilen bringen Ihnen übers lange Wochenende schöne neue Anregungen und begleiten Sie beim Sprung in den Mai.

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße

Ihr Medienteam

Neues aus dem Vereinsleben

Vereinsflyer für Betroffene: druckfrisch und in neuem Glanz

Unser Vereinsflyer wurde aktualisiert, aufgehübscht und wird gerade druckfrisch in Leipzig verteilt. Hell und informationsreich leuchtet er Betroffenen und Angehörigen nun entgegen. Wenn Sie einen guten Ort kennen, an dem es viele Menschen gibt, die von uns erfahren sollten, holen Sie sich gern einen Stapel Flyer in unserer Geschäftsstelle ab und verteilen ihn weiter.



Auftakttreffen für unsere Kooperation im Projekt „RUPERT-foRUM für Psychische gEsundheit im deutschen RetTungsdienst“

Am 25.04.2023 haben wir uns mit einem Teil des Projektteams und vielen anderen Bündnissen gegen Depression getroffen, um zu erfahren, was RUPERT ist und wie wir in der jeweiligen Region dabei unterstützen können, das Projekt bekannt zu machen und die Menschen im medizinischen Rettungsdienst zu erreichen.

Los geht es mit der viermonatigen Kooperation im Mai und wir werden im Newsletter immer wieder berichten.

Wir suchen neue Mitglieder für das Vorstandsteam

Der Vorstand des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. besteht satzungsgemäß aus mindestens drei und maximal fünf Personen: der*dem Vorsitzenden, ihrer*seiner Stellvertreter*in und der*dem Schatzmeister*in, sowie bis zu zwei weiteren Mitgliedern, die zusätzlich in den Vorstand berufen werden können. Im kommenden Mai gehen Wahlperioden zu Ende und wir suchen wieder Personen, die:

- sich für die Förderung des gesundheitlichen Wohlbefindens psychisch Erkrankter mit Depressionen engagieren, und ...
- auf die Versorgung von depressiv erkrankten Menschen positiv einwirken möchten.
- bereit sind, für ein erfüllendes und sinnstiftendes Ehrenamt Verantwortung zu übernehmen.
- eine herausfordernde, jedoch machbare Möglichkeit zur Selbstverwirklichung mit spannenden Aufgaben und abwechslungsreichen Tätigkeiten suchen.

Wir freuen uns über Interessierte, die verantwortungsvolle Führungsaufgaben übernehmen möchten, sich zum Beispiel in Aufgaben des Schatzmeisteramtes oder die Bereiche Recherche, Fördermittel und Öffentlichkeitsarbeit einbringen wollen.

Nach einer umfangreichen Informations- und Einarbeitungszeit kann zur jährlichen Mitgliederversammlung im Juni über die Ämter entschieden werden.

Melden Sie sich bitte für weitere Informationen und bei Interesse bei info@buendnis-depression-leipzig.de.

Projektstart „Kulturbummel“

Los geht's mit der kreativen Auseinandersetzung zum Thema „**In Sichtweite - Facetten des MitEinAnders**“. Dank der Förderung durch die Aktion Mensch startete im April das Projekt Kulturbummel. Das Motto wird in den kommenden Monaten aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet und mithilfe verschiedener Workshops kreativ bearbeitet. Los ging es mit zwei Theatergruppen, die sich nun dem Thema nähern und neue Stücke und Improvisationen erschaffen werden. Wir halten Sie auf dem Laufenden, wie es in den nächsten Monaten weitergeht und woran Sie teilnehmen können.



Selbsthilfegruppen

Gründungsworkshop für Selbsthilfeinteressierte im Juni

Der Austausch unter Betroffenen kann erleichtern, auffangen, neue Perspektiven aufzeigen. Eine regelmäßige Selbsthilfegruppe kann deshalb ein stützender Anker im Umgang mit der Erkrankung Depression und eine große Entlastung sein. Wenn Sie auch Lust auf eine Selbsthilfegruppe haben und an einem Gründungsworkshop im Juni teilnehmen möchten (genauer Termin folgt), melden Sie sich bei uns unter: info@buendnis-depression-leipzig.de

Gern können Sie auch mit besonderen Wünschen zur Ausrichtung (z.B. zu Thema, Altersgruppe) einer neuen Gruppe an uns herantreten.

Sonstagsgruppe sucht neue Türöffner

Unsere offenen Selbsthilfegruppen am Sonntag, die im Wechsel auf Deutsch und Englisch stattfinden, suchen neue Menschen, die Lust haben, für alle Interessierten die Pforten zu öffnen und die Gruppengespräche zu moderieren. Gern werden Sie dabei von uns vorbereitet und zeitweise unterstützt. Es wäre toll, wenn das offene Austauschformat auch weiterhin bestehen kann. Die Selbsthilfegruppen finden immer sonntags von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Hinrichsenstraße 35 statt, in den gerade Kalenderwochen auf Deutsch, in den ungeraden auf Englisch.

Kommen Sie bei allen Rückfragen gern auf uns zu. Wir freuen uns, wenn es für Sie eine willkommene Möglichkeit zu regelmäßigem Austausch sein kann.

MANCHMAL
BRAUCHT
MAN EINFACH
JEMANDEN,
DER ZUHÖRT...

Hinrichsenstr. 35,
04109 Leipzig

Wenn Du ein/e
Mitglied/in bist,
kontaktiere uns unter
0341 3400-100

Offene
Selbsthilfegruppe

Wenn du dich nicht triffst,
wenn du gerne reden möchtest,
wenn du in der Gruppe sein möchtest

Triffen jeden zweiten Sonntag
Sonntag 15:00-17:00

Für weitere Informationen:
Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
www.buendnis-depression-leipzig.de

AOK PLUS Depression

SOMETIMES,
ALL YOU NEED
IS SOMEONE
WHO LISTENS...

Hinrichsenstr. 35,
04109 Leipzig

Wenn Du ein/e
Mitglied/in bist,
kontaktiere uns unter
0341 3400-100

Self-Help Group for
English Speakers

Wenn du dich nicht triffst,
wenn du gerne reden möchtest,
wenn du in der Gruppe sein möchtest

Triffen jeden zweiten Sonntag
Sunday 15:00-17:00

Für weitere Informationen:
Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
www.buendnis-depression-leipzig.de

AOK PLUS Depression

Teilnahme an einer bestehenden Selbsthilfegruppe

Hier finden Sie Kontaktmöglichkeiten der Gruppen, die wir bei der Gründung unterstützt haben und welche offen für neue Mitglieder sind.

Oder Sie wenden sich an die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle,
Friedrich-Ebert-Straße 19a

E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

Webseite: www.leipzig.de/selbsthilfe

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

wo Sie weitere Selbsthilfegruppen zum Thema Depression, psychische Erkrankungen oder auch zu anderen Themen finden.

Unsere laufenden Angebote und Projekte

Radtouren-Gruppe „Hauptsache Rad“

Zwei ehrenamtliche Radler laden ein zum gemeinsamen Fahren und entspannten Touren. Es kann anregen sich zu begegnen, auszutauschen, miteinander zu reden. Offen für alle, die sich der neuen Fahrradtourgruppe anschließen möchten, für Menschen mit und ohne Depressionshintergrund.

Die nächsten Touren werden am 20. Mai, 17. Juni, 15. Juli, 12. August 2023 stattfinden.

Anmelden können Sie sich über die Telegram-Gruppe direkt bei Robert und André oder übers Vereinsbüro an info@buendnis-depression-leipzig.de.

Terminverschiebung bei der Laufgruppe und der Spazierganggruppe mit Anke und Franzl

Die nächsten Termine der beiden Gruppen verschieben sich einmalig. Bitte beachten Sie:

nächsten Termine Spazierganggruppe mit Anke und Franzl:

04.05., 18.05., 18:00 Uhr,

Treffpunkt: Kleiner Pavillon im Johannapark

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

nächsten Termine Laufgruppe: 04.05., 25.05., 17:30 Uhr

Treffpunkt: vor der Arena Sportsbar QUARTERBACK Immobilien ARENA

Weitere Informationen [hier](#).



Schauen Sie auch gern bei unseren anderen aktiven Angeboten vorbei

Verschiedene Gruppenangebote, wöchentlich oder vierzehntägig

Gemeinsam Zeit verbringen und draußen sein, sich austauschen können in einem geschützten Raum – das und mehr können unsere sportlich aktiven Gruppen Ihnen bieten. Probieren Sie es aus, kommen Sie gern spontan vorbei. [Hier](#) finden Sie eine Übersicht aller aktiven Gruppen.

Tanzwerkstatt im Mai

Samstag, 06.05.2022, 11:00 - 13:00 Uhr, Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig

Tanzen ist eine Möglichkeit, den eigenen Körper bewusst zu erleben und dem Kopf eine Pause zu gönnen. Wie immer am ersten Samstag im Monat öffnen wir unsere Türen und laden zum Tanzen ein. Bei Interesse ist eine vorherige Anmeldung über info@buendnis-depression-leipzig.de notwendig.

Impulse und Fundstücke zum Thema seelische Gesundheit

Vortragsreihe zur psychischer Gesundheit: Wie gehen wir mit Krisen um?

Eine Online-Vortragsreihe der „Leipzig School of Psychosocial Health“ startete Ende April. Expert*innen beleuchten aus verschiedenen Blickwinkeln, wie wir mit körperlichen oder psychischen Krisen und psychischen Erkrankungen umgehen. Jeweils mittwochs von 17:00 bis 18:30 Uhr ist die Teilnahme an einem Online-Vortrag möglich. Mehr Infos und den Link zur Veranstaltung finden Sie [hier](#).

Lach-Yoga mit der Selbsthilfegruppe „Hoffnung“

Gemeinsam lachen, ob mit oder ohne Grund – das bietet die Veranstaltung Lach-Yoga der Selbsthilfegruppe „Hoffnung“ mit der Referentin Antje Hellriegel. Die Gelegenheit zum gemeinsamen Fröhlichsein und der damit einhergehenden Erleichterung gibt es am 04. Mai 2023: 15:00 – 16:00 Uhr am Auensee beim neuen Baum der Hoffnung oder Trffpunkt vorab 14:30 Uhr an der Haltestelle „Wahrener Rathaus“.

Online-Studie: bessere Stimmung durch angenehme Aktivitäten

Für eine deutschlandweite Online-Studie werden Personen zwischen 18 und 65 Jahren gesucht, die aktuell Symptome einer Depression erleben. Es geht um die Frage, welchen Einfluss angenehme Tätigkeiten auf die depressive Stimmung haben. Weitere Informationen und den Link zur Teilnahme finden Sie unter: <https://wimba-studie.de>

Online-Fragebogen: Erwartungen und Akzeptanz verschiedener Behandlungsansätze bei Depression

Eine weitere Online-Studie führt derzeit die Philipps-Universität Marburg durch. Der Online-Fragebogen dauert etwa 30 Minuten und ist [hier](#) zu finden. Untersucht wird, inwiefern Patient*innen verschiedene psychologische und pharmakologische Behandlungsansätze bekannt sind und welche Erwartungen bestehen.

Weitere Studien: Übersicht der Depressionsliga

Wer noch nicht genug hat und der Wissenschaft noch mehr unter die Arme greifen will, findet [hier](#) eine Übersicht über alle aktuellen Studien rund um das Thema Depression. Von Wahrnehmung und Entstigmatisierung der Depression über psychische Gesundheit am Arbeitsplatz bis hin zu Resilienz oder Achtsamkeit ist vieles dabei. Es lohnt sich! Viel Freude beim Stöbern und Forschen.

KrisenKompass – eine App für den Notfall

Das Smartphone begleitet uns oft überallhin und ist Schlüssel zu vielen Welten. Die Telefonseelsorge macht sich das Medium zunutze und stellt eine App bereit, die Wegweiser und Prävention für psychische Krisenmomente sein kann. Mehr Infos und den Link zur App unter: <https://www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/>

Kinder und Jugendliche: psychische Gesundheit und Umgang mit psychischer Erkrankung der Eltern

In den folgenden Fundstücken möchten wir die Zielgruppe Kinder und Jugendliche in den Blick nehmen und haben Links zusammengestellt, die speziell für sie oder ihre Eltern hilfreich sein können.

- Webseite „[mein Kompass](#)“: Wegweiser für Jugendliche zur psychischen Gesundheit und verschiedenen psychischen Erkrankungen
- „[Ich bin alles](#)“: Infoportal zu Depression und psychischer Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen, aufgliedert in eine Rubrik für Jugendliche und eine für Eltern
- [i-chimps](#): Onlineprogramm für Jugendliche mit einem psychisch erkrankten oder suchterkrankten Elternteil
- Die [Familienberatungsstelle AURYN](#) bietet in Leipzig den **Treffpunkt Seele** (Gruppenangebot für Kinder und Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern) und **Kidstime** (offener Austausch von Familien zum Thema psychische Erkrankungen) an

Wenn dein Kind psychisch erkrankt ist...

Wo anfangen, wenn das eigene Kind an einer psychischen Erkrankung leidet? Erste Schritte aus der Macht- und Ratlosigkeit sind in [dieser Artikelsammlung](#) (Paywall) zu finden. Besonders übersichtlich und wertvoll sind diese [12 Tipps](#) von Eltern für Eltern psychisch erkrankter Kinder.

HEYLIFE: Netzwerk für Suizidprävention in Sachsen

Das Netzwerk des Projekts HEYLIFE stellt übersichtlich Informationen zum Thema Suizidalität und Suizidprävention zusammen. Die Webseite möchte Kinder, Jugendliche und Erwachsene dabei unterstützen, passende Hilfsangebote vor Ort, telefonisch oder online zu finden. Auch Workshops an Schulen und Weiterbildungen für Fachpersonen werden angeboten. [Hier](#) gelangen Sie zur Webseite des Netzwerks.

LEIPZIG GIESST und der „Seelenkraftbaum“

Wer weiß, wie trocken die kommenden Monate werden. Jedoch ist klar, die Stadtbäume brauchen unsere Hilfe. Vielleicht kann es auch für Sie eine willkommene Routine sein, einen Baum zu verwöhnen und das Gießen mit dem täglichen Spaziergang zu verbinden. Ebenso der „[Seelenkraftbaum](#)“ vom Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. freut sich bestimmt über den ein oder anderen Tropfen Wasser. Wenn auch Sie in den folgenden Monaten losziehen und Bäume tränken möchten, finden Sie mehr Infos und den Link zur Leipziger Gieß-App unter: <https://www.stiftung-ecken-wecken.de/projekte/leipzig-giesst>

Unsere Beratungsangebote

Beratung in der Anlaufstelle des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V., Hinrichsenstr. 35

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

Telefonische Beratungszeit unter 0341/ 566 866 00: Di 09:00–12:00 Uhr und Mi 14:00–16:00 Uhr

Unser Beratungsangebot, insbesondere zur Versorgungsstruktur und Selbsthilfemöglichkeiten, finden telefonisch, per Email, per Videotelefonat, als Spaziergang oder vor Ort statt. Bitte buchen Sie sich online einen Termin über unser [Buchungstool](#) oder senden Sie eine E-Mail an info@buendnis-depression-leipzig.de.

Eine medizinische oder psychologisch fundierte Beratung kann leider nicht erfolgen.

Weitere Angebote

Auf unserer Website finden Sie weitere verschiedene, hilfreiche [Angebote und Informationen für Betroffene und Angehörige](#).

NEU Hinweise zur Therapieplatzsuche finden Sie [hier](#).

Ebenso bietet die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle verschiedene Veranstaltungen an. Näheres dazu [hier](#).

Ein PDF dieses Newsletters 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.