

## Newsletter August 2021

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

der Herbst bringt uns Themen wie Veränderung und Neugestaltung näher und das in diesem Jahr schon im August. Unsere neuen Angebote tragen dem Rechnung: Ob kreativ-sinnlich im Oktober mit einem neuen Musikworkshop oder in Bewegung im November mit Qigong – Gemeinschaft, Austausch und Gemütlichkeit sind möglich, draußen, drinnen und auch online.

Zudem haben wir gute Nachrichten und wie immer Wissenswertes über Depression und Impulse zur Selbsthilfe für Sie gesammelt.

Viel Freude beim Stöbern!

Ganz liebe Grüße  
Ihr Medienteam

## Neues aus dem Vereinsleben

### Besetzung des Projektbüros in der Hinrichsenstraße 35

Der August stand auch im Zeichen einiger personeller Veränderungen im Verein: Zwei Mitarbeitende verabschiedeten sich in Elternzeit (für zwei bzw. elf Monate) und wir dürfen eine neue Mitarbeiterin begrüßen. Alle Anfragen werden wie gewohnt durch zwei Assistentinnen per E-Mail und telefonisch beantwortet.

Seit Anfang August unterstützt Karin Lange als neues berufenes Mitglied den Vorstand, insbesondere im Bereich Recherche und Lektorat. Sie ist hauptberuflich als Sozialwissenschaftlerin und Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für eine Gewerkschaft tätig und bringt ihre langjährigen Erfahrungen mit unserem Thema sowie der Vereinsarbeit ein.

### Gruppe für Selbsthilfeinteressierte

**05. Oktober bis 14. Dezember 2021, 10 Treffen, digital, Dienstag 18:15–20:15 Uhr**  
Eine neue Gruppe für Selbsthilfeinteressierte startet und Sie können sich gerne schon anmelden. 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.

Die Treffen finden wöchentlich dienstags von 18:15–20:15 Uhr als Onlinemeeting statt.

**Kosten:** einmalig 20€

Melden Sie sich bei Interesse bitte mit Namen, E-Mail, Telefonnummer bei [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).

**Informationen zum Projekt:** <https://buendnis-depression-leipzig.de/projekte-aktivitaeten/neue-zugangswege-in-die-selbsthilfe/gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte>

**Diagnose Depression?**

Haben Sie Interesse, mehr über die eigene Erkrankung zu erfahren und sich mit anderen auszutauschen?

**10 Online-Treffen, jeden Dienstag  
05. Oktober bis 14. Dezember 2021  
18:15 bis 20:15 Uhr**

Ort: Die Treffen finden digital statt.  
Es handelt sich um ein fortlaufendes Angebot.  
Sprechen Sie uns gerne an.



leipziger  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION** e.V.  
www.buendnis-depression-leipzig.de

Gefördert durch:  
**AOK PLUS** Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Eine weitere Gruppe in Präsenz in diesem Jahr ist noch in Planung.

**Offene Selbsthilfegruppe auf Englisch/ Open self-help group in English  
(English version see below)**

**Fortlaufendes Angebot: ab 12. September, jeden 2. Sonntag in geraden Wochen,  
Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 15:00–17:00 Uhr**

Wir möchten einen Raum der Gemeinschaft und des Austausches schaffen, der Menschen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, die Möglichkeit bietet sich auszutauschen, der Einsamkeit zu entfliehen und reden zu können.

Die Teilnahme ist jederzeit ohne Anmeldung möglich. Kommen Sie einfach vorbei und verweilen Sie.

Bitte geben Sie dieses Angebot an Menschen weiter, denen es helfen könnte (Flyer downloaden [hier](#)).

**Continuous offer: from September 12th, fortnightly on Sundays (even weeks),  
Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, from 3pm to 5pm**

We want to create a space for community and exchange, which offers the opportunity for people whose mother tongue is not German to exchange ideas, to escape loneliness and to be able to talk.

Participation is possible at any time without registration. Just come by and linger.  
Please pass this offer on to people whom it could help (download flyer [here](#)).

**Feeling depressed?**  
Interested in exchanging your experiences with others?

**Open self-help group in English**  
fortnightly on Sundays (even weeks)  
from 3pm to 5pm  
starting 12th September  
Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig



For more information, please contact:  
✉ [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)  
☎ 0341 - 67 93 57 24

**Come and stay ...**

- when you feel alone
- when you would like to talk
- whenever you want to share the company of others

We offer the possibility to talk about mental health or just the weather, to be together, to support each other, ...

**Without registration  
and whenever you like.**

fortnightly on Sundays (even weeks)  
from 3pm to 5pm  
Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

leipziger  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION** e.V.  
www.buendnis-depression-leipzig.de

Gefördert durch:  
**AOK PLUS** Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Ein vergleichbares Angebot in Deutsch wird gerade organisiert. Über alle weiteren Entwicklungen halten wir Sie hier auf dem Laufenden.

„IMAGE – sehen und gesehen werden“

### **Workshopreihe Grafik mit Heiko**

**Fortlaufendes Angebot: ab 16. September, jeden Donnerstag, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 16:00–18:00 Uhr**

Sie möchten die Grundlagen der Gestaltung kennenlernen und kreativ-schaffend mit den Händen arbeiten?

Heiko wird mit Schere, Papier, Stiften und Kleber erste Grundkenntnisse vermitteln. Dabei soll der kreative Prozess, aber auch der soziale Aspekt des gemeinsamen Entwerfens im Vordergrund stehen. Gerne können Sie auch Ihr technisches Endgerät mit Grafikprogrammen zum Arbeiten verwenden.

Vorkenntnisse sind willkommen, aber nicht erforderlich. Materialien stellen wir vor Ort bereit.

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

**Informationen zum Projekt:** <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../workshopreihe-grafik>

**Facebook-Veranstaltungslink:** [facebook/lbgdev/workshopreihe-grafik](https://facebook.com/lbgdev/workshopreihe-grafik)



### **Interessenten gesucht für einen Musikworkshop**

Durch Musik kann man in tiefen Kontakt mit sich selbst sowie mit anderen kommen. Im Herbst ist ein Musikworkshop geplant, der kreative Selbsthilfe durch Singen, Tönen und das Spielen von Instrumenten anbieten möchte. Angeleitet wird der Kurs von Debra Stanley-Döring, Sängerin und auszubildende Musik- und Kreativtherapeutin. Durch Ausprobieren, Ausdruck und Austausch soll Spielfreude ohne Wertung erweckt werden sowie die Selbstwahrnehmung, Kommunikation und innere Ressourcen gestärkt werden.

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



„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe

### Einladung zu neuem Qigong-Kurs im November

18.11.2021–27.01.2022 (9×90 min); außer am 2. und 30.12.2021, donnerstags  
17:00–18:30 Uhr

Qigong-Lehrerin Grit Schöley vom Qigong-Zentrum Leipzig lädt die Teilnehmenden ein, „Ba Duan Jin – Acht kostbare Übungen“ zu erlernen. Mit einfachen, wohltuenden Körper- und Atemübungen wird das Qi (Energie oder Lebenskraft) aktiviert. Dabei steht der gymnastische Aspekt zunächst im Vordergrund. Den Übenden wird es mit Konzentration und Achtsamkeit ermöglicht Empfindungen, Stimmungen und Gefühle zu erkennen und Zusammenhänge zwischen geistigen und körperlichen Prozessen klarer zu sehen. Diese gegenseitigen Beeinflussungen helfen, Schieflagen oder geistige oder körperliche Blockaden zu erkennen, zu verstehen und aufzulösen. Das Format ist ausgerichtet auf Menschen mit Depressionserfahrung sowie deren soziales Umfeld. Der Kurs bietet einen geschützten Raum für Übungen sowie Austausch, insbesondere zu den Themen Depression, mentale Gesundheit und Selbsthilfe. Hören Sie hier auch unser Interview mit Dr. Grit Schöley zu den Chancen von Qigong und welche Erfahrungen wir in den letzten Monaten mit unseren Qigong-Angeboten gemacht haben.

**Voraussetzung:** Benötigt wird ein Gerät zum Videotelefonieren über Zoom, ggf. eine Matte und eine Decke, sowie die Bereitschaft regelmäßig teilzunehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Informationen zum Projekt:** <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../qigong>

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

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

0341 / 67 93 57 24 (Bitte melden Sie sich mit Namen und Anschrift, Telefonnummer und E-Mail-Adresse bei uns an.)



### Einladung zu neuem Yoga-Kurs online ab Oktober

13.10.2021–01.12.2021 (8×90 min); mittwochs 17:30–19:00 Uhr

Neben unserem bereits ausgebuchten Präsenzkurs bieten wir einen weiteren Online-Yoga-Kurs für Anfänger mit Sven an.

**Kursbeschreibung:** Mit Yogalehrer Sven erlernen die Teilnehmenden einfache Atem-, Körper- und Entspannungsübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga. Im Fokus steht dabei der achtsame Umgang mit Körper und Geist im Hier und Jetzt.

Das Format ist ausgerichtet auf Menschen mit Depressionserfahrung sowie deren soziales Umfeld. Der Kurs bietet einen geschützten Raum für Yoga-Übungen sowie

Austausch, insbesondere zu den Themen Depression und mentale Gesundheit. Ein Kursziel ist es, Yoga als Hilfe zur Selbsthilfe kennenzulernen.

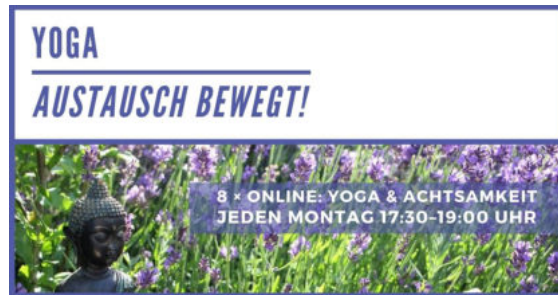
**Teilnahmegebühr:** kostenfrei

**Voraussetzung:** Computer oder Tablet mit Mikrofon und Kamera, Teilnahme über MS Teams (keine Installation erforderlich, aber empfohlen). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Informationen zum Projekt:** <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../yoga>

**Facebook-Veranstaltungslink:** <facebook/lbgdev/yoga>

**Fragen und Anmeldung:** [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) oder 0341 / 67 93 57 24 (Bitte melden Sie sich mit Namen und Anschrift, Telefonnummer und E-Mail-Adresse bei uns an.)



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

## Unsere laufenden Angebote und Projekte

### Theaterladen „Selbst & Los“

#### **Einladung zur Tanzwerkstatt mit Georgia**

**11. September von 11 bis 13 Uhr in Präsenz (wegen Urlaub ausnahmsweise am 2. Samstag im Monat), Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 11:00–13:00 Uhr**

Tanzen ist eine Möglichkeit den eigenen Körper ganz bewusst zu erleben und dem Kopf eine Pause zu gönnen. Sie werden eingeladen zum Thema „Harmonie in der Bewegung – Ich gebe meinem Körper, was er gerade braucht“ in eine entspannte Mischung aus improvisiertem Tanz und kleinen Choreografien hineinzuschnuppern - und das in kleiner Gruppe.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie brauchen nur bequeme Kleidung.

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

**Informationen zum Projekt:** <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../theaterladen>

**Facebook-Veranstaltungslink:** <facebook/lbgdev/tanzwerkstatt>

### „IMAGE – sehen und gesehen werden“

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

**Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Donnerstag in geraden Wochen, Restlos-Halle, Gießstr. 29, 04229 Leipzig, 16:00–18:00 Uhr**

**Nächste Termine: 09. & 23. September**

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 und dem Austausch steht nichts im Wege. 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-leipzig.de/.../workshopreihe-upcycling>

**Facebook-Veranstaltungslink:** <facebook/lbgdev/workshopreihe-upcycling>

### **Kreative Schreibwerkstatt „Von leeren Seiten zum schwarz auf weiß“**

**Fortlaufendes Angebot:** jeden 2. Montag, 6.9.21, 20.9.21 und 04.10.21, digital, 18:00–20:00 Uhr

Wir bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit in unserer kreativen Schreibwerkstatt, angeleitet von der ausgebildeten Autorin und Lektorin Lara Hampe, verschiedene Texte und Aufgaben zu gestalten, um am Schluss (Ende Oktober 2021) ein abgeschlossenes Werk in Händen zu halten. Einige Eindrücke von bereits Entstandenem finden Sie [hier](#).

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

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

**Facebook-Veranstaltungslink:** <facebook/lbgdev/kreativerschreibworkshop>

### **Malkurs „Auf dem Wege“ mit Britta Schulz**

Unsere wöchentlich am Dienstag stattfindender Malkurs kehrt aus der Sommerpause zurück. Sowohl der Online-Malkurs von 16:00–17:30 Uhr als auch der Präsenzkurs von 18:00–19:30 Uhr laufen im September weiter.

**Nächster Termin:** 07. September 2021

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

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

**Facebook-Veranstaltungslink:** <facebook/lbgdev/kursreihemalerei>



### **Podcast – „Depressionen sind teilbar“**

Wir suchen weiterhin engagierte Menschen, die uns bei einem Podcast in Recherche, Texte schreiben, Aufnahme und Einsprechen, ... unterstützen.

Gerne können Sie noch Ihre Ideen und Themen mit in den neuen Podcast einbringen.

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

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

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

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

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

**nächste Termine:** 2.9.21., 16.9. und 30.9.2021, **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>

### **Einladung zu „Austausch bewegt!“ – offene Outdoorsportgruppe**

**Fortlaufendes Angebot: immer dienstags, 17:30 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)

### **Nordic-Walking-Gruppe läuft – mit neuem Treffpunkt**

**Donnerstag, 9.9. und 23.9.2021 um 18:00 Uhr, Treffpunkt: Haltestelle**

**Pommernstraße auf der Zweinaundorfer Straße, Ecke Pommernstraße**

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)

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

### **freie-radios.net: Über die Romantisierung von Depression**

Depression und Kunst – schon lange wird hier eine Verbindung gesehen. Thematisiert wird sie auch in diesem Interview mit unserer Projektleiterin im Projekt „IMAGE – sehen und gesehen werden“. Sie spricht über das Thema Depression und Depression bei Künstler\*innen.

### **Spektrum.de: Die vermeintliche Demenz**

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Lithium und Depression? Der folgende Artikel geht dieser Frage auf den Grund und zeigt neueste Erkenntnisse darüber auf.

### **Online-Symposium zur Suizidprävention bei Männern**

Der Forschungsverbund MEN-ACCESS lädt ein zum Online- Abendsymposium zur Suizidprävention bei Männern. Es richtet sich sowohl an Betroffene, interessierte Laien als auch an Expert\*innen zum Thema „Suizidalität bei Männern“. Beiträge von: Universität Leipzig, Irrsinnig Menschlich e.V., VEID e.V., Universitäre psychiatrische Dienste Bern, Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

**Termin:** 10. September 2021, 18.00–20.00 Uhr (online)

**Anmeldung unter:** [men-access@medizin.uni-leipzig.de](mailto:men-access@medizin.uni-leipzig.de)

## **Impulse für die Seelische Gesundheit**

### **Deutschlandfunk und Heilpraxis.net: Sport und Depression**

In diesen Artikeln wird erklärt, weshalb depressive Symptome durch Bewegung gelindert werden können und dass es entscheidend ist, „dass jemand was findet, was Freude macht. Genießen ist das entscheidende Ziel.“ Dies bestärkt uns immer wieder auf unsere Selbsthilfegruppen hinzuweisen: Unsere Angebote sind niedrigschwellig, z.T. von Betroffenen geleitet und erleben seit vielen Monaten eine wunderbare Eigendynamik mit Unterstützung, Austausch und kleinen sportlichen Erfolgen. Dlf-Sportgespräch: Sport gegen Depression und Depressionen lindern durch Bewegung

### **Westwing.de: Ideen und Tipps für 30 Tage Selfcare**

Sich um sich selbst kümmern, das geht vielleicht bei Regen sogar noch besser als bei Sonnenschein? Probieren Sie es aus mit einer 30-Tage-Selfcare-Challenge. Ideen gibt es zum Beispiel hier.

**Gute Nachrichten lesen: Vier Linktipps**

Manchmal könnte man den Eindruck gewinnen, es gäbe nur negative, beängstigende oder frustrierende Neuigkeiten zu lesen. Wem der Ausgleich zu positiven Nachrichten – die es durchaus gibt! – fehlt, kann hier reinlesen bei [Good Impact Good News](#) oder auf Englisch bei [Good News Network](#). Ebenso kann es helfen, die Lesezeit zu reduzieren oder nur eine wöchentliche Zusammenfassung, zum Beispiel die [angstfrei.news](#) vom Deutsche Angst-Hilfe e.V., zu lesen. Die Facebook-Gruppe „[Gute Nachrichten \(Lösungen braucht die Welt\)](#)“ sammelt ebenso positive Nachrichten.

## Selbsthilfegruppen

### 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

### Einladung zu den „Quasseltagen“

**2. September, 25. November, 16:00–18:00 Uhr, Villa Davignon, Friedrich-Ebert-Str. 77, 04109 Leipzig**

Sie sind Mitglied in einer Selbsthilfegruppe oder möchten eine Selbsthilfegruppe gründen und Ihnen fehlt noch das Tüpfelchen auf dem „I“ um loslegen zu können? Bei den „Quasseltagen“ sind Sie eingeladen sich über Ihre Erfahrung mit Gruppen und Selbsthilfe auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und eventuell weitere Schritte zu finden.

Information und Anmeldung: [ina.klass@leipzig.de](mailto:ina.klass@leipzig.de) oder: 0341 123 - 67 55

### Einladung zur Teilnahme am Forschungsprojekt „Patientenerfahrungen im Gesundheitswesen“

Die Arbeitsgruppe „Patientenzentrierte Versorgung: Evaluation und Umsetzung“ vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf sucht derzeit Patient\*innen aus verschiedenen chronischen Erkrankungsgruppen: Ziel des Projekts ist es, die Patientenzentrierung in der Gesundheitsversorgung zu optimieren. Dazu werden Meinungen und Erfahrungen von Patient\*innen mithilfe eines Fragebogens erfasst. Um zu überprüfen, wie gut und genau der Fragebogen die Patientenorientierung erfasst, wird er momentan mit Patient\*innen getestet. Er kann online ausgefüllt werden, das dauert ca. 30 min und ist anonym; für die Teilnehmenden entstehen keine Nachteile. Außerdem erhalten alle Teilnehmenden für die aufgebrauchte Zeit eine Aufwandsentschädigung von 10€, wenn sie das möchten.

<https://www.limesurvey.uni-hamburg.de/index.php/982522?lang=de>

## Unsere Beratungsangebote

**Beratung über das Infotelefon und die 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, telefonisch oder online zu vereinbaren, am besten über unser [Kontaktformular](#) 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 / 566 866 00** anrufen, 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. Bitte beachten Sie den aktuellen Hinweis: Die nächstmöglichen Termine finden Sie auf unserer Website, sobald das Gesundheitsamt wieder für Besucher geöffnet ist.

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.