



Newsletter August 2022

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

wir hoffen, Sie sind gut durch den Hochsommer gekommen und konnten eine Verschnaufpause oder einen Tanz im Sommerregen erleben. Bei uns war der August sehr ereignisreich: Die Arbeit mit unserem neuen Vorstand intensiviert sich beim Tüfteln an neuen Projektideen. Wir haben mit einer intensiven Supervision unser bisheriges Teammitglied nach ihrer Elternzeit willkommen geheißen. Einige Gruppen haben sich als Selbsthilfegruppen gegründet und wir unterstützen weiterhin alle Interessierten bei diesem Schritt.

Wir haben viel für diesen Newsletter gesammelt: Informationen, Angebote und Fundstücke zum Thema Depression und seelische Gesundheit in Leipzig. Informationen zu unseren bestehenden Angeboten wurden dafür gekürzt – nutzen Sie gern unsere Website, wenn Sie sich über unsere kreativen, sportlichen, psychoedukativen und theaterkünstlerischen Angebote oder Veranstaltungen informieren möchten.

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße
Ihr Medienteam

Neues aus dem Vereinsleben

Abschied und Willkommen im Team

Seit August 2021 hat Sophie Blumberg als Elternzeitvertretung für Maria Melzer unser Team unterstützt. Wir danken ihr für ihre Arbeit und wünschen ihr alles Gute auf ihrem weiteren Lebensweg! Bis Ende des Jahres wird sie ehrenamtlich Ideen für den „Selfcare Sunday“ auf Facebook beisteuern.

Wir heißen Maria Melzer wieder herzlich in der Mitte unseres Teams willkommen und freuen uns auf die erneute Zusammenarbeit.

Aufruf zur Teilnahme beim Stadtradeln für unser Team

Leipzig macht beim Stadtradeln mit und wir sind wieder mit dabei. Dieses Jahr laden wir alle ein, sich unserem Team anzuschließen: *Kettenfett für Mental Health LBGD e.V.* Wir sammeln Radkilometer für den Klimaschutz und die Radverkehrsförderung in unserer Stadt. Bei der Auftaktveranstaltung am 09.09. werden wir mit Lastenrad und Banner vertreten sein. Seien Sie auch dabei für ein fahrradfreundliches und gesundheitsförderndes Leipzig.

Zu weiteren Informationen und zum Registrieren kommen Sie hier.

„Liebe, Diebe, Seitenhiebe – von gestohlenen Herzen und Bildern“: Einladung zur Hörspiel-Premiere des Theaterladens *Selbst & Los*

Donnerstag, 01. September 2022, 19:30 Uhr, Moritzbastei (Ratstonne), Kurt-Masur-Platz 1, 04109 Leipzig, Eintritt frei, Einlass ab 19 Uhr

Unsere kurze Hörspiel-Krimikomödie spielt in einem kleinen netten Kiez, in dem jeder jeden kennt. Das seltsame Verschwinden eines einzelnen Bildes aus der Ausstellung einer lokalen Künstlerin ruft die ganze Nachbarschaft auf den Plan. Fleißige Ermittlungen, wilde Verdächtigungen und schmerzhaft Erinnerungen führen uns auf das Kiesfeld geplatzter Träume.

Das Hörspiel wurde von der Schauspielwerkstatt des Theaterladens *Selbst & Los* entwickelt und unter der künstlerischen Leitung von Theaterpädagogin Anja Schwede und der technischen sowie musikalischen Leitung von Leopold Gessele produziert. [Hier](#) gehts zum Trailer.



Eine weitere Möglichkeit dieses Hörspiel zu hören, bietet sich am **15. September, 19:00 Uhr, im Ludwigsgarten (auf der Freifläche gegenüber der Ludwigstraße 56), 04315 Leipzig.**

Einladung zur Veranstaltung im Zuge der Wochen der Seelischen Gesundheit am 17. Oktober

Montag, 17. Oktober 2022, 16:30 Uhr, Werk 2 – Kulturfabrik Leipzig e.V., Kochstraße 132, 04277 Leipzig

Am 10. Oktober ist der *Tag der Seelischen Gesundheit* und um diesen Tag herum finden jedes Jahr bundesweit die *Wochen der Seelischen Gesundheit* statt. Auch wir sind am 10.10. wieder dabei und laden Sie schon jetzt recht herzlich zu unserer Veranstaltung ein:

Ab 16:30 Uhr haben Sie die Möglichkeit durch interaktive Angebote, einer Bild- und Grafikausstellung und einem Infostand in den Austausch zu kommen und sich zu begegnen. Ab 18:30 Uhr freuen wir uns ganz besonders darüber, dass wir Ihnen das Figurentheaterstück „Der schwarze Hund“ von und mit Julia Raab und Anja Schwede präsentieren können. Der Eintritt für das Stück beträgt 8€.



Selbsthilfegruppen

Einladung für Interessenten für eine neue Selbsthilfegruppe

Donnerstag, 01. September 2022, 18:00 Uhr, Hinrichsenstr. 35, 04105

Leipzig

Wir laden Selbsthilfeinteressierte ein zu einem ersten Kennenlernetreffen, um gemeinsam zu schauen, was von einer Selbsthilfegruppe erwartet wird und was möglich ist. Und wir wollen die nächsten Schritte planen, wie es nach dem Kennenlernen weitergehen kann. Ziel ist es ein regelmäßiges, selbstbestimmtes Gruppenerlebnis zu schaffen.

Kostenfrei und unverbindlich.

Kurze Anmeldung mit Namen und E-Mailadresse bitte an info@buendnis-depression-leipzig.de

Unterstützung von Selbsthilfegruppen und bei der Gründung

In Leipzig haben sich schon zahlreiche Gruppen gegründet, die erfolgreich Wege beschreiten, mit der Erkrankung im Alltag und Beruf klarzukommen und sich austauschen. Jedoch ist der Bedarf groß und wir möchten alle Interessierten bei dem Prozess der Gründung einer Gruppe unterstützen und behilflich sein. [Hier](#) finden Sie Kontaktmöglichkeiten der Gruppen, die schon gegründet und offen für neue Mitglieder sind.

Lust auf eine Selbsthilfegruppe?



Anmeldung unter:
info@buendnis-depression-leipzig.de

Weitere Selbsthilfegruppen, auch zu anderen Themen, finden Sie bei der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle Leipzig.

Kontakt: 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

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

Unsere laufenden Angebote und Projekte

„IMAGE – sehen und gesehen werden“

Grafikkurs: „Wechselspiel zwischen Natur und Zeichnung“

Begrenztes Angebot, 17. & 24.09.2022 sowie 08. & 15.10.2022, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 15:00–17:00 Uhr

- Entspannt ankommen und gemeinsam eine kleine Runde laufen.
- Bewusst die Umgebung wahrnehmen und aus einer anderen Perspektiven betrachten.
- Sich einfach mal ausprobieren können.

Jede Kurseinheit wird dabei den Einblick in ein neues Ausdrucksmittel bieten. Die Freude und Wertfreiheit des „Sich Ausprobierens“ stehen dabei im Vordergrund.

Sie haben Interesse? Melden Sie sich gerne schon an unter: info@buendnis-depression-leipzig.de



Unsere laufenden Kurse finden Sie unter: [buendnis-depression-leipzig.de/...image-projekte](https://www.buendnis-depression-leipzig.de/...image-projekte)

„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe

Neue Spaziergangsgruppe trifft sich morgen

01. September von 18:00–19:00 Uhr, vierzehntägiges fortlaufendes Gruppenangebot

Zwei neue Gruppenleiterinnen laden alle Interessierten ein, an der neuen Spaziergangsgruppe teilzunehmen: in Gemeinschaft, ohne Leistungsdruck. Alle dürfen, niemand muss reden.

Neuer Treffpunkt ist der Johannapark (kleiner Pavillon an der Ecke Friedrich-Ebert-Straße / Karl-Tauchnitz-Straße, ggü. der Haltestelle Neues Rathaus)

Kommen Sie gern spontan morgen oder in zwei Wochen vorbei oder melden Sie sich unter: info@buendnis-depression-leipzig.de

Unsere laufenden Angebote finden Sie unter: [buendnis-depression-leipzig.de/...austausch-bewegt-projekte](https://www.buendnis-depression-leipzig.de/...austausch-bewegt-projekte)

„Gruppe für Selbsthilfeinteressierte“

Neue Gruppe für Selbsthilfeinteressierte startet im September

Ab dem **02. September von 16:30–18:30 Uhr** startet freitags die nächste Gruppe für Selbsthilfeinteressierte.

Die Treffen werden online stattfinden. Melden Sie sich gerne noch an!

Fragen und Interesse: info@buendnis-depression-leipzig.de

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



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

Impulse und Fundstücke zum Thema seelische Gesundheit

Torsten Sträter auf Facebook: Depression und Sprüche

Torsten Sträter: Die am wenigsten hilfreichen Phrasen, die man zu hören kriegt, wenn man sagt, dass man unter Depressionen leidet: Die Top 8!

Lachen am Baum der Hoffnung am Donnerstag, 6. Oktober 2022, 15:00–16:00 Uhr

Die Selbsthilfegruppe „Hoffnung“ lädt zum gemeinsamen Lachen mit Lachtrainerin Antje Hellriegel am **Baum der Hoffnung am Auensee** ein. Lachen stärkt nachweislich die Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele. Also lasst uns lachen, um gut für uns zu sorgen!

Treffpunkt: 14:30 Uhr an der Haltestelle „Wahrener Rathaus“ (Kiosk)

Medizindoc.de: Studie: Welche Kinder weniger Angst und Depressionen haben

Spielen ist für Kinder sehr wichtig! Klar, aber wieso eigentlich? Einige Antworten gibt diese Studie.

beratung.diakonie.de: Onlineberatung bei psychischen Beeinträchtigungen

Seit Anfang Juli gibt es eine neue Onlineberatung bei der Diakonie Leipzig.

Outbird.net: „Sein oder Nichtsein“ – Book Release und Lesung am 10.09.2022, VEID e.V. Leipzig, 18:30 Uhr

Die Anthologie „Sein oder Nichtsein – Suizid in Wissenschaft und Kunst“ soll am Welttag der Suizidprävention veröffentlicht und auf dieser Veranstaltung vorgestellt werden. Ein Versuch, das Thema „Suizid“ sowohl wissenschaftlich als auch künstlerisch zu beleuchten – Fachleute, Kunstschaffende und Betroffene – eine Vielzahl von Blickwinkeln auf ein vielseitiges und hochkomplexes Phänomen.

Studienteilnehmende gesucht: App „de:)press“ testen

Teilnehmende, die Lust haben zusätzlich zur bestehenden Depressionsbehandlung die App zu testen, können sich unter 0341 97 245 35 oder via Email an TIRlab@medizin.uni-leipzig.de anmelden.

Die App bietet ein spielerisches Training kognitiver Kontrolle, welches sich positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken kann. Sie erhalten ein individualisiertes digitales Programm, welches Sie zeit- und ortsungebunden absolvieren können.

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

Unsere Beratungsangebote finden am Telefon, per Videochat, als Spaziergang oder vor Ort statt. Bitte buchen Sie sich online einen Termin über unser [Buchungstool](#) oder eine E-Mail an info@buendnis-depression-leipzig.de.

Eine medizinische oder psychologisch fundierte Beratung kann **nicht** erfolgen.

Weitere Angebote

Auf unserer Website finden Sie weitere verschiedene, hilfreiche Angebote. Näheres dazu [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.