



Newsletter August 2023

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser!

Einige Wochen sind vergangen seit unseren letzten Zeilen in dieser Form. Es ist viel passiert und wird noch vieles mehr passieren in den kommenden Wochen. Neuer Wind weht im Verein mit unserem neuen Vorstand. Ebenso in den weiteren Projekten und Selbsthilfegruppen: Der Kulturbummel hat viel zu bieten, diesen Sonntag findet eine Lesung statt, eine Selbsthilfegruppe lädt ein zum Qigong, es gibt bald einen Büchertreff uvm. Wir hoffen, es ist auch für Sie etwas Spannendes dabei. Insbesondere: **Merken Sie sich Freitag, den 13. Oktober 2023 vor!** In der Woche der seelischen Gesundheit wird es an diesem Tag ein besonderes Schmankerl geben und wir hoffen, Sie zahlreich begrüßen zu dürfen.

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße

Ihr Medienteam

Neues aus dem Vereinsleben

Sommerliche Mitgliederversammlung und neues Vorstandsteam beim Leipziger Bündnis: Willkommen!



Die Mitglieder des Leipziger Bündnisses gegen Depression e. V. nach der Mitgliederversammlung

Am 24.08.2023 fand die außerordentliche Mitgliederversammlung unseres Vereins inklusive Vorstandswahl statt. Diesmal gab es Zeit für einen Ausblick auf das kommende Jahr und alle Projekte, die momentan im Gange sind. Und nun

hat das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. auch ein neues Team, das den Vorstand bildet. Wir begrüßen herzlich Peter Warns als Vorsitzenden, Kenny Melzer als Stellvertreter, Jonas Gerstenberger als Schatzmeister sowie Diana Klepel als Kassenprüferin!



Das neue Vorstandsteam: Peter Warns als Vorstandsvorsitzender (2. v. links), Kenny Melzer als stellvertretender Vorstandsvorsitzender (links), Diana Klepel als Kassenprüferin (3. v. links), Jonas Gerstenberger als Schatzmeister (rechts)

Projekt Kulturbummel in vollem Gange

Das Projekt Kulturbummel (gefördert von Aktion Mensch) hat inzwischen ein **eigenes Logo und Gestaltungsprämissen** erhalten, so dass eine Wiedererkennbarkeit im Laufe der fünf Projektjahre gegeben ist. Postkarten mit drei Motiven sind ebenfalls gestaltet worden und gehen demnächst mit Zitaten als Eyecatcher an die Öffentlichkeit. Damit wollen wir auf das Projekt aufmerksam und das Thema Depression und Selbsthilfe wahrnehmbar machen.



Fünf Kurse laufen bereits oder starten im September. Sie erfreuen sich guter Resonanz, fast alle Kurse sind ausgebucht. Ein weiterer Kurs folgt. Genaueres nachfolgend:

Am 5. August startete der **Tanzworkshop** mit Evelina Lo Pilato und machte allen Beteiligten viel Spaß. Er ist grundsätzlich ausgebucht, Interessenten können sich gern noch auf die Warteliste setzen lassen.

Der Beginn des **Fotoworkshops** mit Eckhard Ischebeck hat sich auf den **12. September** verschoben. Eckhard plant bereits Exkursionen zu interessanten Plätzen und Motivgebern. Auch dieser Kurs ist ausgebucht. Interessierte können sich ab jetzt auf die Warteliste setzen lassen.

Haben Sie Lust, sich mal schauspielerisch auszuprobieren? Die „**Spielbande**“ unter Leitung von Larsen Sechert freut sich über weitere Spielerinnen und Spieler ab sofort. Proben sind alle zwei Wochen montags am Nachmittag.

Der **Druckgrafikkurs** mit Souxie Bibrach startet am **9. September** und ist ebenfalls schon gut gefüllt. Ergebnis soll ein eigenes Buch mit Drucktechniken wie Cyanotypie und Hochdruck sein. Die Darstellung von Naturmaterialien - beruhend auf der Auseinandersetzung mit Märchen und Spaziergängen im Rosental - liegen dem Workshop zugrunde.

Wir brauchen für den Grafikkurs noch einige (alte) Bilderrahmen/ Glasrahmen/ Glasplatten ab DIN A4 und freuen uns über die Abgabe in der Anlaufstelle.

Im letzten Quartal des Jahres soll ein **DJ-Workshop** stattfinden, der sich noch in konkreter Planung befindet. Schon jetzt füllen wir die Interessentenliste – also einfach unverbindlich anmelden!

Für alle Angebote melden Sie sich bitte unter kultur@buendnis-depression-leipzig.de oder telefonisch unter 0341/56686600 an.



Benjamin Maack liest am 03.09.2023 (diesen Sonntag!)

Wir freuen uns sehr dabei sein zu dürfen bei der Veranstaltung von PHILIPPUS Leipzig und laden euch alle ganz herzlich ein, dabei zu sein. Benjamin Maack wird aus seinem Buch „**Wenn das noch geht kann es nicht so schlimm sein**“ lesen mit anschließendem Austausch und Gespräch.

Wann? Sonntag, den 03.09.2023 18:00 Uhr (Einlass ab 17:00 Uhr)

Wo? Garten der Philippuskirche

Der Veranstaltung wird in Gebärdensprache übersetzt. Der Eintritt ist frei – mit Gebeempfehlung. Wir freuen uns euch zu sehen, mit euch ins Gespräch zu kommen und zu informieren über die Erkrankung.



**BENJAMIN
MAACK**
Liest

SONNTAG, 03.09.2023

Beginn um 18 Uhr
Einlass ab 17 Uhr
Ort: Garten der PHILIPPUSKIRCHE

Die Veranstaltung wird in Gebärdensprache übersetzt.

Im Anschluss an die Lesung findet ein moderiertes Gespräch mit dem Autor und dem Bündnis gegen Depression Leipzig e.V. statt

Eintritt frei - mit Gebeempfehlung

**WENN
DAS
NOCH
GEHT
KANN ES
NICHT
SO
SCHLIMM
SEIN**

Benjamin Maack
Suhrkamp Nova
Gebunden, 320 Seiten, € 18,-, 03

Suhrkamp

PHILIPPUS

Save the date! 13. Oktober 2023

In der Woche der seelischen Gesundheit wartet etwas Großes auf uns! Was, das verraten wir bald... in kleinen Schritten... Merken Sie sich den Termin gern vor: am **13.10.2023 ab 18:00 Uhr** wird es im Kupfersaal eine Veranstaltung von und mit uns geben - mit neuem Input, einer interessanten Runde, Kunst und toller Musik. Wir hoffen, Sie dort zahlreich begrüßen zu dürfen.

Netto-Aktion: „Einfach aufrunden“ und Infostand

Von September bis November kann Ihr Einkauf beim Netto im Ranstädter Steinweg uns unter die Arme greifen. Wir nehmen am Vereinsgewinnspiel der Supermarktkette teil. Ab dem 04.09.2023 geht es los! Mit den Worten "Einfach aufrunden" wird der Einkaufsbetrag an den Kassen auf den nächsten 10-Cent-Betrag aufgerundet und die Differenz wird gespendet: also 1 bis 10 Cent. Zusätzlich kann an allen Pfandautomaten der Pfandbon-Wert gespendet werden, in Filialen ohne spendenfähige Leergutautomaten wird der Pfandbon einfach an der Kasse gespendet. Mehr Informationen zu der Aktion finden Sie [hier](#).

An folgenden Tagen **verdoppelt Netto den gesammelten Spendenbetrag durch eine Unternehmensspende:**

Dienstag, 19.09.2023

Samstag, 07.10.2023

Samstag, 11.11.2023

Damit die Einkaufenden wissen, wofür sie spenden können, werden eifrige Ehrenamtliche am **30.09.2023** mit einem **Infostand vor dem Netto im Ranstädter Steinweg** stehen und Flyer verteilen bzw. Interessierten berichten, was es bei uns so gibt. Kommen auch Sie gern vorbei und mit uns ins Gespräch!

Stadtradeln: „Kettenfett für Mental Health“

Auch wir stellen wieder ein Team zusammen, um beim Stadtradeln im September viele Kilometer zu sammeln. Sind Sie dabei? Die Anmeldung ist ab sofort [hier](#) möglich. Schließen Sie sich uns an: **Kettenfett für Mental Health**. Wir sammeln Radkilometer für den Klimaschutz und die Radverkehrsförderung in unserer Stadt und freuen uns, wenn auch Sie unser Team mit Kilometern füttern - für ein fahrradfreundliches und gesundheitsförderndes Leipzig.



Spende Wassersack für Seelenkraftbaum

Dank einer Spende für einen Baumbewässerungssack und des ehrenamtlichen Engagements, ihn anzubringen und erstmalig zu befüllen, konnte unser neu gepflanzter Seelenkraftbaum über die trockenen Tage gut versorgt werden. Auch Patientinnen der naheliegenden Klinik für Psychiatrie haben spontan das Wasser ihrer Trinkflaschen gespendet. Die Stadt wird den Sack regelmäßig befüllen. Wir sorgen gut für den Baum und so kann er auch gut für uns sorgen – Danke!



Selbsthilfegruppen

Gründungsworkshop im September

Der Austausch unter Betroffenen kann erleichtern, auffangen, neue Perspektiven aufzeigen. Eine regelmäßige Selbsthilfegruppe ist deshalb ein **stützender Anker** im Umgang mit der Erkrankung Depression und eine große Entlastung.

Wenn auch Sie sich einer Gruppe anschließen oder eine neue aufbauen möchten, kommen Sie gern auf uns zu: info@buendnis-depression-leipzig.de

Ende September findet in unseren Räumlichkeiten erneut ein Gründungsworkshop für Selbsthilfeinteressierte statt. Gern können Sie auch mit besonderen Wünschen zur Ausrichtung (z.B. zu Thema, Altersgruppe) einer neuen Gruppe an uns herantreten.

Immer wieder sonntags: Offene Gruppen auf Deutsch und Englisch

Zum Austausch laden ebenso die offenen Selbsthilfegruppen am Sonntag ein. Diese finden regelmäßig statt. Kommen Sie vorbei!

immer sonntags von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Hinrichsenstraße 35, in den geraden 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. Leiten Sie das Angebot auch an Interessierte weiter. Hier finden Sie den Link mit allen Informationen.

Haben Sie Zeit und Lust, Gastgeber*in für die offene Sonntagsgruppe zu sein? Wir brauchen Ihre Unterstützung, damit die Selbsthilfegruppen auch weiterhin zuverlässig stattfinden können als Anker und Anlaufpunkt für Betroffene. Wir freuen uns, wenn Sie bei Interesse auf uns zukommen.

Selbsthilfegruppe „Hoffnung“ lädt zu Qigong ein

Das Praktizieren von Qigong fördert physische und psychische Gesundheit, stärkt nachweislich das Immunsystem und fördert somit die Selbstheilungskräfte. Deshalb möchte die Selbsthilfegruppe „Hoffnung“ alle Interessierten recht herzlich zum gemeinsamen Üben mit Frau Dr. Grit Schöley vom Leipziger Qigong-Zentrum einladen.

Wann? 7. September 2023, 14:30 bis 15:30 Uhr

Wo? Baum der Hoffnung am Auensee

Hinweis: Ortsunkundige werden geführt und treffen sich um 14:00 Uhr am Kiosk (Bänke) schräg gegenüber der Haltestelle „Wahren“

Und wenn Sie Interesse daran haben, regelmäßig Qigong zu betreiben, können Sie entweder in Paunsdorf oder ab September online an einer unserer Gruppen teilnehmen.

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, Gustav-Mahler-Straße 3, 04109 Leipzig

E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

Webseite: <https://www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheit/selbsthilfe/>

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. Dies kann anregen sich zu begegnen, auszutauschen, miteinander zu reden. Offen für alle, die sich der neuen [Fahrradtourgruppe](#) anschließen möchten, für Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen. Teilnahme jederzeit und für alle möglich.

Die nächsten Touren finden am **15.09. und 14.10.2023** statt (Termine für den Rest des Jahres werden später bekanntgegeben). Details zur nächsten Tour finden Sie kurzfristig [hier](#) auf der Website. Bitte nehmen Sie Kontakt mit der Gruppe direkt auf, um sich über die genaue Planung zu informieren.

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

Neue Motorrad-Gruppe rollt

In Leipzig gibt es mittlerweile eine Gruppe von Motorradbegeisterten, die Lust haben, gemeinsam Touren zu fahren, in Austausch zu kommen und schöne Strecken zu erleben. Offen für alle mit und ohne Depressionserfahrung und alle Arten von Maschinen ab 125 cm³.

Weitere Infos gibt es bei André in der [Telegram-Gruppe](#). **Teilnahme jederzeit und für alle möglich.**

Termine: wechselnde Touren, die von André und in Abstimmung mit den interessierten Fahrerinnen und Fahrern organisiert werden.

Lesefutter für die Seele – Einladung zum „Bücherplausch am Sonntag 50+“

Vielleicht haben Sie etwas Tolles gelesen und erzählen anderen gern davon? Oder Sie erfahren einfach gern etwas von den interessanten Leseerlebnissen anderer? So oder so – in jedem Fall sind Sie genau richtig bei uns zum Bücherplausch am Sonntag!

Einmal monatlich am Sonntag in kleiner Runde wollen wir es unserer Bücherseele so richtig gemütlich machen, in Austausch kommen. Ob Liebesroman, Krimi oder Märchen – alles, was gefällt. Sie selbst können etwas empfehlen oder auch nur zuhören und Gemeinschaft erleben. Seien Sie neugierig und haben Sie Mut! Alle ab 50 Jahren sind willkommen, ob mit oder ohne Depressionserfahrung!

Wann? jeweils am zweiten Sonntag des Monats: 12.11.2023, 10.12.2023, 14.01.2024, 11.02.2024

Wo? im Vereinsbüro Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig

Anmeldung: Da es Kekse und Tee gibt, bitten wir für die bessere Planung um eine Voranmeldung per Email oder Telefon (info@buendnis-depression-leipzig.de oder 0341/ 566 866 00). Wenn Sie spontan vorbeikommen möchten, sind Sie ebenso willkommen.

Multimodale Lauftherapie ab September

Bewegung an der frischen Luft und Gespräche unterstützen bei der Bewältigung einer depressiven Phase. Zusammen mit der Lauftherapeutin Sophia Angelov absolvieren Teilnehmende und Lauftherapeutin zusammen 16

Lauftherapie-Einheiten in einem Zeitraum von acht Wochen. Die Lauftherapie wird durch ein Einführungs- und Kennenlerngespräch sowie ein Abschlussgespräch umrahmt.

Wann? 21.09.2023, 17:00 Uhr, alle weiteren Termine werden an diesem Tag zusammen gefunden

Wo? im Vereinsbüro Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig

Kosten? 20€ für alle 16 geführten Lauftherapieeinheiten

Anmeldung: per Email oder Telefon (info@buendnis-depression-leipzig.de oder 0341/ 566 866 00)

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 nach kurzer Anmeldung oder spontan vorbei. [Hier](#) finden Sie eine Übersicht aller aktiven Gruppen.

Impulse und Fundstücke zum Thema seelische Gesundheit

Online-Abendsymposium: „Depression und Suizidalität bei Männern“

Der **Forschungsverbund „MEN-ACCESS – Suizidprävention für Männer“** lädt ein zum Online-Abendsymposium. Das Symposium richtet sich an Betroffene, Hinterbliebene, Behandler*innen sowie die interessierte Öffentlichkeit. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Wann? 06.09.2023, 18:00-20:00 Uhr

Wo? Online

Anmeldung: E-Mail an men-access@medizin.uni-leipzig.de

Programm:

Prof. Dr. Anne Maria Möller-Leimkühler, LMU Klinikum München: *Depressionen bei Männern*

Uwe Hauck, Autor & Speaker: *Im letzten Moment: Warum reden Leben rettet*

Prof. Dr. Heide Glaesmer, Universität Leipzig: *Männer Stärken – Eine Website für Männer in suizidalen Krisen*

Prof. Dr. Birgit Wagner, Medical School Berlin: *Hilfe für Angehörige – Ein Online-Programm für Angehörige von Männern in suizidalen Krisen*

Ratgeber der Stiftung Deutsche Depressionshilfe überarbeitet

In der überarbeiteten Auflage des Ratgebers können sich Betroffene und Angehörige auf 72 Seiten über die Erkrankung Depression informieren und erhalten Antworten auf wichtige Fragen zu Erscheinungsbild, Ursachen,

Behandlungsmöglichkeiten, Selbsthilfe, Rückfallvorbeugung und dem Umgang mit der Erkrankung für Familie und Freunde. Des Weiteren enthält er nützliche Adressen und weiterführende Literatur. Der Ratgeber kann [hier](#) für 5€ inklusive Versandkosten bestellt werden.

iFightDepression: Informationen in vielen Fremdsprachen und nun auch auf Ukrainisch und Russisch

Die Website [iFightDepression®](#) hält wichtige Informationen über Depressionen (Symptome, Ursachen, Behandlung und hilfreiche Kontakte) bereit. Auch Unterstützung zu migrationsbezogenen Themen ist dort zu finden, beispielsweise Trauma und den Umgang mit Verlust, um insbesondere geflüchtete Menschen zu unterstützen.

Ukrainisch: <https://ifightdepression.com/ua>

Russisch: <https://ifightdepression.com/ru>

In noch etwa 20 weiteren Fremdsprachen bietet [die Plattform](#) Fachinformationen über Depression an.

Freunde fürs Leben: Suizide verhindern

Gemeint ist hier nicht die Fernsehserie, sondern eine tolle Initiative, die in Anbetracht der hohen Suizidrate in Deutschland reden, aufklären und handeln möchte. Auch viele prominente Gesichter engagieren sich bei Freunde fürs Leben. Die [Internetseite](#) bietet den schnellen Weg zu Hilfsangeboten, Zahlen und Fakten sowie einen Selbsttest. Spannende Interviews mit offenen Worten sind [hier](#) zu finden.

Beratung für Jugendliche

Schon einige Male haben wir in dieser Rubrik auf Anlaufstellen speziell für Jugendliche hingewiesen. [Hier](#) ist ein weiteres interessantes Angebot, das es Jugendlichen ermöglicht, sich anonym, kostenfrei und datensicher den Kummer von der Seele zu reden oder zu schreiben.

Borderline: Landingpage, Videos und Flyer

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. (BApK) hat in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Gesundheit ein Projekt zum Thema Borderline realisiert. [Unter diesem Link](#) sind die Ergebnisse zusammengefasst sowie Interviewvideos mit Betroffenen und Angehörigen, ein Flyer und weitere Materialien zu finden.

Psychiatrienetz: Webseite mit vielen Infos und Links

Eine Übersicht über viele Themen rund um psychische Erkrankungen und alle Fragen, mit denen sich Betroffene, Angehörige und Fachpersonen diesbezüglich auseinandersetzen finden Sie unter www.psychiatrie.de

Online-Beratungsplattform bei seelischen Belastungen startet im September

Der Dachverband Gemeindepsychiatrie e. V. hat ein Modellprojekt ins Leben gerufen, das sich im September präsentiert: OBEON – Orientierungshilfe und Beratung Online in seelischen Belastungssituationen. In einem Trialog aus

Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen wurde das Angebot entwickelt. Das Beratungsteam setzt sich ebenso aus diesen Personengruppen zusammen. Ziel ist es, Menschen in seelischen Krisen zeitnah und passgenau aufzuzeigen, wohin sie sich wenden können. Mehr dazu finden Sie [hier](#).

Niedergeschlagenheit

Wie kann es uns gelingen, mit diesem unangenehmen Gefühl umzugehen? Einen übersichtlichen Artikel mit handfesten Tipps dazu finden Sie [hier](#).

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.