



Newsletter Dezember 2021

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser!

Weihnachten liegt hinter uns und wir blicken hoffnungsvoll auf 2022, auf eine Zeit, in der ein persönlicher Austausch im besten Fall wieder möglich sein wird.

Im Moment sind unsere Indoor-Angebote nach draußen oder auf den digitalen Raum verlegt - doch wir sind weiterhin für Sie da!

Da sich aufgrund der derzeitigen Pandemielage in den folgenden Wochen noch herauskristallisieren wird, in welchem Rahmen unsere Angebote stattfinden, schauen Sie bitte ab und zu auf unserer Website nach.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gut durch die dunkle Jahreszeit kommen. Wir senden Ihnen viel Kraft, Motivation sowie Durchhaltevermögen.

Einen guten Rutsch in's neue Jahr!

Herzliche Grüße

Ihr Medienteam

Bitte beachten Sie, dass beim Besuch unseres Büros 2G+Regel gilt. 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 ihn beim Eintritt vor. Vielen Dank!

Neues aus dem Vereinsleben

Herzlichen Dank

Vielen lieben Dank an alle Unterstützer:innen dieses Jahr, an alle Mitglieder, Ehrenamtlichen, Netzwerkkontakte und Förderer. Und vielen lieben Dank an alle, die diesen Newsletter lesen. Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für unsere Arbeit und mentale Gesundheit interessieren!



Die **Gesundheitskasse**
für Sachsen und Thüringen.

Ebenfalls herzlich danken möchten wir unseren Hauptförderern, der AOK Plus. Mit eurer Unterstützung war es uns in diesem Jahr möglich, eine neue Rekordzahl von über 30 Angeboten umzusetzen! Diese stammen aus den Bereichen Kreativität, Sport, Selbsthilfe und Beratung.

Jetzt Terminvereinbarung via Buchungstool

Seit ein paar Wochen ist unser neues [Buchungstool](#) online. Nun können Sie ganz bequem einen Termin online vereinbaren und wählen, ob Sie per Video, telefonisch oder bei einem Spaziergang beraten werden möchten.

„Gruppe für Selbsthilfeinteressierte“

Neue Gruppen für Selbsthilfeinteressierte im Jahre 2022

Wir sind bereits jetzt dabei, neue Gruppen für das nächste Jahr zu organisieren. Starten möchten wir im Januar/Februar und Sie können schon jetzt gern Ihr Interesse bekunden. Schreiben Sie einfach eine kurze Mail und wir informieren Sie persönlich, sobald die nächste Gruppe startet.

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

Informationen zum Projekt: 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.

„IMAGE – sehen und gesehen werden“

5. Ausstellung im Zuge des Projektes „IMAGE-sehen und gesehen werden“ in der Stadtbibliothek Paunsdorf startet im Januar

Anfang Januar haben wir wieder die Möglichkeit, die schönen Erzeugnisse unseres [Malkurses](#) „Auf dem Wege“, angeleitet von der Leipziger Künstlerin Britta Schulze, in einer Ausstellung in der Stadtbibliothek Paunsdorf zu hängen. Näheres dazu erfahren Sie in den nächsten Tagen auf unserer Website.



„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe

Yogakurse mit Sven

Ab dem 10.01. läuft wieder ein Yogakurs an – aufgrund der aktuellen Situation online! Im Mittelpunkt stehen Bewegung und Achtsamkeit. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen.

YOGA**AUSTAUSCH BEWEGT!**

10 x ONLINE: YOGA & ACHTSAMKEIT
10.01.-21.03.2022
MONTAGS 17:30-19:00 UHR
(28.02. ENTFÄLLT)



Melden Sie sich gern an unter: info@buendnis-depression-leipzig.de

Qigong-Kurse

Unser digitaler Qigong-Kurs ist gut angelaufen und erfreut sich großer Beliebtheit.

Bei Interesse an Folgeangeboten schreiben wir Sie gern auf die Interessent:innenliste, melden Sie sich unter 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, 09. Und 23. Januar,

Treffpunkt: Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 15:00–17:00 Uhr (geänderte Uhrzeit im Winter)

Aufgrund der aktuellen Situation findet das Angebot als Spaziergang statt.

Wir möchten einen Raum der Gemeinschaft und des Austausches schaffen, der Menschen 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 bringen Sie bitte einen 3G-Nachweis mit.

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

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

Open self-help group in English

continuing offer: January 2th, 16th and 23rd

Project Office, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 3:00-5:00 p.m.

Please find forwarding information on our website.

Because of the current situation, we meet up if the weather is okay, get a hot beverage if wanted and then go for a walk.

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

bring proof of vaccination, recovery or a test result (3G rule).
Please pass this offer on to people whom it could help.

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

Theaterladen „Selbst & Los“

Digitale Tanzwerkstatt mit Georgia

Samstag, 8. Januar 11–13 Uhr, digital via Zoom

Thema: "Tanz durch die Zeit"

Ein neues Jahr beginnt, lasst uns einen Blick riskieren: einen Blick zurück, einen Blick nach vorn und auch einen ins hier und jetzt. Inspiriert von Charles Dickens Weihnachtsgeschichte tanzen wir mit dem Geist der Vergangenheit, dem Geist der Gegenwart und dem Geist der Zukunft. Kommt mit auf eine improvisierte Reise durch die Zeit.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie brauchen nur bequeme Kleidung.

Anmeldung unbedingt erforderlich via E-Mail an: theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de

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



„IMAGE – sehen und gesehen werden“

Musikworkshop

Fortlaufendes Angebot: jeden Freitag, 18:00–20:00 Uhr

Aufgrund der momentanen Situation findet der Musikworkshop digital statt. Der Kurs ist auch digital gut angelaufen, ein Einstieg und Ausprobieren ist sehr gern möglich! Holen Sie sich gern den Link zur Teilnahme.

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 Spiele von Instrumenten an. Ausprobieren und Austausch, Spielfreude und Stärkung innerer Ressourcen werden möglich sein. Der Kurs wird angeleitet von Debra Stanley-Döring, Sängeri und auszubildende Musik- und Kreativtherapeutin.

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

Ein Einstieg ist weiterhin möglich!

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

Informationen zum Projekt: buendnis-depression-leipzig.de/.../musikworkshop
Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/musikworkshop](https://facebook.com/lbgdev/musikworkshop)

Malkurs „Auf dem Wege“ mit Britta Schulz – wieder Plätze frei wöchentlich am Dienstag, Online-Malkurs von 17:00–19:00 Uhr

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

Informationen zum Projekt: www.buendnis-depression-leipzig.de/...kursreihe-malerei
Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/kursreihemalerei](https://facebook.com/lbgdev/kursreihemalerei)

Workshopreihe Upcycling „MehrWege aus der Depression“

Restlos-Halle, Gießerstr. 29, 04229 Leipzig, 16:00–18:00 Uhr

Bitte erfragen Sie die Termine + Konditionen bei Interesse.

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

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

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

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

Informationen zum Projekt: www.buendnis-depression-leipzig.de/...podcast

„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe

Sie haben sich für das neue Jahr vorgenommen, aktiver zu werden?

Wie wäre es zum Beispiel mit dem Qigong-Workshop "Inneres Lächeln trotz(t) Depression" in Februar? Am 3.2. gibt es von 17-20 Uhr ein kostenloses Schnupperangebot, der Rest der Veranstaltung wird von vielen Krankenkassen zu einem großen Teil übernommen (fragt bitte nach).

Meldet Sie sich bei Interesse gern direkt bei info@qigong-zentrum-leipzig.de und geben an, dass Sie über das Leipziger Bündnis gegen Depression auf die Veranstaltung aufmerksam geworden seid!

Einladung zu „Austausch bewegt!“ – offener Lauftreff

Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Donnerstag (ungerade Wochen)

nächste Termine: 06.01. und 20.01., Treffpunkt: vor der Arena Sportsbar QUARTERBACK, Am Sportforum 2, 04105 Leipzig, 17:30 Uhr.

Bitte bringen Sie einen 3G-Nachweis mit.

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

Informationen zum Projekt: www.buendnis-depression-leipzig.de/...laufgruppe

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

Einladung zu „Austausch bewegt!“ – offene Outdoorsportgruppe

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

Bitte bringen Sie einen 3G-Nachweis mit.

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

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

Facebook-Veranstaltungslink: facebook/lbgdev/outdoor-gruppe

Einladung zu „Nordic Walking“

jeden 2. Donnerstag

Nächste Termine: 13.01. und 27.01.

je 18:00 Uhr, Treffpunkt: Lene-Voigt-Park, Haltestelle "Breite Straße".

Bitte bringen Sie einen 3G-Nachweis mit.

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

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

Facebook-Veranstaltungslink: facebook/lbgdev/walking-gruppe

Fundstücke und Wissenswertes zum Thema Leben mit Depression

buendnis-depression-leipzig.de: „#durchdenwinter - die Interviewreihe“

Der letzte Winter war durch den Lockdown besonders hart - deshalb haben wir verschiedene Expert:innen interviewt, um Inspiration zu finden, gemeinsam durch den Winter zu kommen. Auch in diesem Winter ist das Thema wieder relevant und wir hoffen, die Texte schenken Ihnen etwas Hoffnung und Durchhaltevermögen.

MHF-Ersthelfer: Umgang mit psychischen Belastungen während der Corona-Pandemie

In diesem PDF finden Sie wertvolle Hinweise, wie Sie gut auf Ihre Psyche achten können.

Impulse für die Seelische Gesundheit

einguterplan.de: „Ein guter Winter“

Laden Sie sich hier gern ein kostenloses Selbstfürsorgetagebuch herunter. So können Sie jeden Tag mithilfe von Routinen und Achtsamkeit für sich sorgen - besonders in der kalten Jahreszeit!

leipziger-buendnis-depression.de: „Notfallplan“

Wie schaffen wir es durch die kalte Jahreszeit? Mit unserer Interviewreihe #durchdenwinter aus dem letzten Jahr konnten wir einige gute Ideen verbreiten. Drucken Sie sich gern Ihren Notfallplan aus und hängen ihn an den Kühlschrank!

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

Webseite: 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 Geschwister (U 40) von Menschen mit psychischen Erkrankungen

In Leipzig gründet sich eine Selbsthilfegruppe für Menschen, deren Geschwister sich in psychische Krisen befinden oder befanden. Schwester oder Bruder sind häufig besondere Vertrauensperson und leisten Unterstützung in vielen Lebenslagen. Das kann Konflikte mit sich bringen, emotionale oder zeitliche Grenzen überschreiten und Zweifel über eigenes bevormundendes Verhalten auslösen. Die Gruppe will dem Erfahrungsaustausch und der Selbstfürsorge dienen. Es soll auch darum gehen, vergangene Herausforderungen zu reflektieren und Geschwisterschaft als eine mögliche empowernde Ressource wahrzunehmen. Interessierte Geschwister unter 40 Jahren schreiben bitte eine E-Mail an: geschwister-leipzig@gmx.de.

„Wenn die Seele Hilfe braucht...“ Selbsthilfegruppe Depressionen, Ängste, Schlafstörungen

jeden Dienstag 15:00 – 17:00 Uhr, Tageszentrum Vielfalt, Oberdorfstr. 15, 04299 Leipzig.

Informationen, Tipps für Angehörige, Austausch untereinander. Jede*r ist willkommen.

Telefonische Voranmeldung unter: 0341/861 230 2

Öffnungszeiten zum Jahreswechsel

Die Diakonie Leipzig hat am 1.01. ein Angebot: [Diakonie Leipzig](#)

Schauen Sie gern rein.

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

Hinweis: Derzeit ist ein Betreten der Anlaufstelle nur unter Beachtung der 2G+ Regelung möglich. Dies kann sich jederzeit in Anbetracht der jeweiligen politischen Situation ändern. Rufen Sie gern an / schreiben Sie eine E-Mail.

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 telefonisch, online oder per Spaziergang zu vereinbaren, am besten über unser [Buchungstool](#) oder eine E-Mail an info@buendnis-depression-leipzig.de.

Betroffene, Angehörige, Freunde, Ratsuchende und alle Interessenten können unter der Telefonnummer **0341 / 67 93 57 24** 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.
