



Newsletter Februar 2021

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

nach dem schneereichen Winter kündigt sich jetzt schon der Frühling in den ersten Zügen an und auch wir stecken voller Tatendrang.

In diesem Newsletter informieren wir über viele neue Angebote, Gruppen und kreative Möglichkeiten im Zuge des Projektes „Neue Zugangswege in die Selbsthilfe“.

Wir laden Sie herzlich ein, sich über die neuen Angebote zu informieren und sich bei Interesse bei uns zu melden.

Auch das Vereinsleben bleibt bunt und abwechslungsreich und Sie können es mitgestalten als ehrenamtlich aktives Mitglied oder Mitwirkende im Vorstand.

Doch nicht jede/r ist voller Tatendrang im Frühling und manchmal ist der Körper schon in Frühlingswallung und neigt zu Tatendrang, aber die Psyche hinkt noch hinterher. Einen Text, der sich damit befasst, finden Sie im letzten Teil unseres Newsletters.

Wir wünschen Ihnen viel Lesevergnügen und freuen uns wie immer auf Ihre Rückmeldungen.

Ganz liebe Grüße

Ihr Medienteam

Neues aus dem Vereinsleben

Ein herzlicher Dank an alle Spender 2020

Im vergangenen Jahr wurden wir durch zahlreiche Spenden unterstützt und ermutigt. Ein Gesamtbetrag von fast 21.000€ macht uns sprachlos und unendlich dankbar. Durch viele dieser Spenden werden Teile unserer Arbeit erst möglich.

Am Nachmittag des 4. Juli 2020 führte uns ein trauriges Ereignis in den Gutshof Stötteritz. Vertreter*innen des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. trafen sich mit Mitgliedern der Familie und des Freundeskreises von Robert Horn.

Robert schied am 01. Mai 2020 frühzeitig und unerwartet aus dem Leben. Er war Sohn, Bruder, Freund, Musiker, Wahl-Leipziger. Und er litt an Depression und einer Suchterkrankung. Weil eine Online-Spendenaktion zur Finanzierung der Bestattung das Ziel deutlich überstiegen hatte, entschlossen sich seine Angehörigen unsere Arbeit mit einer Geldspende zu unterstützen.

Diese großzügige Spende ermöglichte es uns, unsere Website zu überarbeiten und zu erneuern und damit die Grundlage zu schaffen eine Digitale Karte für Hilfesuchende zu entwickeln und auf unserer Website einzubinden.

Ebenso erhielten wir eine großzügige Spende der BMW-nahen Karl-Monz-Stiftung, durch die wir

unserer Mitarbeitenden und langjährig ehrenamtlichen Helfenden in der Beratung akut Depressionsbetroffener weiter qualifizieren wollen.

Das sind nur einige Beispiele, wie unsere Arbeit durch Spenden gestützt stetig verbessert wird, um noch mehr Betroffenen auf dem Weg zur passenden Hilfe unterstützen zu können.

Wir danken jedem und jeder einzelnen von ganzem Herzen für die kleinen und großen Spenden!!!

Yoga mit Sven

Unsere zweite Yoga-Gruppe hat sich gefunden und zu sechst werden nun über die nächsten zwei Monate einfache Atem-, Körper- und Entspannungsübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga geübt. Sven hat sich dafür einen winzigen Raum eingerichtet, mit Matten und Blöcken, Klangschale und ruhiger Ausstrahlung. Alle anderen schalten sich aus ihren Wohnzimmern hinzu.



Dank an Gert Treuter

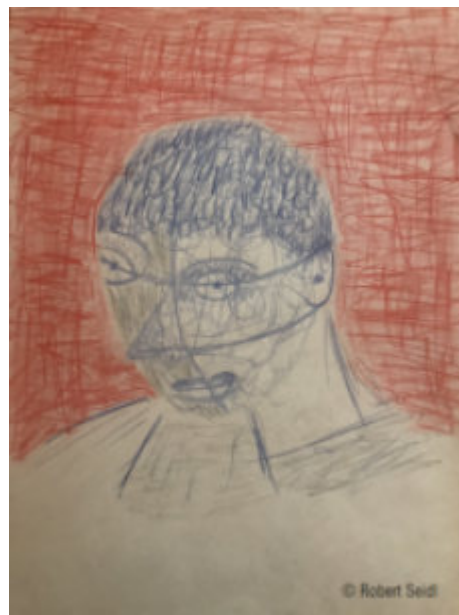
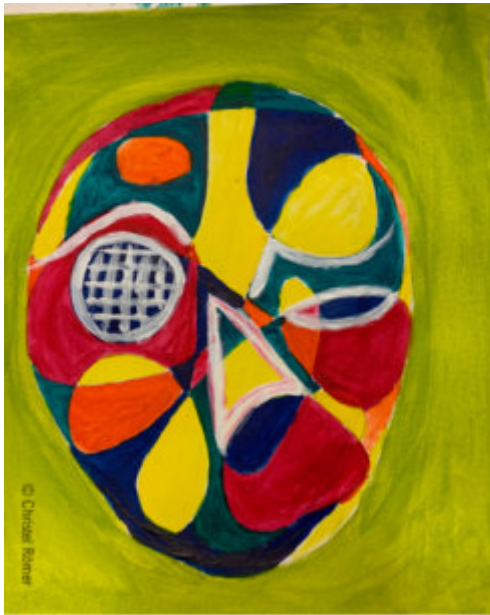
Eine Runde durch den Auwald fahren, Sonne und Natur genießen, sich den Wind um die Nase wehen lassen und ins Gespräch kommen. Das alles war möglich bei den Fahrradtouren mit Gert Treuter. Es ging dabei nie um Leistung, sondern um das gemeinsame Erlebnis und den Austausch untereinander.

Er war Mitbegründer der Ortsgruppe Leipzig der MUT-Tour und setzt sich seit langem gegen die Stigmatisierung von Depressionsbetroffenen ein. Er ist schon lange ehrenamtlich bei uns im Verein aktiv und wir freuen uns, dass er das auch weiter bleibt.

Seit 2015 hat Gert Treuter jeden zweiten Donnerstag eine Radtour durch Parkanlagen und den Auwald angeboten, bei der sich Depressionsbetroffene und Interessierte für eine Stunde austauschen und gemeinsam aktiv sein konnten. Nun stellt er dieses Angebot aus persönlichen Gründen ein. Wir möchten ihm an dieser Stelle ganz, ganz herzlich für sein Engagement danken und wünschen ihm alles Gute für folgende Projekte.

Kursreihe Malerei mit Britta Schulze – „Auf dem Wege“

Seit Ende letzten Jahres findet der Malkurs mit Britta Schulze nun schon online statt. Jeden Dienstag treffen sich unterschiedlich viele Menschen im digitalen Raum, um gemeinsam zu Malen und verschiedenen Techniken kennenzulernen. Einige Ergebnisse möchten wir Ihnen hier zeigen:



Neue Mitwirkende im Vorstand gesucht

Das Leipziger Bündnis gegen Depression ist an Mitgliedern, Mitarbeitenden und Aufgabenfeldern stetig gewachsen. Um dem Rechnung zu tragen suchen wir neue Mitwirkende für unseren Vorstand.

Erforderlich sind bestenfalls fünf Personen für fünf Funktionsbereiche:

- Strategie und Vereinsentwicklung,
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit,

- Finanzen,
- Operative Steuerung (einschl. Personalführung und Vertragsmanagement),
- Lektorat und Recherche.

Der aktuelle Vorstand will und wird den Übergang zur neuen Vorstandsstruktur begleiten. Er gibt sein Engagement für das Leipziger Bündnis gegen Depression nicht auf. Es wird jedoch Platz für neue Personen im Vorstand gemacht.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer [Website](#).

Theaterladen: Tanzwerkstatt mit Georgia erstmals digital

Samstag, 06.03.2021, via Zoom, 11:00 – 13:00 Uhr

Georgia, unsere Leiterin der Tanzwerkstatt, hat sich entschlossen, der digitalen Variante eine Chance zu geben.

Über ein Videochatformat werden Sie eingeladen, zum Thema „Kommunikation mit mir selbst“ ins improvisierte Tanzen mit Musik hineinzuschnuppern - und das ganz bequem zu Hause.

Was Sie brauchen, ist Internet und ein PC, Laptop oder ein Tablet. Außerdem brauchen Sie etwas Platz, um sich frei bewegen zu können. Sie bekommen nach Ihrer Anmeldung per Mail einen Link und eine Beschreibung, wie Ihnen der Beitritt zur digitalen Tanzwerkstatt gelingt.

Neben Georgia begleitet eine zweite Person die Tanzwerkstatt vor Ort und kann bei technischen Schwierigkeiten unterstützen.

Anmeldungen unbedingt erforderlich unter:

theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de

IMAGE – sehen und gesehen werden: POESIE-WERKSTATT

In diesem Jahr werden sich unter dem Oberbegriff POESIE-WERKSTATT verschiedene Arbeitsgruppen auf unterschiedlichste kreative Weise mit der Erkrankung Depression und der oft damit einhergehenden Stigmatisierung auseinandersetzen. Dabei wird es immer wieder zur Zusammenarbeit der einzelnen Gruppen kommen, um gemeinsame Ideen zu entwickeln und diese umzusetzen. Sei es der Podcast über den Besuch beim Psychotherapeuten, das Gedicht über das Gefühl der ersten Sonnenstrahlen auf der Haut, die Klangcollage, die alles einfängt, was einen berührt, der Roman über den inneren Schweinehund, der Wortschwall auf der Depri-Slam Bühne oder das Anordnen der Worte, sodass sie ein Bild ergeben.

Durch das Veröffentlichen der Erzeugnisse möchten wir das Thema Depression und die damit einhergehende Stigmatisierung in die Öffentlichkeit und in den Diskurs tragen.

Podcast-Workshop – „Hören und gehört werden“

Mittwoch, 14.04.2021, via Zoom, 17:00 – 20:00 Uhr

Wir laden alle Interessierten zu einem professionell angeleiteten Audio-Workshop ein.

Börge Meyn (freier Medienpädagoge) wird Grundlagen und Herangehensweise an den eigenen Podcast vorstellen und Wissen an die Hand gegeben.

Anmeldungen unbedingt erforderlich unter: info@buendnis-depression-leipzig.de.

oder: 0314/ 67 93 57 24

Depressiv – na und? Podcast-Workshop

„Hören und gehört werden“



14. April 2021
17:00 – 20:00 Uhr
via Zoom



www.buendnis-depression-leipzig.de

Gefördert durch:



Workshop zum kreativen Schreiben – Teilnehmer*innen gesucht! in Planung für Anfang Mai

Wer von Ihnen schon immer gerne geschrieben hat oder damit anfangen möchte, ist herzlich eingeladen an dem für Anfang Mai geplanten Workshop zum kreativen Schreiben teilzunehmen. Gehalten wird der Workshop von einer studierten Autorin und Lektorin, die zurzeit an der Hochschule für Grafik und Buchkunst arbeitet. In dem zweigeteilten Workshop werden verschiedene Übungen gezeigt, wie man mit dem Schreiben beginnen kann und aus dem Geschriebenen einen Text, Gedicht, Geschichte,... verfasst. Anschließend wird das Entstandene in der Gruppe besprochen.

Wenn sie Interesse haben, melden Sie sich gern über info@buendnis-depression-leipzig.de oder 0314/ 679 357 24.

Austausch bewegt! Bewegungsgruppen suchen neue Mitglieder

In den nächsten Wochen werden wir zwei neue aktive Selbsthilfegruppen starten und laden alle Interessierten ein, sich vorab bei uns zu melden, damit wir zum konkreten Beginn der Gruppen persönlich informieren können.

EINGELADEN SIND ALLE, die Spaß am gemeinsamen Bewegen und Lust auf Erfahrungsaustausch

haben: Betroffene, Angehörige oder beruflich Aktive im Bereich mentale Gesundheit – unabhängig

vom Fitnesslevel. Also melden Sie sich gern über info@buendnis-depression-leipzig.de oder 0341 67 93 57 24.

Neue (Nordic-)Walking-Gruppe

Wem unsere [Laufgruppe](#) an der Arena zu schnell davonflitzt, kann sich bald unserer **Walking- oder Spaziergeh-Gruppe** anschließen. Eine gemeinsame Erwärmung und Elemente des Nordic Walking sind in Planung. Zeit- und Treffpunkt sind noch offen, denn wir sammeln die Wünsche der Interessierten und freuen uns auf Rückmeldungen. Im Vordergrund steht kein Leistungsgedanke, sondern das gemeinsame Aktivsein.

Outdoor-Bewegungsgruppe

Wir starten bald einmal wöchentlich ein **Outdoor-Training** im Park am Völkerschlachtdenkmal mit Chris, einem ehrenamtlich Aktiven unseres Vereins. Alles, was wir im Park, mit dem eigenen Körper oder einfachen Geräten nutzen können, werden wir zur Aktivierung ausprobieren: z.B. Zirkel- und Koordinations-training, (Ball-)Spiele, Bewegungsmeditation. So erfahren wir, dass es möglich ist, auch mit Ballast aktiv zu werden und etwas zu erreichen. Zeit und Raum für Erwärmung und Erfahrungsaustausch ist ebenso eingeplant.

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

Unsere laufenden Angebote und Projekte

Gruppe für Selbsthilfeinteressierte

ab 13. April 2021, 18:30–20:30 Uhr, 10 Kurse, digital

Am 13. April startet eine neue Gruppe für Selbsthilfeinteressierte. **Es sind noch Plätze frei.** 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 18:30–20:30 Uhr mittels ZOOM-Meeting statt.

Kosten: einmalig 20€

Melden Sie sich bei Interesse bitte mit Namen, E-Mail, Telefonnummer bei:

info@buendnis-depression-leipzig.de.

Kursreihe Malerei mit Britta Schulze – „Auf dem Wege“

fortlaufender Kurs, digital, dienstags 16:00–18:00 Uhr

Malen digital? Wir machen es coronabedingt möglich. In dem Kurs können die Teilnehmenden malerisch auf Entdeckungsreise gehen und Formen und Farben auf der Fläche, dem Bild entstehen lassen. Vielseitige Anwendungsaufgaben umfassen verschiedene Maltechniken und lassen Raum für malerische Experimente und Austausch zwischen den Teilnehmer*innen.

Es gibt **noch freie Plätze**.

Auch wer erstmal schnuppern möchte, ist willkommen. Interessent*innen können sich gern anmelden: bitte mit Namen, E-Mail, Telefonnummer über info@buendnis-depression-leipzig.de

„Austausch bewegt!“ – Lauftreff ab 4. Februar, 17 Uhr

fortlaufender Treff, Donnerstag, 04.03.21 und 18.03.21 vor der Arena Sportsbar QUARTERBACK, Am Sportforum 2, 04105 Leipzig, 17:00 Uhr
Eingeladen sind alle, die Spaß am gemeinsamen Laufen und Lust auf Erfahrungsaustausch haben: Egal ob Betroffene, Angehörige oder ehrenamtlich/hauptamtlich beruflich Aktive im Bereich mentale Gesundheit.

Strecke: Rundkurs von 5–7 km, abhängig von den Läufer*innen

Level: flexibel, abhängig von den Läufer*innen

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

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

Facebook-Veranstaltungslink: facebook/lbgdev/laufgruppe



Laufen zu zweit!

#durchdenwinter – Interviewreihe

Seit dem 22. Januar veröffentlichen wir jeden Freitag ein Interview mit Expert*innen zum Thema Corona-Winter und wie er den Alltag, die Arbeit und das Leben beeinflusst.

Wer selbst von psychischen Problemen betroffen ist (oder jemanden kennt), weiß: Es ist oftmals keine einfache Zeit. Unserer Interviewreihen werden wir noch bis zum kalendarischen Frühlingsanfang fortführen. Lesen Sie gerne einmal rein! [#durchdenwinter](https://twitter.com/durchdenwinter)



Fundstücke und Wissenswertes zum Thema Leben mit Depression

Impfangebot für erweiterten Personenkreis in Sachsen

In Sachsen gibt es seit dem 24. Februar ein konkretes Impfangebot für einen erweiterten Personenkreis, der auch Menschen mit schweren Depressionen einschließt. Alles Weitere darüber finden Sie auf dem [Serviceportal zur Impfung gegen das Corona - Virus in Sachsen](#).

Helfen Bäume im Wohngebiet gegen Depression?

Ein interdisziplinäres Forschungsteam des Deutschen Zentrums für integrative Biodiversitätsforschung (iDiv) Halle–Jena–Leipzig hat in einer Studie untersucht, ob die Anzahl von Straßenbäumen in Wohngebieten einen Effekt auf die psychische Gesundheit haben. Näheres dazu [hier](#).

„Worte, die mir guttun, wenn ich depressiv bin“

Dieser [Artikel](#) von Krautreporter [Martin Gommel](#) richtet sich an Angehörige, Freund*innen und Kolleg*innen und beantwortet viele Fragen, z.B. Was kann ich sagen? Was ist vielleicht verletzend? Welche Worte helfen?

„Depression ist mehr als ein Gefühl, es ist ein riesengroßes Krankheitsbild“

In Sachsen-Anhalt gibt es im Bundesvergleich die wenigsten Plätze in Psychotherapiepraxen. Dabei würden die dringend gebraucht – gerade auch während der Corona-Krise. [Eine Betroffene aus Wittenberg erzählt](#).

Impulse für die Seelische Gesundheit

[wetterauer-zeitung.de](#): [Auch in der Krise positive Gedanken machen](#)

Die Corona-Krise zehrt vielen an den Nerven. Zukunftsängste nehmen zu. Dennoch rät Diplom-Psychologe Daniel Breutmann zu mehr Gelassenheit.

[deutschlandfunknova.de](#): [Mit diesen Tipps fällt uns Meditieren leichter](#)

Gerade in Zeiten wie der Corona-Pandemie, wenn Sorgen ständige Begleiter sind, ist Selbstfürsorge wichtig. Es wird besprochen, wie Meditation dabei helfen kann und wie sie gelingt.

fitforfun.de: Selfcare statt Stress: Psychologin weiß, wie man in der Pandemie positiv bleibt
Diese Ratschläge einer Psychologin können dabei helfen, positive Gedanken zu fassen.

Frühling & Depression & Corona

Gastbeitrag von Angela Grundmann, Mitarbeiterin beim Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. als Projektleiterin von „IMAGE – sehen und gesehen werden“ und „Digitale Karte für Hilfesuchende“

Wir hatten im Februar einen für unsere Breiten nicht so häufigen Wintereinbruch mit zweistelligen Frosttemperaturen und viel Schnee. Dieses kurze Winteraufbäumen konnten viele sehr genießen, denn es war mit viel Sonne und mehr Licht durch den Schnee verbunden, Ski, Schlitten und Schlittschuh konnten mal entstaubt werden. Ging man in Leipzig durch den Park, vielleicht noch am Wochenende, so konnte man den Eindruck gewinnen, Corona sei kein Thema mehr und Abstände nicht angeraten. Das Gewimmel zeigte allerdings, dass es die Menschen nach draußen drängt – trotz der Kälte wie ein Frühlingsvorbote.

Nun kündigen sich sehr frühlingshafte Temperaturen an, der Schnee ist geschmolzen. Jede/r freut sich auf Lockerungen der Einschränkungen und den Frühling.

Wirklich jede/r?

Manchmal ist der Körper schon in Frühlingswallung und neigt zu Tatendrang, aber die Psyche hinkt noch hinterher und ist traurig. Plötzlich kann man gar nicht mehr verstehen, warum man sich plötzlich so schlecht und antriebslos fühlt – es ist doch Frühling, die Sonne scheint, die Vögel zwitschern, erste Blühpflanzen sprießen. Gleiches kann passieren, wenn die Schutzmaßnahmen gegen Corona gelockert werden: Man hatte dies heiß ersehnt und nun wird gar nichts besser. Die geballten Photosynthese-Anstrengungen der Natur sind stetige Aufforderung an uns, rauszukommen in die Welt. Während wir uns im November ungestraft einigeln und zurückziehen können, schreien April und Mai förmlich: „Jetzt mach schon, komm raus!“ Die Natur baut den Druck auf, die anderen vermeintlich glücklichen Menschen, die das Frühlingswetter genießen können, ebenso. Auch statistisch steigen die Zahlen akuter Depression ab März deutlich an und damit auch das Suizidrisiko. Eine Frühjahrsdepression ist dabei auch von der Frühjahrsmüdigkeit zu unterscheiden und muss zeitnah behandelt werden.

Dieses Jahr könnten der Frühling und die Lockerungen des Corona-Lockdowns teilweise zusammenfallen und für Betroffene psychisch schwer verkraftbar sein. Gefährliche Verschlechterungen des Gesundheitszustandes depressiv Erkrankter sind also zu erwarten in den kommenden Monaten.

Langsam, achtsam kann man in den Frühling gehen: ein paar Sonnenstrahlen auf dem Balkon genießen, ein kleiner Spaziergang, einen Tulpenstrauß kaufen, eine kleine Radtour machen oder ein Buch auf der Parkbank lesen und sich dabei nicht überfordern.

Sollte es Ihnen schlechter gehen, suchen Sie Selbsthilfe- und Gesprächsangebote, ärztlich-therapeutische Beratung! Holen Sie sich Hilfe!

...

#Frühlingsblues

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.

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) 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.