



## Newsletter Februar 2022

**Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,**

Das stürmische Wetter macht eine Pause und die Sonne kommt durch – der Frühling lässt sich schon fast erahnen. Wir freuen uns auf eine Zeit, in der wir uns wieder im realen Leben begegnen können.

Im Moment sind unsere Angebote dem Geschehen angepasst (online, telefonisch oder outdoor) – wir bleiben weiterhin für Sie da!

Schauen Sie gern hin und wieder auf unserer Website nach, da sich in den nächsten Wochen hinsichtlich der Regelungen bestimmt einiges ändern wird. Wir wünschen Ihnen eine entspannte Lektüre und viel Spaß!

Herzliche Grüße  
Ihr Medienteam

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 sie beim Eintritt vor. Vielen Dank!

## Neues aus dem Vereinsleben

### **Aufruf: Gruppenleiter\*in für Spaziergangsgruppe gesucht**

Der Bedarf ist da: Viele Interessent\*innen würden sich über ein regelmäßiges Angebot in Form einer Spaziergangsgruppe freuen.

Wir suchen ein bis zwei Personen, die gern ehrenamtlich alle zwei Wochen einen Spaziergang am Nachmittag durchführen möchten.

Das Ziel ist es, an der frischen Luft und bei leichter Bewegung einen entspannten und ungezwungenen Austausch für Depressionsbetroffene sowie Angehörige zu ermöglichen.

Der Wochentag ist hierbei frei wählbar, als Ort haben wir den Clarapark/Johannapark im Auge, sind aber auch offen für andere Vorschläge. Eine gute Erreichbarkeit mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist die Voraussetzung.

Bei Interesse schreiben Sie uns gern unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de). Wir freuen uns sehr über die neue „Austausch bewegt“ – Gruppe!

### **Aufruf: Raumbetreuer\*in für unsere offenen Gruppen sonntags in Deutsch und Englisch gesucht**

#### **Was ist die Aufgabe?**

Vor allem geht es um das „vor Ort sein“ in der Anlaufstelle in der Hinrichsenstr. 35, um Betroffenen eine Möglichkeit zu bieten, sich mit anderen austauschen zu

können. Hintergrund ist, dass für viele Betroffene der Sonntag ein eher schwieriger Tag ist.

Es geht nicht darum als Gruppenleitung oder -moderation zu fungieren, sondern einfach darum, da zu sein. Sie können sich in die Gespräche einbringen, wenn sie wollen und natürlich den Treff auch für sich selbst nutzen. Das ist aber keine Voraussetzung. In den letzten Monaten haben wir das Angebot als Spaziergang umgesetzt, was auch gut funktioniert hat.

Treffen in den Innenräumen werden entsprechend den dann geltenden Regeln umgesetzt und dem Infektionsgeschehen angepasst.

#### **Wann sollen die Treffen stattfinden?**

Die deutschsprachige Gruppe soll immer in den ungeraden Kalenderwochen stattfinden (also alle 14 Tage z.B. am 06.03., dann wieder am 20.03. usw.) und die englischsprachige Gruppe in den geraden Kalenderwochen.

Bezüglich der Uhrzeit sind wir flexibel und könnten uns aktuell nach ihren Präferenzen richten.

Bei Interesse schreiben Sie uns gern unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).

### **„Gruppe für Selbsthilfeinteressierte“**

#### **Neue Gruppen für Selbsthilfeinteressierte im Jahre 2022**

Wir sind dabei, neue Gruppen für das Jahr zu organisieren. Starten möchten wir so schnell wie möglich und Sie können 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](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).

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

#### **Offene Gruppen auf Deutsch – zurzeit als Spaziergang**

**Fortlaufendes Angebot, 06. & 20. März, 03. April Projektbüro,**

**Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 15:00–17:00 Uhr**

Wir freuen uns, dass wir dieses Angebot wieder ermöglichen können und 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 verweilen Sie.

***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 – for now as a walk**

**continuing offer: March 13th & 27st, April 13th, Project Office,  
Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 3:00-5:00 p.m.**

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)

**„IMAGE – sehen und gesehen werden“**

### **Grafikkurs findet ab 10. März wieder statt**

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

Aufgrund des Infektionsgeschehens mussten wir den Grafik-Kurs aussetzen. Nun freuen wir uns, dass es **ab dem 10. März** weitergehen kann! Wir laden alle Interessierten ein zusammenzukommen, die Grundlagen der Gestaltung zu erlernen und ins Gespräch zu kommen.

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



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

Der Name steht fest und dank der Künstlerin [Anika Krasa](#) gibt es auch dieses schöne Logo. In den letzten Wochen haben viele Betroffene uns ihre Texte zur Verfügung gestellt und teilweise vor dem Mikrophon gesprochen und uns im Interview berichtet. Ein großer Dank geht auch an die Gruppe unseres [Musikworkshops](#), die ein eigenes Musikstück komponiert und zusammen eingespielt hat. Weitere Termine stehen noch aus. Nun geht es ans Schneiden und Zusammenführen und dann ist es uns schon bald möglich, Ihnen die erste Folge zu präsentieren.

Wenn Sie Interesse haben uns zu unterstützen beim Führen von Interviews, dem Veröffentlichenden von eigenen Texten, dem Schnitt (Vorkenntnisse erforderlich),... schreiben Sie uns über: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)



„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe

### Qigong im Park

Ab dem 31.03. wird es einen Qigong-Kurs in Präsenz geben.

Ort: Johannapark, Treff hinter Lutherkirche

Zeitraum: 31.03.22 - 14.07.22, außer 21.04., 26.05., 23.06.22

Dauer: 13 x 90 min (4 Mon), max. 10 TN

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



### Yogakurs

Unser nächster Online-Yogakurs startet am 28.03.2022 und läuft über 10 Einheiten bis zum 06.06. Der Kurs findet jeweils montags von 17.30 bis 19.00 Uhr statt.

Ziel ist es, einen achtsamen und körperbewussten Umgang mit der eigenen Stimmung zu finden. Der Kurs ist für Anfänger\*innen geeignet.

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

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

## Unsere laufenden Angebote und Projekte

Theaterladen „Selbst & Los“

### Digitale Tanzwerkstatt mit Georgia

Samstag, 05.03.2022 via Zoom, 11:00–13:00 Uhr

Tanzen ist eine Möglichkeit den eigenen Körper ganz bewusst zu erleben und dem Kopf eine Pause zu gönnen. Daher ist die monatliche Tanzwerkstatt seit 2017 fester Bestandteil des Projektes Theaterladen Selbst & Los vom Leipziger Bündnis gegen Depression e.V..

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie brauchen nur bequeme Kleidung. Alles weitere bekommen Sie ausführlich nach erfolgreicher Anmeldung mitgeteilt.

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

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

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/tanzwerkstatt](https://facebook/lbgdev/tanzwerkstatt)



„IMAGE – sehen und gesehen werden“

### Einladung zur 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: 10. & 24. März

Das Angebot findet unter 2G+ Regelung statt.

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 oder der Arbeit an einem festumrissenen Projekt 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/upcycling](https://facebook/lbgdev/upcycling)

## **Einladung zum wöchentlichen Musikworkshop**

**Fortlaufendes Angebot: jeden Freitag, 18:00–20:00 Uhr, Zurzeit digital via Zoom**

**Der Kurs ist auch digital gut angelaufen. Ein Einstieg und Ausprobieren ist sehr gern möglich! Holen Sie sich 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 Spielen von Instrumenten an. Ausprobieren und Austausch, Spielfreude und Stärkung innerer Ressourcen werden möglich sein. Der Kurs wird angeleitet von Debra Stanley-Döring, Sängerin und auszubildende Musik- und Kreativtherapeutin.

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

**Ein Einstieg in den Kurs ist weiterhin möglich!**

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

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

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

## **Einladung zum Online-Malkurs „Auf dem Wege“ mit Britta Schulz wöchentlich am Dienstag, via Zoom von 18:30–20:30 Uhr**

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](https://facebook.com/lbgdev/kursreihemalerei)

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

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

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

**nächste Termine: 03.03., 17.03. und 31.03., 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](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](https://facebook.com/lbgdev/laufgruppe)

## **Einladung zu „Austausch bewegt!“ – Spaziergangsgruppe**

***Derzeit findet unsere Outdoor-Gruppe als Spaziergang statt.***

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

## **Einladung zu „Nordic Walking“**

**Jeden 2. Donnerstag, im Februar: 10.03. und 24.03.**

**Immer um 18:00 Uhr, Treffpunkt: Lene-Voigt-Park, Haltestelle "Breite Straße".**

**Bitte bringen Sie einen 3G-Nachweis mit.**

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

**HelloBetter: „Psychotherapie per Kostenerstattung – wie funktioniert’s?“**

Zurzeit ein sehr wichtiges Thema in den Medien: die Therapieplatzsuche. Was viele Betroffene nicht wissen – es kann mithilfe eines Kostenerstattungsverfahrens erreicht werden, dass die Krankenkasse eine private Therapie übernimmt.

**dreycedern.de: „Online-Studie: WESPA Projekt / Gemeinsam durch die Depression“**

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

## Impulse für die Seelische Gesundheit

**onmeda.de: „One-Minute-Auszeiten im Alltag“**

Hier wird euch gezeigt, wie ihr mithilfe kleiner Übungen euer Wohlbefinden inmitten eines stressigen Alltags verbessern könnt.

**wmn.de: „Diese 5 persönlichen Grenzen schützen deine mentale Gesundheit“**

Grenzen setzen ist wichtig – um sich von Stress und Verantwortung auch mal abzugrenzen. Lernt hier, welche Grenzen ihr setzen könnt – und euch dabei selbst treu bleibt.

## 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**

***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 psychischen 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](mailto: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

### **Ariadne-Gruppe für psychisch kranke und suchtgefährdete Menschen**

Jeweils mittwochs, 15.30 bis 17.00 Uhr, in der Sporthalle im Eitingonhaus.

Bitte telefonisch anmelden unter: 0341 30854587 (Herr Heiko Marx)

Bewegungstherapie inklusive Spiel und Spaß. Die drei bestehenden Gymnastikgruppen haben sich zu einer Gruppe zusammengeschlossen. Es werden neue Mitglieder gesucht!

Weitere Gruppen (Schwimmen, Fechten, Fußball...) und Informationen unter: [www.leipzig.de/.../rehasport-leipzig-ariadne-sport-](http://www.leipzig.de/.../rehasport-leipzig-ariadne-sport-)

### **U35 „Wind und Wetter“- Gruppe**

Der nächste Termin ist der 9.03. um 13 Uhr, Treffpunkt ist der Volkspark Kleinzschocher.

Wie der Name schon sagt trifft sich die Gruppe bei jedem Wetter zum Spaziergang.

Schauen Sie gern vorbei, Anmeldung und weitere Infos unter:

[www.leipzig.de/.../veranstaltungen-und-termine/.../wind-und-wetter-gruppe](http://www.leipzig.de/.../veranstaltungen-und-termine/.../wind-und-wetter-gruppe)

## **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 vor Ort zum Spaziergang, telefonisch oder online zu vereinbaren, am besten über unser [Buchungstool](#) 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.

## **Sonstiges**

### **Studie zur Behandlung der Depression mit Theta-Burst Stimulation**

Bei der Depression ist die Aktivität bestimmter Hirnbereiche reduziert, die für die Lenkung von Gefühlen und Gedanken verantwortlich sind. Hier setzt die **Transkranielle Magnetstimulation** (kurz: TMS) an. Dabei wird durch die schnelle Abfolge von Magnetimpulsen die Erregbarkeit der Nervenzellen in diesen Hirnbereichen schonend beeinflusst. Dazu werden ausgewählte Hirnregionen von außen durch den Schädel hindurch stimuliert. Ziel ist, die Wiederherstellung der Balance der Hirnaktivität zu unterstützen und dadurch eine Erholung von der Depression zu fördern. Die TMS ist als Therapiemöglichkeit der Depression wissenschaftlich anerkannt.

Die Theta-Burst Stimulation ist eine spezielle Art der TMS, welche die Aktivität der Nervenzellen mit deutlich kürzerer Stimulationsdauer und möglicherweise länger anhaltend beeinflusst. Für diese Studie suchen wir Interessierte zwischen 18 und 70 Jahren, die aktuell an einer Depression leiden und bereits eine medikamentöse Therapie erhalten bzw. erhalten haben. Die Studienbehandlung dauert sechs Wochen und wird täglich (Mo.-Fr.) durchgeführt. Eine Behandlungssitzung dauert ca. 15 Minuten. Weitere Informationen und Anmeldung unter: [www.uniklinikum-leipzig.de/.../probanden-gesucht.aspx](http://www.uniklinikum-leipzig.de/.../probanden-gesucht.aspx)

### **Studie zu Online-Hilfe für Angehörige (WESPA)**

Einige unserer Ehrenamtlichen sind aktiv beim Bekanntmachen und Verbreiten der Studie. Doch worum geht es dabei? Oft fühlt man sich hilflos im Umgang mit depressiv Erkrankten: Gut zureden oder in Ruhe lassen? Motivieren oder Rücken freihalten? „Ja“ sagen oder widersprechen? Eine Studie untersucht derzeit mithilfe von Befragungen, wie der kostenfreie Online-Familiencoach

Depression das soziale Umfeld unterstützen kann. Dafür werden enge Bezugspersonen von depressiven Erwachsenen gesucht, die das Online-Programm vier Wochen lang testen und Fragen dazu beantworten. Für die Teilnahme gibt es eine Aufwandsentschädigung. Weitere Informationen und Anmeldung unter: [www.gemeinsam-durch-die-depression.de](http://www.gemeinsam-durch-die-depression.de)



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.