

Newsletter Februar 2024

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

heute schiebt sich ein seltener Tag dazwischen, schenkt uns sozusagen ein paar Stunden mehr. Diese Chance nutzen wir und schicken Ihnen unsere monatlichen Einblicke. Der Frühling kommt und mit ihm sprießen auch bei uns neue Highlights und Möglichkeiten: am 11. März startet die neue Selbsthilfegruppe „Depression und Ernährung“, der Kulturbummel feiert am 20. März sein erstes Projektjahr mit einem lohnenswerten Programm im Anker, die Bibliothek in unserem Vereinsbüro ist neu sortiert und lädt ein zum Stöbern und Ausleihen. Das und vieles mehr finden Sie in den folgenden Zeilen.

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße
Ihr Medienteam

Neues aus dem Vereinsleben

Das Bündnis auf Betterplace – Unterstützung gesucht

Unser Verein soll auf betterplace sichtbar werden. Unser großes Projekt Kulturbummel, das Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen tolle kreative und künstlerische Angebote ermöglicht, wird großzügig von der Aktion Mensch gefördert – aber unseren Eigenanteil von 10.000 Euro müssen wir noch stemmen. Wir freuen uns über jede finanzielle Unterstützung! Übrigens, wenn Sie eine Dauerspende einrichten (3 Monate nacheinander), legt betterplace 30% obendrauf.

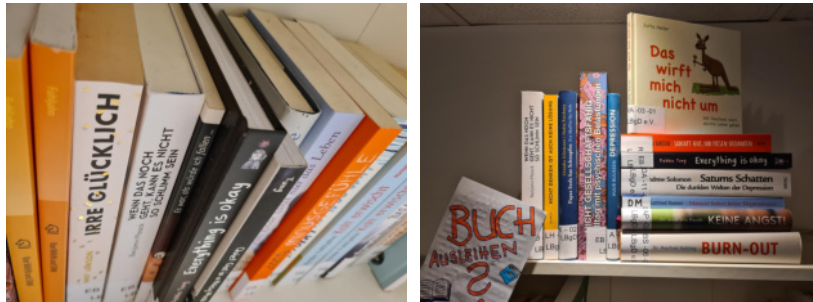
Ran an die Bücher – Bibliothek neu eröffnet

Dank ehrensamtlichem Elan erstrahlt die Bibliothek in unseren Vereinsräumen in neuem Glanz. Dort sind Fachbücher, Romane, Ratgeber, Magazine und sogar Kinderbücher rund um das Thema Depression zu finden. Wenn Sie neugierig sind, kommen Sie gern zu den Öffnungszeiten zum Stöbern vorbei oder vereinbaren Sie mit uns einen Termin über info@buendnis-depression-leipzig.de. Es gibt ein neues Ausleihsystem, sodass Sie sich Bücher für 6 Wochen mit nach Hause nehmen können.

Sie haben zu Hause noch Bücher zum Thema Depression und psychische Gesundheit, die Sie nicht mehr regelmäßig benötigen? Wir freuen uns jederzeit über **Bücherspenden** von interessanten, hilfreichen, fachlich aktuellen Exemplaren.

Sie sind gern und viel am Lesen und möchten Ihre Empfehlungen mit anderen teilen? Es besteht die Möglichkeit, über den Newsletter oder unsere Social-Media-Kanäle regelmäßig **Bücher vorzustellen**. Kommen Sie gern mit Ihrer Idee Sie auf uns zu.

Danke, liebe Anne, für die viele Zeit, deine Ideen, Kosten und Mühen, kurzum dein großartiges Engagement für die Bibliothek!



Bündnis bei der Veranstaltung „Mental Aufmuskeln“ der mkk dabei

Am 19. März 2024 findet eine Infoveranstaltung der mkk für **Trainerinnen und Trainer zum Thema psychische Gesundheit** statt. Neben Fachvorträgen von Prof. Dr. Oliver Stoll und Phil Hoffmann wird es ein Publikumsgespräch mit Leipziger Sportlerinnen und Aktiven unseres Vereins geben. Das Projekt Mental Aufmuskeln soll aufklären über psychische Erkrankungen im Sport, umfassend Fragen beantworten und Anlaufstellen aufzeigen. Alle Infos zur Veranstaltung finden Sie [hier](#).

Kulturbummel – Event zur Feier des ersten Projektjahres am 20. März

Was in den regelmäßigen Angeboten des Kulturbummels im vergangenen Jahr alles passiert ist, dürfen Sie am **20. März im ANKER** bestaunen: Performances und Ausstellungen von Tanz-, Theater-, Druckgrafik-, Fotografie- und Songworkshop erwarten Sie. Alle Interessierten sind herzlich zur Veranstaltung eingeladen - der Eintritt ist frei, der Zutritt barrierefrei.

Wann? 20.03.2024 ab 18 Uhr, Einlass ab 17:30 Uhr

Wo? ANKER e.V., Renftstraße 1

**KULTUR
BUMMEL**

leipziger
bündnis
gegen
DEPRESSION e.V.
Aufklärung | Beratung | Selbsthilfe

Die Workshops des kreativen Projektes
Kulturbummel präsentieren sich
am 20. März 2024, ab 18 Uhr
im ANKER e.V. - Renftstraße 1

Erleben Sie:

Schauspiel, Songwriting, Fotografie, Tanz und Grafik



Neue Kurse im Kulturbummel ab April

Nach der großen Sause geht es ab April frisch und munter weiter mit neuen kreativen Angeboten: Am 08.04.2024 startet der neue **Trommelworkshop**. Anmelden können Sie sich unter kultur@buendnis-depression-leipzig.de. Weitere Kurse sind in Planung. Wir halten Sie hier auf dem Laufenden. Die Übersicht über alle Angebote des Kulturbummels finden Sie [hier](#).

leipziger
bündnis
gegen
DEPRESSION e.V.

**KULTUR
BUMMEL**

Selbsthilfegruppen

Neue Gruppe „Depression und Ernährung“ startet – noch freie Plätze

Dass Ernährung und mentales Befinden sich gegenseitig beeinflussen, ist vielen Menschen bewusst. Doch wie sieht das konkret bei Depressionsbetroffenen aus und wie kann man es sich zunutze machen? Um sich darüber auszutauschen, möchte eine Ehrenamtliche eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Depression und Ernährung initiieren. Zielgruppe sind Betroffene und Angehörige sowie Ehrenamtliche unter 40 Jahren. Der Austausch findet einmal monatlich in den Vereinsräumen statt, um gemeinsam neue Ressourcen zu entdecken. Das Thema in der Runde ist individuell nach Gruppenwunsch. Das Format dient dem gegenseitigen Austausch. Es handelt sich nicht um eine Ernährungsberatung und ist nicht geeignet für Menschen mit einer diagnostizierten Essstörung.

Neue Selbsthilfegruppe Depression und Ernährung

Wann? einmal monatlich montags, jeweils 16:30-18:00 Uhr: 11.03., 08.04., 06.05., 03.06.2024

Wo? Projektbüro in der Hinrichsenstraße 35

Anmeldung: Anfrage an info@buendnis-depression-leipzig.de

Depression und Ernährung

Austausch



Donnerstagsgruppe nimmt neue Interessierte auf

Sind Sie auf der Suche nach Austausch unter Gleichgesinnten? Die Donnerstagsgruppe (ohne Altersbeschränkung oder spezielle thematische Ausrichtung) hat gerade freie Kapazitäten und nimmt neue Interessierte auf:

Selbsthilfegruppe Depression am Donnerstag

Wann? donnerstags, 15:00-17:30 Uhr

Wo? Projektbüro in der Hinrichsenstraße 35

Anmeldung: Anfrage an info@buendnis-depression-leipzig.de

Gründungstreffen am 5. März – noch freie Plätze

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. Am **05.03.2024 um 16:30 Uhr** wieder ein Gründungsworkshop zum Aufbau

einer Selbsthilfegruppe statt. Sind Sie dabei? 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 Englisch und Deutsch

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.

Teilnahme an einer bestehenden Selbsthilfegruppe

Hier finden Sie eine Übersicht und Kontaktmöglichkeiten der Gruppen, die wir bei der Gründung unterstützt haben und welche offen für neue Mitglieder sind. Mit bestimmten Themenschwerpunkten (z.B. Depression und Hormone, Borderline und Depression), an verschiedenen Wochentagen, mal kreativ, online oder persönlich – die Formate sind vielseitig. Schauen Sie gern vorbei.

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“ – neue Touren geplant

Gemeinsam „Radeln gegen Depression“: gemeinsames Fahren und entspannte Touren regen an zu Begegnung und Austausch. Offen für alle, die sich der Fahrradtourgruppe anschließen möchten, für Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen. Teilnahme jederzeit und für alle möglich. Kommen Sie gern dazu! Anmelden können Sie sich über die Telegram-Gruppe direkt bei André oder übers Vereinsbüro an info@buendnis-depression-leipzig.de.

Nächste Termine: 13. April, 18. Mai, 8. Juni, 13. Juli, 10. August, 14. September, 12. Oktober 2024



Laufgruppe „Austausch bewegt“ jeden Donnerstag

Sport treiben und Gemeinschaft erleben sind wirksame Möglichkeiten, um mit Sorgen besser zurechtzukommen. Laufen aktiviert, erfrischt den Körper und wirkt stimmungsaufhellend. Beflügelt durch die ersten Frühlingsboten **trifft sich die Laufgruppe jetzt jeden Donnerstag**. 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.

Laufgruppe „Austausch bewegt“

Wann? jeden Donnerstag um 17:30 Uhr

Wo? Treffpunkt vor der Arena Sportsbar QUARTERBACK Immobilien ARENA, Am Sportforum 2, 04105 Leipzig

Mehr Infos finden Sie hier.

Motorrad-Gruppe

In Leipzig gibt es 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. Die Termine werden auch in unserem Veranstaltungskalender vermerkt. Teilnahme jederzeit und für alle möglich.



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

Vortrag „Ist Arbeit gesund?“ am 6. März 2024

Entweder live oder zum Nachhören finden Sie interessante digitale Vorträge der Reihe „**Arbeit und Psyche**“ der **Leipzig School of Psychosocial Health**. Am **06.03.2024 von 17:00 bis 18:30 Uhr** findet der Vortrag von Prof. Dr. med. Steffi Riedel-Heller statt zum Thema „Ist Arbeit gesund?“. Teilnehmen können Sie über <https://www.ukl-live.de/lsp/>. Den Flyer der Veranstaltungsreihe finden Sie [hier](#).

KOMMIT: Welche Themen zu mentaler Gesundheit sind Ihnen wichtig?

Das Projekt KOMMIT sammelt Themen von Menschen mit psychischen Schwierigkeiten und ihren nahestehenden Personen. Bis zum 14. März können Sie online teilnehmen und im Forschungskompass abstimmen, welche Fragestellungen Ihnen wichtig sind.

Projektworkshop „Schreibend in eine persönliche Veränderung“

Die Selbsthilfegruppe „Förderung von Resilienz“ lädt ein zu einem Schreibworkshop, der an 8 Terminen stattfindet. Start ist am 07.03.2024, Anmeldeschluss am 01.03.2024. Alle Infos finden Sie [hier](#).

Plakatkampagne „Auf den ersten Blick“

In vielen deutschen Großstädten macht seit Januar die Plakatkampagne „Auf den ersten Blick“ der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention auf die Erkrankung und mögliche Anlaufstellen aufmerksam. Vielleicht ist Ihnen ja schon ein Motiv begegnet.

Peer4you – Mail- und Chatberatung für Angehörige

Auch Angehörige und Freunde von Menschen mit psychischen Problemen brauchen Momente, in denen ihnen jemand ein offenes Ohr schenkt. Eine Möglichkeit dafür sind der Hilfe-Chat und die Mailberatung von [Peer4you](#), die sich speziell an junge Menschen richten. Dort werden im übrigen gerade **Angehörige zwischen 18 und 30 Jahre gesucht**, die sich in der Peer-Beratung engagieren möchten. Alle Infos finden Sie [hier](#).

Zeit zum Lesen: Spektrum-Artikel und Mental Health Blog

Ein schöner zusammenfassender und übersichtlicher Artikel zum Thema „Selbsthilfe bei Depression“ wurde kürzlich bei Spektrum veröffentlicht. Dieser ist [hier](#) zu finden. Spannende Artikel von Betroffenen psychischer Erkrankungen finden sich beim Mental Health Blog [locating.your.soul](#).

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 nicht erfolgen.

Weitere Angebote

Auf unserer Website finden Sie weitere verschiedene, hilfreiche [Angebote und Informationen für Betroffene und Angehörige](#).

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.