

leipziger
bündnis
gegen

DEPRESSION e.V.

Newsletter Januar 2022

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser!

2022 hat begonnen, wir sind bereit für die neuen Herausforderungen, die das Jahr mit sich bringt.

Im Moment sind unsere Indoor-Angebote den Begebenheiten angepasst (online, telefonisch oder outdoor) – doch wir sind weiterhin flexibel für Sie da! Schauen Sie gern hin und wieder auf unserer Website nach.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gut durch die kalte Jahreszeit kommen. Wir senden Ihnen viel Kraft, Motivation sowie Durchhaltevermögen. Machen Sie es sich gern bei einem Tee oder Kakao gemütlich und wir wünschen viel Spaß bei der Lektüre!

Herzliche Grüße

Ihr Medienteam

Bitte beachten Sie, dass beim Besuch unseres Büros die 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 sie beim Eintritt vor. Vielen Dank!

Neues aus dem Vereinsleben

Texte, Gedichte, Lieder und Stimmen gesucht

Im Februar wollen wir mit unserem [Podcast](#) beginnen. Erste Aufnahmen sind schon geplant. Haben Sie noch Texte, Gedichte, Lieder, ... die Sie uns zur Verfügung stellen können? Oder möchten Sie selbst einmal vor dem Mikro stehen? Melden Sie sich gern unter info@buendnis-depression-leipzig.de

Jetzt Terminvereinbarung via Buchungstool

Unser neues [Buchungstool](#) ist online und findet Anklang. Sie können 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 dabei, neue Gruppen für das Jahr zu organisieren. Starten möchten wir im Februar 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

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“

Einladung zur 5. Ausstellung im Zuge des Projektes „IMAGE-sehen und gesehen werden“ in der Stadtteilbibliothek Paunsdorf

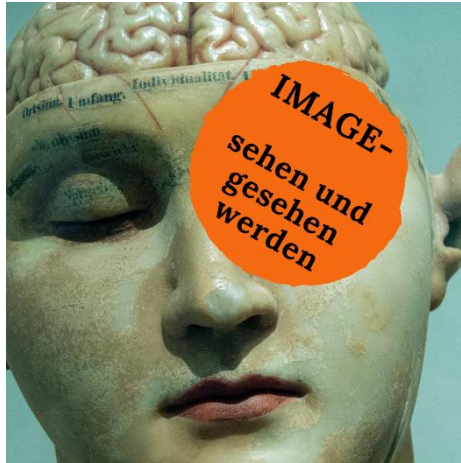
Seit Anfang Januar noch bis zum 04. März gibt es wieder die Möglichkeit, die schönen Erzeugnisse unseres Malkurses „Auf dem Wege“, angeleitet von der Leipziger Künstlerin Britta Schulze, in einer Ausstellung in der Stadtteilbibliothek Paunsdorf zu bestaunen. Nicht der richtige Stadtteil? Kein Problem! Auch in der Bibliothek Mockau ist eine unserer Ausstellungen noch bis zum 09. Februar zu sehen.

Informationen zum Projekt: <https://buendnis-depression-leipzig.de/projekte-aktivitaeten/neue-zugangswege-in-die-selbsthilfe/ausstellung-in-der-bibliothek-gruenau-sued/articles/ausstellung-in-der-bibliothek-paunsdorf>



„IMAGE-sehen und gesehen werden“ auch bei Instagram

Wir präsentieren stattfindende Veranstaltungen, Neuigkeiten und präsentieren Erzeugnisse aus unseren verschiedenen kreativen Angeboten auch auf unserem [Instagram Kanal](#). Schauen Sie gerne einmal rein und folgen Sie uns.



„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe

Online Qigong-Workshop

Für Kurzentzuschlossene: Kommenden Do/Fr/Sa (3.,4.,5. Februar) sind Plätze frei (es gibt ein kostenfreies Schnuppern am Do Abend, 3 Std, online), bei dem Sie ausprobieren können, ob Qigong etwas für Sie ist. Wem es gefällt, kann über einen AOK Gutschein weiter kostenfrei mitmachen oder mit 135,00€ in Vorleistung gehen, um danach über Teilnahmebescheinigung bei der Kasse bis zu 80% gefördert zu bekommen.

Workshop-Zeiten:

3.2. 17-20 Uhr, kostenloses Schnupperangebot

4.2. 17-20 Uhr

5.2. 10-13 Uhr

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

<https://www.qigong-zentrum-leipzig.de/online-kurse/>

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

Die Gruppe findet derzeit nicht statt. Informieren Sie sich gern auf der Website über neue Termine.

Website: buendnis-depression-leipzig.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte

Open self-help group in English

Unfortunately, the group is not taking place at the moment. Please inform yourself on our website about future meetings.

Website: buendnis-depression-leipzig.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte

Theaterladen „Selbst & Los“

Digitale Tanzwerkstatt mit Georgia

Samstag, 05.02.2022 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

Informationen zum Projekt: buendnis-depression-leipzig.de/.../theaterladen



„IMAGE – sehen und gesehen werden“

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

Informationen zum Projekt: 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 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: <https://fb.me/e/32MOlvGKn>

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. Februar 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 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: <https://fb.me/e/4ENcxrbH3>

„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe

Einladung zu „Austausch bewegt!“ – offener Lauftreff

Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Donnerstag (ungerade Wochen) nächste Termine: 03.02. und 17.02., 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!“ – Spaziergangsgruppe

Derzeit findet unsere Outdoor-Gruppe als Spaziergang statt.

Fortlaufendes Angebot: immer dienstags, derzeit 16:30 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

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: 10.02. und 24.02.

Immer um 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](https://facebook.com/lbgdev/walking-gruppe)

Fundstücke und Wissenswertes zum Thema Leben mit Depression

Sportbuzzer: Nur laufen und reden, aber nichts leisten müssen:

Leipziger „arbeiten“ mit Sport gegen Depressionen

Stan Pohling, Leiter unserer Laufgruppe sowie Schatzmeister des Leipziger Bündnisses, verrät in diesem Interview den positiven Einfluss vom Laufen auf Depressionen.

deutsche-depressionshilfe.de: „Online-Schulung Altersdepression“

Kennen Sie schon die Online-Schulung zum Thema „Pflege und Depression“? Wir finden die Thematik sehr gut, anschaulich und informativ aufbereitet – hilfreich für alle Pflegenden und Angehörigen.

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

Schon im letzten Newsletter haben wir darauf hingewiesen: 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.

Impulse für die Seelische Gesundheit

Leipziger-buendnis-depression.de: „Notfallplan“

Im letzten Newsletter haben wir euch bereits den Notfallplan präsentiert, doch er ist weiterhin sehr wichtig. 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! <https://buendnis-depression-leipzig.de/projekte-aktivitaeten/durchdenwinter/abschluss>

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.

Multimodale Lauftherapie in Leipzig

Die Gruppe richtet sich an Frauen mit PMS und motivierte Laufanfängerinnen. In einigen Fällen kann PMS mit einer depressiven Symptomatik zusammenhängen.

Das Laufen wird kostenfrei angeboten, das Ausfüllen eines Fragebogens ist die Bedingung.

Mo. & Fr. um circa 17:15 Uhr bei der Sachsenbrücke, Anton-Bruckner-Allee 50, 04107 Leipzig.

Kursstart: voraussichtlich 21.02.2022, 8 Wochen Kurszeit

Melden Sie sich gern bei der Kursleiterin Sophia unter 0152 33533711 oder unter lauftherapie.leipzig@icloud.com.

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.

„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

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

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

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

Weitere Gruppen (Schwimmen, Fechten, Fußball...) und Informationen unter:

<https://www.leipzig.de/detailansicht-adresse/rehasport-leipzig-evabt-ariadne-sport-fuer-psychisch-krank-und-suchtgefaehrdete-menschen/?L=0>

U35 „Wind und Wetter“- Gruppe

Wie der Name schon sagt trifft sich die Gruppe bei jedem Wetter zum Spaziergang. Der nächste Termin ist der 9.02. um 13 Uhr, Treffpunkt ist der Volkspark Kleinzschocher. Schauen Sie gern vorbei, Anmeldung und weitere Infos unter:

<https://www.leipzig.de/freizeit-kultur-und-tourismus/veranstaltungen-und-termine/eventsingle/event/wind-und-wetter-gruppe-20220209>

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.

Unsere Beratungsangebote finden derzeit am Telefon, per Videochat oder als Spaziergang statt. Bitte buchen Sie sich online einen Termin.

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.

Sonstiges

Aufruf zur Studienteilnahme: MEN-ACCESS Suizidprävention für Männer

Männer zeigen eine deutlich höhere Suizidrate auf als Frauen, nehmen aber seltener Hilfsangebote in Anspruch und werden seltener als Risikopersonen erkannt. Nun möchte der Forschungsverbund MEN-ACCESS zwei E-Learning-Tools zur Suizidprävention für Männer mit erhöhtem Suizidrisiko und für Gatekeeper entwickeln und evaluieren. Dazu bitten wir um Ihre Mithilfe!

Gesucht werden Männer, die Suizidversuch(e) erlebt haben und bereit sind darüber zu berichten. In einem ca. zweistündigen Interview werden Daten erhoben, die anonymisiert ausgewertet werden. Für Ihre Teilnahme erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung von 40,00€.

Terminvereinbarung und näher Informationen unter:

Diplom-Psychologin. Cora Spahn, Wissenschaftliche Mitarbeiterin
MEN-ACCESS – Suizidprävention für Männer
Tel: 0049 341 97 18801
E-Mail: cora.spahn@medizin.uni-leipzig.de
www.suizidpraevention-menaccess.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.