



Newsletter Januar 2023

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser!

Wir wünschen Ihnen allen ein frohes neues Jahr mit viel Gesundheit und wertvollen Momenten!

Im Januar haben wir uns – neben dem Abschmücken und Auskurieren, wie wohl viele von Ihnen auch – mit neuen Ideen und interner Organisation beschäftigt. Zudem suchen wir nach Interessierten, die unsere Arbeit ehrenamtlich im Vorstand unterstützen möchten. Dazu gibt es wie immer Informationen zu unseren laufenden Angeboten und Impulse für die seelische Gesundheit.

Viel Freude beim Lesen!
Herzliche Grüße
Ihr Medienteam

Neues aus dem Vereinsleben

Unsere Projektarbeit geht in diesem Jahr neue Wege! Gleichzeitig ist die Selbsthilfe ein zentrales Thema. Unsere Öffentlichkeitsarbeit soll wieder mehr Fahrt aufnehmen und wir freuen uns schon jetzt auf ein Jahr mit mehr Aktionen und vielen Begegnungen in unserer Stadt.

Wir suchen neue Mitglieder für das Vorstandsteam

Der Vorstand des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. besteht satzungsgemäß aus mindestens drei und maximal fünf Personen: der*dem Vorsitzenden, ihrer*seiner Stellvertreter*in und der*dem Schatzmeister*in, sowie bis zu zwei weiteren Mitgliedern, die zusätzlich in den Vorstand berufen werden können. Im kommenden Mai gehen Wahlperioden zu Ende und wir suchen wieder Personen, die:

- sich für die Förderung des gesundheitlichen Wohlbefindens psychisch Erkrankter mit Depressionen engagieren, und ...
- auf die Versorgung von depressiv erkrankten Menschen positiv einwirken möchten.
- bereit sind, für ein erfüllendes und sinnstiftendes Ehrenamt, Verantwortung zu übernehmen.
- eine herausfordernde, jedoch machbare Möglichkeit zur Selbstverwirklichung mit spannenden Aufgaben und abwechslungsreichen Tätigkeiten suchen.

Insbesondere sind wir auf der **Suche** nach einer **erfahrenen Person im Bereich Finanzen/Controlling für das Schatzmeister-Amt**. Über Interessierte, die verantwortungsvolle Führungsaufgaben übernehmen möchten und sich in die Bereiche Recherche, Fördermittel und Öffentlichkeitsarbeit einbringen wollen, freuen wir uns ebenfalls.

Nach einer umfangreichen Informations- und Einarbeitungszeit kann zur jährlichen Mitgliederversammlung im Mai über die Ämter entschieden werden. Melden Sie sich bitte für weitere Informationen und bei Interesse bei info@buendnis-depression-leipzig.de.

Licht an für die Selbsthilfe!

Fast jeden Abend brennt in der Hinrichsenstraße 35 abends das Licht. Neben etablierten Selbsthilfegruppen, die sich bei uns zum Thema Leben mit Depression austauschen, unterstützen und begleiten wir neue Selbsthilfeinteressierte bei der Findung eigener Erfahrungsgruppen. Wenn Sie an einem Gründungsworkshop teilnehmen möchten oder eine thematische Idee für eine eigene Gruppe haben, melden Sie sich gern bei uns: info@buendnis-depression-leipzig.de.



Ehrenamt wächst und tüftelt an Neuem

Auch im Ehrenamt sind viele Betroffene vertreten, die mit neuen und alten Projekten dem Alltag mit oder nach der Erkrankung etwas entgegen- oder dazusetzen möchten. Eine Fahrradgruppe wird ab Frühjahr entstehen, ein Buchzirkel und ein Kunstworkshop sind in Planung.

Neben diesen Gruppenaktivitäten freuen wir uns auch darauf, Unterstützende zu gewinnen, die an Veranstaltungen des Vereins, z.B. Infostände bei Stadtteilstesten, teilnehmen. Melden Sie sich einfach bei ehrenamt@buendnis-depression-leipzig.de oder füllen Sie unser [Formular auf unserer Website](#) aus. Und unsere aktiven Gruppen, die durch Ehrenamtliche geleitet werden, sind weiterhin offen für neue Mitglieder, eine Übersicht finden Sie [hier](#).

Psst, ein neues Projekt erwacht bald!

Wir freuen uns sehr über die tolle Nachricht kurz vor Redaktionsschluss, dass wir ab April ein neues großes Kulturprojekt für und von Menschen mit Depression umsetzen werden können, gefördert von der Aktion Mensch! Mehr dazu lesen Sie bald bei uns.

Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppe zum Thema „Depression und Hormone“ sucht Mitglieder

Eingeladen sind alle, die aufgrund hormoneller Veränderungen im Körper reagieren oder einen Zusammenhang bezüglich Depression und hormonellen Schwankungen bei sich beobachtet haben. Wir suchen Menschen, die dieses Thema belastet und die gemeinsam in den Austausch darüber gehen wollen. Das nächste Treffen zum Kennenlernen findet am **07.02.2023, 17:00–19:30 Uhr** in der **Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig** statt. Bei Interesse melden Sie sich unter: info@buendnis-depression-leipzig.de

Teilnahme an einer bestehenden Selbsthilfegruppe

Hier finden Sie Kontaktmöglichkeiten der Gruppen, die wir bei der Gründung unterstützt haben und welche offen für neue Mitglieder sind.

Oder Sie wenden sich an die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle, Friedrich-Ebert-Straße 19a, wo Sie weitere Selbsthilfegruppen zum Thema Depression oder psychische Erkrankungen oder auch zu anderen Themen finden.

E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

Webseite: www.leipzig.de/selbsthilfe

Frau Ina Klass, Telefon: 0341/ 123 - 67 55

Unsere laufenden Angebote und Projekte

Tanzwerkstatt im Februar

Samstag, 04.02.2022, 11:00–13:00 Uhr, Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig

Tanzen ist eine Möglichkeit den eigenen Körper bewusst zu erleben und dem Kopf eine Pause zu gönnen. Wie immer am ersten Samstag im Monat öffnen wir unsere Türen und laden zum Tanzen ein. Diesmal unter dem Thema: „Befreien der Körper“. Verschiedene Tanzimprovisationen und konkrete Übungen helfen beim Entdecken der Möglichkeiten. Bei Interesse ist eine vorherige Anmeldung über info@buendnis-depression-leipzig.de notwendig.

Gemeinsam spazieren, outdoor trainieren oder laufen – Sportgruppen auch im Winter aktiv

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 spontan vorbei: Alle 14 Tage beim **Laufen, Nordic Walking** oder **Spaziergehen** oder zu unserer **Outdoorgruppe**, die sich wöchentlich (momentan zum Spazieren, bis es wärmer und heller wird) trifft. Alle Angebote sind kostenfrei.

Impulse und Fundstücke zum Thema seelische Gesundheit

Online-Veranstaltung: Metakognitives Training bei Depression

Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe erfuhren wir von diesem spannenden Programm: Das Metakognitive Training bei Depression ist ein Gruppen-Training, das im Universitätsklinikum Eppendorf entwickelt wurde und dessen Wirksamkeit durch Studien belegt ist. An acht Terminen sollen Denkstile erkannt werden, die bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Depression eine Rolle spielen können. In der Gruppe wird darüber gesprochen und die Umsetzung geübt. Die Treffen beginnen ab Februar immer mittwochs um 17:00 Uhr sowie ab März immer dienstags um 16:30 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos und kann auf Wunsch anonym erfolgen. Für ein erforderliches Vorgespräch und die Anmeldung wenden Sie sich bitte an mkt@insel-ev.de.

Postpartale Depression immer noch Tabuthema

Studien zufolge leiden zwischen 15 und 18 Prozent aller Mütter an einer postpartalen Depression, eine besondere Form der Depression, die im ersten Jahr nach der Entbindung auftreten kann. Hintergründe hat [spektrum in diesem Artikel](#) zusammengetragen. Selbsthilfegruppen zum Thema gibt es auch in Leipzig.

Musik als Mittel zur Bewältigung von Krisenzeiten

Eine Studie der Universität Wien beschäftigte sich damit, wie Musik uns in Krisenzeiten helfen kann mit Stress umzugehen und wie sie sich auf unsere Stimmung auswirken kann. Nachzulesen im [Medienportal der Uni](#). Warum einige Menschen Gänsehaut beim Musikhören bekommen, erklärt die [GEO](#).

„In die Klinik“ – was heißt das eigentlich?

Es gibt verschiedene Klinikformen für die Behandlung von psychischen Erkrankungen. Einige sind mit schwierigen Klischees behaftet, andere sind wenig bekannt. Kurz und bündig erklärt hat das die Depressionsliga auf ihrer Webseite unter [Depression – was nun? / Klinikmodelle](#).

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

NEU 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 leider nicht erfolgen.

Weitere Angebote

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

NEU 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.