



## Newsletter Juli 2022

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

wie versprochen erhalten Sie heute eine kurze Sommerversion unseres Newsletters mit Einladungen zu unseren Selbsthilfe-Angeboten. Besuchen Sie gern auch unseren Veranstaltungskalender auf der [Website](#) oder unsere Social-Media-Seiten bei [Facebook](#) und [Instagram](#) für weitere Ideen und Infos rund um seelische Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen weiterhin einen angenehmen Sommer.

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: Mitarbeit im Ehrenamtsteam – bitte treten Sie in Kontakt mit uns**

Sind Sie bereits ein Teil des bisherigen Ehrenamts? Oder haben Sie Interesse daran, ehrenamtlich bei uns mitzuwirken? In beiden Fällen bitten wir Sie, folgendes Ehrenamtsformular auszufüllen. Das Ziel ist, dass wir uns einen Überblick verschaffen können. So können der Vorstand und Hauptamtliche das Ehrenamt umstrukturieren und bisherige Abläufe an neue Begebenheiten anpassen. Hier kommen Sie zum [Formular](#)

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

Gerne können Sie sich melden, nach wie vor suchen wir Menschen, die am Sonntag vor Ort sind und dieses Angebot ermöglichen. Zurzeit werden beide Gruppen von einer Person betreut, die sich auch bereit erklärt hat, bei einem Schnuppertermin Auskunft zu geben.

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)

## Unsere laufenden Angebote und Projekte

„IMAGE – sehen und gesehen werden“

**Grafikkurs: „Wechselspiel zwischen Natur und Zeichnung“**  
 Begrenztes Angebot, 17. & 24.09.2022 sowie 08. & 15.10.2022, Projektbüro,  
 Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 15:00–17:00 Uhr

- Entspannt ankommen und gemeinsam eine kleine Runde laufen.
- Bewusst die Umgebung wahrnehmen und aus einer anderen Perspektiven betrachten.
- Sich einfach mal ausprobieren können.

Jede Kurseinheit wird dabei den Einblick in ein neues Ausdrucksmittel bieten. Die Freude und Wertfreiheit des „Sich Ausprobierens“ stehen dabei im Vordergrund.

Sie haben Interesse? Melden Sie sich gerne schon an unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)



**Die dritte Folge unseres Podcasts „Depressionen sind teilbar“ ist online**

Bereits die dritte Folge ist veröffentlicht! In dieser erfahren Sie, wer hinter dem Podcast steckt, was es mit dem Projekt „IMAGE – sehen und gesehen werden“ auf sich hat und welche weiteren kreativen Angebote wir anbieten. Die Folge finden Sie mit Klick auf das Bild (YouTube):



Unsere laufenden Kurse finden Sie unter: [buendnis-depression-leipzig.de/...image-projekte](https://www.buendnis-depression-leipzig.de/...image-projekte)

„Gruppe für Selbsthilfeinteressierte“

**Neue Gruppe für Selbsthilfeinteressierte startet im September**

Ab dem **02. September von 16:30–18:30 Uhr** startet freitags die nächste Gruppe für Selbsthilfeinteressierte. In 10 Terminen können Menschen mit der Diagnose leichte oder mittelgradige Depression viel Wissenswertes über die Erkrankung und deren Behandlung erfahren und sich mit anderen Betroffenen austauschen. Der letzte Termin ist der 11. November. Auch eine Fortführung der Gruppe ist möglich und wird durch uns unterstützt.

Die Treffen werden online stattfinden. Melden Sie sich gerne bereits jetzt an!

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

Informationen zum Projekt: [buendnis-depression-leipzig.de/.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte](https://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 Gruppe auf Deutsch**

**Fortlaufendes Angebot, 10. und 24. Juli, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 15:00–17:00 Uhr**

Wir 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 und ohne Anmeldung möglich. Kommen Sie einfach vorbei und bringen Sie bitte einen 3G-Nachweis mit.

Bitte geben Sie dieses Angebot an Menschen weiter, denen es helfen könnte.

Website: [buendnis-depression-leipzig.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte](https://buendnis-depression-leipzig.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte)

### **Open self-help group in English**

**continuing offer: July 3rd, 17th, and 31st, 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 and without registration. Just come by and linger. Please pass this offer on to people whom it could help.

Website: [buendnis-depression-leipzig.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte](https://buendnis-depression-leipzig.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte)

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

### **Die Spaziergangsgruppe wird neu aufgestellt**

Nachdem die Gruppe im Friedenspark angelaufen ist, möchten wir nun über ein neues Konzept nachdenken. Wenn Sie Lust haben dabei zu sein oder die Gruppe zu leiten, melden Sie sich gern unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Unsere laufenden Angebote finden Sie unter: [buendnis-depression-leipzig.de/...-austausch-bewegt-projekte](https://buendnis-depression-leipzig.de/...-austausch-bewegt-projekte)



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

## Impuls für Ihre seelische Gesundheit

einguterplan.de: **Kostenfreies E-Book „Postpandemieplan“**

Ein Guter Verlag bietet ein kostenfreies Dokument mit 25 Fragen zur Reflektion darüber, was die letzten zwei Jahre mit den Emotionen, Beziehungen und dem Selbstverständnis gemacht haben. Eine tolle Möglichkeit, um in sich zu kehren und das Verständnis für sich selbst zu vertiefen (wenn man sich momentan in einer stabilen Verfassung befindet).

## 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.*

**Peer-Beratung im Gutshof Stötteritz**

Sie möchten gern eine umfassende, fundierte Beratung von einer depressionsbetroffenen Person bekommen?

Im Gutshof Stötteritz findet die „Peer to Peer“-Beratung statt:

Weitere Informationen finden sie hier

Infos und Anmeldung bei Christine Reuter:

Tel: 0341 / 86 31 750

[c.reuter@gutshof-stoetteritz.de](mailto:c.reuter@gutshof-stoetteritz.de)

**„Komm-in-Kontakt-Café“- Gruppe**

Nächster Termin: 30.08., 16:00 Uhr, Moritzbastei

Die Gruppe ist ein offener Selbsthilfetreff für junge Menschen unter 35 Jahren.

Neue Gesichter sind jederzeit willkommen!

An jedem letzten Dienstag im Monat.

Das Café ist barrierefrei.

Anmeldung unter: [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de)

## 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 3G-Regelung sowie dem Tragen einer Maske 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, als Spaziergang oder vor Ort 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](mailto: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.

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.