



Newsletter Juni 2022

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

endlich Sommer! In diesem Sinne verabschieden wir uns in eine kleine Sommerpause, die nächsten Newsletter (Juni, Juli und August) erscheinen in stark verkürzter Form.

Wir freuen uns darauf, Ihnen ab September wieder ausführlicher über das Vereinsgeschehen und unsere Angebote sowie Fundstücke zur mentalen Gesundheit informieren zu dürfen. Gemeinsam tanken wir viel Sonne und Energie! Sie sind noch auf der Suche nach Motivation und Inspiration? Wie wäre es mit einem unserer Sport- oder Kreativkurse? Außerdem laufen unsere offenen Gruppen am Sonntag weiter und wenn sie Lust haben, eine Selbsthilfegruppe mit zu begründen und von der ersten Stunde an dabei zu sein, melden sie sich bei uns. Wir bieten einen Anlaufpunkt für Depressionsbetroffene und Angehörige und wünschen Ihnen viele sonnige Stunden!

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

Vorstandsmitglied nimmt an Leipziger Stundenlauf teil

Heute, am 30.06. nimmt unser Vorstandsmitglied Stan Pohling gemeinsam mit Stefan Lehmann am Leipziger Stundenpaarlauf der Laufgemeinschaft eXa e.V. teil. Wir freuen uns sehr und sind gespannt darauf, wie viele Kilometer unter dem Zeichen der Depressionsbekämpfung zusammenkommen.

Lesung am 18.07.2022 von Kirsten Janowski

Montag, 18.07.2022, 20:00 Uhr, Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig

„Schreiben ist für mich Mittel zum Zweck, ich verarbeite damit Eindrücke, Gefühle, Träume, Erlebnisse, Erfahrungen. Ich schreibe in erster Linie für mich, Schreiben ist für mich eine Möglichkeit, über die Suche nach dem geeigneten Ausdruck Klarheit im Denken zu gewinnen. Über die Zeit, besonders in den letzten Jahren, sind sehr viele Texte entstanden. Mit diesen plane ich ein

Buchprojekt. Deshalb freue ich mich über die Möglichkeit einer Lesung im Theaterladen, um meine Texte öffentlich präsentieren und ein Feedback bekommen zu können. Die Lesung wird musikalisch begleitet.“, so Kirsten Janoswki über die geplante Veranstaltung.

Diesjähriges Step by Step Leben retten – Fußballturnier zugunsten des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Nach einem erfolgreichen Turnier am 25.06. möchten wir herzlich „Medisport Leipzig“ für die Organisation und Durchführung danken! Ein herzliches Danke geht ebenfalls raus an alle Spielenden, Zuschauende, unser Ehrenamt und alle Helfende – durch euch ist der Tag so schön und einzigartig geworden!



Lust auf Selbsthilfe?

Sie möchten in einer Gruppe aktiv werden, kreativ sein, sich austauschen, Informationen von Fachpersonen bekommen, neues Ausprobieren und entdecken, selbst eine Gruppe gründen oder bei einer Neugründung von der ersten Stunde an dabei sein, ... dann melden sie sich bei uns.

Mail: info@buendnis-depression-leipzig.de

Umstrukturierung des Ehrenamts

Haben Sie Interesse daran, ehrenamtlich bei uns mitzuwirken? Oder sind Sie bereits ein etablierter Teil des bisherigen Ehrenamts?

Wir bitten Sie, folgendes Ehrenamtsformular auszufüllen. Das Ziel ist, dass wir uns einen Überblick verschaffen können. So können der Vorstand und wir 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 immer noch melden. Nach wie vor suchen wir Menschen, die am Sonntag vor Ort sind und dieses Angebot mit 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

„IMAGE – sehen und gesehen werden“

Zweite Folge unseres Podcasts „Depressionen sind teilbar“ ist online

Nach der ersten kurzen Einführungsfolge ist nun die zweite Folge online. Freuen Sie sich auf kreative Texte, Musik und ein Interview, welches die Sicht auf Selbsthilfe einer Betroffenen zum Thema hat. Die Folge finden Sie [hier](#).



Lust auf Spaziergang, Austausch und Kunst?

Im September findet ein neue Workshop statt, der alles vereint. Zu Beginn ein kleiner Spaziergang zum Austausch, zum Ankommen und zur Inspiration und im Anschluss kann mit gesammelten Blätter, Zweigen, Gräsern,... und verschiedenen Techniken auf Stoff oder Papier experimentiert werden. Melden sie sich gerne schon jetzt an: info@buendnis-depression-leipzig.de

„Gruppe für Selbsthilfeinteressierte“

Neue Gruppe für Selbsthilfeinteressierte startet im September

Am **02. September von 16:30–18:30 Uhr** startet 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. Letzter Termin ist der 11. November. Doch auch eine Fortführung der Gruppe ist möglich und wird durch uns unterstützt.

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

Fragen und Interesse: info@buendnis-depression-leipzig.de

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.

Unsere laufenden Angebote und Projekte

„Gruppe für Selbsthilfeinteressierte“

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.de/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.de/gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte)

„IMAGE – sehen und gesehen werden“

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

„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe

Unsere laufenden Kurse finden Sie unter: buendnis-depression-leipzig.de/...austausch-bewegt-projekte



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

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.

„Betroffene beraten Betroffene und deren Angehörige“ zum Thema Depression.

Nächste Termine: 12.07., 26.07. (im August ist Sommerpause), 16:00 Uhr, Gesundheitsamt, Erdgeschoss, Zimmer 5

Mitglieder der Leipziger Depressionsselbsthilfegruppen beraten wieder zweimal monatlich, immer dienstags, andere Betroffene und deren Angehörige. In Einzelgesprächen können diese ihre Fragen zu den alltäglichen Herausforderungen stellen und Informationen erhalten. Selbstbetroffene Selbsthilfeaktive kennen sich sehr gut aus mit den Problemen, Ängsten und Sorgen rund um die Erkrankung Depression. Sie können Mut machen für die nächsten Schritte und sinnvolle Handlungsmöglichkeiten aus eigener Erfahrung aufzeigen. Auch Angehörige stoßen oft an ihre Grenzen und wissen nicht weiter. Der Blick eines Selbstbetroffenen, mit dem man persönlich nicht verbunden ist, hilft oft beim Sortieren.

Weitere Infos unter: www.leipzig.de/.../veranstaltungen-und-termine/.../betroffene-beraten-betroffene-und-deren-angehoerige-zum-thema-depression

Anmeldung direkt bei der SKIS (Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle):

Telefon: 0341 123-6755

E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

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

„Komm-in-Kontakt-Café“- Gruppe

Nächster Termin: 26.07., 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

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.

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.

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.