

## Newsletter Juni 2024

Nun ist der Sommer da und wir machen eine kurze Pause, auch mit dem Newsletter. Ab September können Sie sich wieder monatlich freuen auf einen spannenden Newsletter mit vielen neuen Ankündigungen.

Aber bis dahin gibt es noch einige Angebote, die Sie nutzen können, Informationen, die wir Ihnen weitergeben möchten sowie Neues und Altbekanntes aus dem Verein ...

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße  
Ihr Medienteam

## Neues aus dem Vereinsleben

### Wir machen eine kurze Sommerpause

Die Urlaubszeit hat begonnen und auch wir gönnen uns eine kurze Auszeit, um neue Kräfte zu tanken. In der Zeit vom **11.07.2024 bis 19.07.2024** sind wir nicht erreichbar.

Ab dem **22.07.2024** sind wir wieder wie gewohnt erreichbar: entweder per Mail über [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) zu jeder Zeit, oder zu unseren Öffnungszeiten

**Dienstag:** 9:00–12:00Uhr

**Mittwoch:** 14:00–16:30 Uhr

in der Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, und auch via Telefon über 0341/67 93 57 24

### Sommerliche Mitgliederversammlung

Wir freuen uns über eine erfolgreiche Mitgliederversammlung, die am Abend des **12.06.2024** im Zentrum für Psychische Gesundheit Leipzig stattfand. Bei guter Stimmung und kleinen Snacks fanden eine Rückschau 2023, eine erfolgreiche Vorstandswahl und Vorschau 2024 statt. Wir freuen uns, den bisherigen Vorstand und die Kassenprüferin ein weiteres Jahr im Amt begrüßen zu dürfen.



Vorstandsvorsitzender: Peter Warns (3.von links) stellvertretender Vorsitzender: Kenny Melzer (links außen) Schatzmeister: Jonas Gerstenberger (rechts außen) Kassenprüferin: Diana Klepel (2. von links)

### **Das Bündnis beim Könneritzer Straßenfest – Eine Rückschau**

Am Samstag, den **08.06.2024** waren wir auf dem Könneritzer Straßenfest vertreten. Zwischen Ständen, Flohmarkt, leckerem Essen und viel Kreativität gab es dieses Jahr auch Informationen, Sichtbarkeit und Entstigmatisierung zum Thema Depressionen. Es war verhältnismäßig ruhig am Stand, was auch an dem Wusel des Festes gelegen haben kann. Dennoch haben wir viele schöne Gespräche mit Betroffenen und Angehörigen geführt, Infolyer und unsere „Nettigkeiten zum Verschenken“ verteilt.

Die Theatergruppe Spielbande zeigte ihr Stück „Vom Fischer und seine Frau“ auf der Straßenbühne vor interessiertem Publikum.

Wir danken allen vom Organisationsteam vom @koe\_fest und besonders unseren Ehrenamtlichen, die zum Teil zum ersten Mal eine Standbetreuung übernommen haben: Danke für euer Engagement, euren Mut, das offene Ohr und die Empathie!



### **Vorfriede auf den Infostand beim CSD am 17.08.2024**

Nach der Teilnahme am Connewitzer und auch am Könnerritzer Straßenfest hat sich eine Gruppe Ehrenamtlicher zusammengetan und organisiert einen Infostand beim Christopher Street Day Leipzig. Am **17. August** wird der Verein **zwischen 11:00 und 19:30 Uhr auf dem Augustplatz** vertreten sein – dieses Jahr ganz besonders, nämlich bunt und mit einem extra Infoangebot, das anlässlich der diesjährigen Beteiligung recherchiert und aufbereitet wird. Denn insbesondere Menschen in der LGBTQ+-Gemeinschaft erleben überproportional häufig psychische Belastungen und Erkrankungen und sollen ermutigt werden, sich Hilfe zu holen. So was geht nur mit einem starken Ehrenamt und wir freuen uns über alle, die sich einbringen, mitgestalten und unterstützen. Seien Sie dabei, besuchen Sie uns und/oder nehmen Sie an den Veranstaltungen zwischen dem 9. und 17. August teil, inkl. Demo und Kundgebungen am 17.08. zwischen 13:00 und 16:00 Uhr. Das Motto 2024 lautet: „Wir wählen Vielfalt!“.

### **Gemeinsames Laufen – und Kuchen gibt's auch! Spendenlauf am 7. September: Anmeldung jederzeit möglich**

Die Laufgruppe „Austausch bewegt“ veranstaltet am **07.09.2024 ab 15 Uhr** einen Spendenlauf zugunsten unseres Vereins. Eingeladen sind alle, die sich für einen guten Zweck engagieren wollen. Los geht es 15:00 Uhr auf dem Gelände der Sportwissenschaftlichen Fakultät auf der blauen Bahn, Jahnallee 59, 04109 Leipzig.

Gelaufen werden kann ganz nach Belieben und ohne Zeitdruck. Wir möchten unser Motto „**Es geht um bewegte Zeit, nicht um gelaufene Kilometer**“ unterstreichen. Wer möchte, kann sich natürlich auch leistungsstark zeigen und ausprobieren. Wir freuen uns darauf, mit Helfenden, Mitgliedern und allen Interessierten einen schönen Nachmittag zu verbringen – ob laufend, spazierend oder Kuchen spendend oder essend (Kuchen auf Spendenbasis) – seien Sie dabei, alle sind willkommen!

Alle weiteren Informationen, finden Sie auf der [Seite des Spendenlaufs](#).

## Aktuelles im Projekt „Kulturbummel“

Ab dem **26. Juni 2024, 14 Uhr** – von da an immer zur Öffnungszeit – wird in der Bibliothek Grünau-Süd die Fotoausstellung mit Arbeiten der Teilnehmenden des herbstlichen Fotoworkshops 2023 zu sehen sein. Es lohnt sich, den Sommer über die hellen Ausstellungsräume zu besuchen und die Bilder auf sich wirken zu lassen. Die Bibliothek flankiert die Ausstellung mit der Präsentation themenbezogener Literatur zu Depression und psychischer Gesundheit. Ganz nebenbei kann man sich natürlich mit spannender Urlaubslektüre versorgen.

**Wo?** Bibliothek Grünau Süd: An der Kotsche 11 – 13, 04207 Leipzig



Der neue Fotografie-Workshop mit Kursleiter Eckhard Ischebeck startet **ab 02. August 2024**. Der Kurs wird sich u.a. mit Makrofotografie beschäftigen und wieder mehrere Fotoexkursionen beinhalten. Interessierte können sich gern anmelden.

Der Songworkshop im Februar 2024 unter Leitung von Leopold Geßele erfreute sich großer Beliebtheit und geht daher ebenfalls in eine zweite Runde. **Ab 13. September 2024** wird es wieder möglich, sich musikalisch zu verwirklichen – von der Idee zum fertigen und veröffentlichten Song.

Der nächste Grafik-Workshop mit Souxie Bibrach beginnt **am 31. August 2024** – als Auftaktveranstaltung unternehmen die Teilnehmenden einen kleinen Ausflug zur Inspiration und Vorbereitung. Der Kurs wird sich diesmal der Radierung widmen und auch einen Abstecher ins Druckatelier des Werk2 beinhalten. Nach dem Start finden die Termine freitags ab 17 Uhr statt.

Für alle drei genannten Workshops sind noch Anmeldungen möglich. Kontakt über [kultur@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:kultur@buendnis-depression-leipzig.de) und telefonisch unter 0341/67 93 57 24.

Die Teilnehmenden des Workshops Plastisches Gestalten mit Ton haben in den vergangenen Wochen faszinierende Ergebnisse hervorgebracht. Beim letzten Treffen versuchten sich die Teilnehmenden unter Leitung von Britta Schulze mit Upcycling unter dem Motto: „Von der Plaste zur Plastik“. Einen kleinen Einblick gibt Ihnen die Fotoauswahl:



Wenn Sie das Projekt Kulturbummel unterstützen möchten, können Sie eine kleine **Spende** für den Eigenanteil des Vereins an der Förderung der Aktion Mensch abgeben. Nutzen Sie dazu einfach [Betterplace](#). Wir freuen uns – vielen Dank!



## Selbsthilfegruppen und Projekt Selbsthilfe

### Angehörige für die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe gesucht

Die Begleitung eines erkrankten Angehörigen ist kräftezehrend und manchmal eine echte Belastung. Gerade, wenn das Umfeld mit Unverständnis und wenig Anteilnahme reagiert, fühlen sich Angehörige oft allein und leiden ebenfalls unter dem Stigma der Erkrankung. Ein Austausch mit Menschen, die gleiches Erleben, hilft oft einen Ausgleich zu schaffen, Abstand zu gewinnen und neue Kraft zu

schöpfen.

Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich gern bei uns: per Mail an [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) oder telefonisch unter 0341/67 93 57 24.

Wir freuen uns auf Sie!

Der Aufbau der Selbsthilfegruppe wird gefördert durch



## **Selbsthilfegruppe Depression und Ernährung lädt ein zum sommerlichen Picknick**

Unsere Selbsthilfegruppe zum Thema Depression und Ernährung lädt herzlich ein zum veganen, sommerlichen Picknick im Garten des Vereins.

Es wird leckeres, veganes Essen geben, welches Sie in angenehmer Gesellschaft mit entspannten Gesprächen genießen können.

**Wann?:** Montag 01.07.2024 und Montag 05.08.2024 jeweils 16:30–18:00 Uhr

**Wo?:** Garten in der Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

**Kosten?:** um eine Spende für das Essen wird gebeten

**Anmeldung?:** [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)



Foto von Mariah Hewines auf Unsplash

## **Neues Schuljahr an vielen Schulen Leipzigs mit Aufklärung verbunden**

Mittlerweile waren wir schon an einigen Schulen und haben mittels Vortrags oder Workshops über die Erkrankung Depression aufgeklärt und sowohl die Perspektive der eigenen Betroffenheit, als auch die eines Freundes/ einer Freundin und wie man in dieser Position unterstützen kann, beleuchtet. Für das kommende Schuljahr haben nun weitere Schulen angefragt, sodass wir ab dem Beginn des neuen Schuljahres bis Dezember an verschiedenen Schulen, vor allem bei den neunten und zehnten Klassen, eingeladen sind. Zusätzlich wird es noch einige Elternabende an den Schulen geben. Ein riesiger Dank geht an die ehrenamtlich Unterstützenden, die aus ihrerer Perspektive berichten und somit die Veranstaltungen enorm bereichern.

Informationen und Hilfsangebote für junge Menschen finden Sie [hier](#).

## Gründungstreffen für Selbsthilfeinteressierte

Zusammenkommen und Verständnis erfahren, sich nicht erklären müssen, Bedenken und Zweifel offen und ohne Verurteilung ansprechen, all das und Vieles mehr ist in einer Selbsthilfegruppe möglich.

Ein Treffen für alle Interessierte an einer neuen Gruppe findet **am 09.07.2024, 17:00 Uhr** in der Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig statt. Wenn Sie gern teilnehmen möchten, melden Sie sich **bis zum 08.07.2024** an unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

## Selbsthilfegruppe sucht neue Mitglieder

Eine unserer Selbsthilfegruppen sucht neue Mitglieder. Die Gruppe trifft sich **alle zwei Wochen Dienstag im Ostbüro e.V. in der Riebeckstr. 1, 04317 Leipzig**.

Wenn Sie Lust haben sich austauschen, von anderen zu lernen und einen geschützten Raum zu haben, Gemeinsam über gemachte Erfahrungen zu reden, sich an Gelerntes zu erinnern und sich dabei zu unterstützen es in den Alltag zu integrieren, dann melden Sie sich gern unter: [shg@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:shg@buendnis-depression-leipzig.de) und werden Sie Teil der Gruppe.

## 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. Teilweise mit bestimmten Themenschwerpunkten (z.B. Depression und Hormone, Depression und Ernährung), 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](mailto: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 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 gern vorbei!

**immer sonntags von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Hinrichsenstraße 35 in den gerade Kalenderwochen auf Deutsch, in den ungeraden auf Englisch.**

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.

## Malgruppen machen Sommerpause

Unsere beiden Malgruppen (immer [dienstags Online](#) und [freitags in der Neuen Abendakademie](#)) machen eine Sommerpause. Gern können Sie online ab dem 16.07.2024 wieder dazustoßen oder vor Ort ab dem 19.07.2024.

### **Radtouren-Gruppe „Hauptsache Rad“ wieder unterwegs**

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! Die nächste Tour findet am 13.07.2024 statt. Anmelden können Sie sich über die [Telegram-Gruppe](#) direkt bei André oder übers Vereinsbüro an [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).

**Nächste Termine:** 10. August, 14. September, 12. Oktober 2024

### **Schauen Sie gern auch bei unseren anderen Angeboten vorbei**

**Verschiedene Gruppenangebote, wöchentlich oder vierzehntägig egal ob aktiv oder kreativ.**

Alle aktuellen Angebote finden Sie über unseren [Veranstaltungskalender](#).

## **Impulse und Fundstücke zum Thema seelische Gesundheit**

### **Helios Park Klinikum bietet Stationsäquivalente psychiatrische Behandlung an (StäB)**

Nicht immer ist eine vollstationäre psychiatrische Behandlung möglich oder förderlich. Manchmal hilft eine Betreuung im häuslichen Umfeld eher. Welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, erfahren Sie [hier](#).

Ein ähnliches Angebote gibt es nun auch im Kinder- und Jugendbereich. Näheres dazu finden Sie [hier](#).

### **Mittels bildgebender Verfahren des Gehirns wurden sechs Depressionstypen unterschieden**

Eine Forschungsgruppe der kalifornischen Stanford University hat sechs verschiedene Arten von Depressionen identifiziert. In Zukunft könnten MRT-Bilder vom Gehirn helfen, die beste Behandlungsmethode zu ermitteln. Den gesamten Artikel lesen Sie [hier](#).

### **Studie untersucht Nutzen eines Onlinechatbots nach einem Klinikaufenthalts für junge Menschen mit Depressionen**

Eine App soll den Jugendlichen und jungen Erwachsenen helfen, im Alltag besser zurechtzukommen und in ihr gewohntes Leben zurückzufinden. Das Programm bietet drei Monate lang nach der Entlassung aus der Klinik individuelle Begleitung durch Telefongespräche mit Psychologinnen und



Psychologen sowie den Zugang zu einem chatbotgestützten Training. Der Chatbot fragt beispielsweise regelmäßig nach der Stimmung und motiviert dazu, bestimmte Übungen zu nutzen.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Teilnahme finden Sie [hier](#).

### **Christoph Harting: Olympia mit Depression**

In der aktuellen Ausgabe des Podcasts „[Raus aus der Depression](#)“ spricht Diskus-Olympiasieger Christoph Harting über seine Depression und wie schwierig es war sich Hilfe zu holen. Die ganze Folge finden Sie [hier](#).

### **Befragung zu Therapieabbruch: Teilnehmende gesucht**

Das Institut für Qualitätssicherung und Transparenz im Gesundheitswesen (IQTIG) sucht gesetzlich versicherte Patientinnen und Patienten, die mindestens 18 Jahre alt sind, eine Psychotherapie erhalten haben und diese Therapie vor maximal einem Jahr abgebrochen haben. Für die Teilnahme zahlt das IQTIG eine Aufwandsentschädigung. Weitere Informationen zur Teilnahme finden Sie [hier](#).

### **Aggressiv und wütend - statt niedergeschlagen**

Depression bei Männern wird seltener erkannt. Ein Grund kann sein, dass sie sich, vor allem am Anfang, anders zeigen und oft mit einem ausgeprägten Bild von Männlichkeit nicht vereinbar sind. Nähere Informationen finden sie [hier](#).

## **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/ 67 93 57 24:** Di 09:00–12:00 Uhr und Mi 14:00–16:00 Uhr

Unsere Beratungsangebote finden am Telefon, als Spaziergang oder vor Ort statt.

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](#).

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.

