



Newsletter März 2022

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

Die Schneeglöckchen und Krokusse blühen und geben dem Grau des langen Winters einen farbigen Anstrich. Die ersten Knospen sprießen und die Obstbäume schmücken sich mit ihrer wunderschönen Blütenpracht. Der Winter zieht seine kalten Finger langsam zurück und es lockt die Menschen wieder raus.

Aufgrund der derzeitigen Lockerungen können einige unserer Angebote wieder in Präsenz stattfinden, schauen Sie gern auf unserer Website zu den jeweils spezifischen Angeboten nach.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Lektüre, viel Spaß und ganz besonders viel Sonne!

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

Gemeinsam durch die Depression – Lesung

Freitag, 20. Mai 2022, Villa Davignon, Friedrich-Ebert-Str. 77, 04109 Leipzig, 16:00–17:30 Uhr

Wir freuen auf einen besonderen Nachmittag mit Frau Professorin Christine Rummel-Kluge. Sie liest Auszüge aus dem Buch „Depression. Das Richtige tun. Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde“, welches sie selbst mit verfasst hat. Anschließend gibt es Raum für Fragen und Austausch. Die kostenfreie Veranstaltung ist Teil des Projektes „Gemeinsam durch die Depression“, bei dem es um Online-Hilfe für Angehörige und Freunde depressiv Erkrankter geht. Bei schönem Wetter findet sie im Garten statt; andernfalls im Veranstaltungssaal unter dem Dach. Eine Anmeldung ist nicht nötig.



Aufruf: Gruppenleiter*in für Spaziergangsgruppe gesucht

Der Bedarf ist da: Viele Interessent*innen würden sich über ein regelmäßiges Angebot in Form einer Spaziergangsgruppe freuen.

Wir suchen ein bis zwei Personen, die gern ehrenamtlich alle zwei Wochen einen Spaziergang am Nachmittag durchführen möchten.

Das Ziel ist es, an der frischen Luft und bei leichter Bewegung einen entspannten und ungezwungenen Austausch für Depressionsbetroffene sowie Angehörige zu ermöglichen.

Der Wochentag ist hierbei frei wählbar, als Ort haben wir den Clarapark/Johannapark im Auge, sind aber auch offen für andere Vorschläge. Eine gute Erreichbarkeit mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist die Voraussetzung.

Bei Interesse schreiben Sie uns gern unter: info@buendnis-depression-leipzig.de. Wir freuen uns sehr über die neue „Austausch bewegt“ – Gruppe!

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

Was ist die Aufgabe?

Vor allem geht es um das „vor Ort sein“ in der Anlaufstelle in der Hinrichsenstr. 35, um Betroffenen eine Möglichkeit zu bieten, sich mit anderen austauschen zu können. Hintergrund ist, dass für viele Betroffene der Sonntag ein eher schwieriger Tag ist.

Es geht nicht darum als Gruppenleitung oder -moderation zu fungieren, sondern einfach darum, da zu sein. Sie können sich in die Gespräche einbringen, wenn sie wollen und natürlich den Treff auch für sich selbst nutzen. Das ist aber keine Voraussetzung. In den letzten Monaten haben wir das Angebot als Spaziergang umgesetzt, was auch gut funktioniert hat.

Treffen in den Innenräumen werden entsprechend den dann geltenden Regeln umgesetzt und dem Infektionsgeschehen angepasst.

Wann sollen die Treffen stattfinden?

Die deutschsprachige Gruppe soll immer in den ungeraden Kalenderwochen stattfinden (also alle 14 Tage z.B. am 06.03., dann wieder am 20.03. usw.) und die englischsprachige Gruppe in den geraden Kalenderwochen.

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.

„Gruppe für Selbsthilfeinteressierte“

Neue Gruppe für Selbsthilfeinteressierte startet im April

Endlich ist es so weit! Am **20. April von 19:00–21:00 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 29. Juni. 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.

Informationen zum Projekt: buendnis-depression-leipzig.de/.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte

Facebook: [facebook/lbgdev/gruppefuerSelbsthilfeinteressierte](https://facebook.com/lbgdev/gruppefuerSelbsthilfeinteressierte)

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 Gruppen auf Deutsch und Englisch finden wieder statt

Wir freuen uns, dass es uns durch die Bereitschaft von Heiko beide Gruppen erstmal zu übernehmen, möglich ist wieder jeden Sonntag unsere Anlaufstelle von 15:00–17:00 Uhr zu öffnen und dadurch einen Anlaufpunkt zu bieten, wenn man nicht allein sein möchte oder kann, sich einsam fühlt, ein Ziel braucht, Lust auf Gemeinschaft hat, ...

Eine Teilnahme ist jederzeit und ohne Anmeldung möglich!

Open self-help group in English – takes place again

We are happy that it is possible for us to open our office from 3pm to 5pm again every Sunday and thus to offer a contact point, if one does not want to be alone or can, feels lonely, needs a goal, has a desire for community,

Participation is possible at any time and without registration!

„IMAGE – sehen und gesehen werden“

Weiterer Malkurs in Präsenz

Die Pandemie hat uns gezeigt, dass Vieles möglich ist, was wir uns vorher nicht vorstellen konnten. Eine Erfolgsgeschichte ist unser Malkurs „Auf dem Wege“, angeleitet von der Künstlerin Britta Schulze. Der wöchentlich am Dienstag stattfindende Online-Malkurs erfährt regen Zuspruch und zu dem mittlerweile harten Kern stoßen immer neue Menschen und probieren das Malen für sich aus. Nun ist es aber natürlich nicht für jede/n etwas im Onlineformat und so hat

sich Britta Schulze bereit erklärt einen weiteren Kurs in Präsenz anzubieten. Seit dem 25. März ist es **jeden Freitag** möglich **von 19:00–20:30 Uhr in der Neuen Abendakademie Leipzig, Steinstraße 72, 04275 Leipzig** kreativ zu werden. Aufgrund begrenzter Teilnahmemöglichkeiten melden Sie sich bitte an unter info@buendnis-depression-leipzig.de.

Bringen Sie gerne ihre eigenen Malsachen, Farbe, Pinsel, Untergründe mit und denken Sie auch an einen Kleidungsschutz (Schürze o.Ä.) und alte Schuhe. Das Tragen einer medizinischen Maske ist noch notwendig. Zur eigenen Sicherheit können Sie sich tagesaktuell testen (lassen).



Upcycling-Workshop „MehrWege aus der Depression“ mit Auftrag

Seit Neuestem bietet der Workshop neben dem sehr freien und kreativen Arbeiten auch die Möglichkeit angeleitet an einzelnen Projekten mitzuarbeiten. Zurzeit soll ein neues Flyer-Regal für unser Büro in der Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig entstehen. Wir sind gespannt und freuen uns, wenn Sie beim Bau helfen wollen und können.

Weiterer Musikworkshop am Samstag

Aufgrund der großen Nachfrage und der Bereitschaft von Debra Stanley-Döring bieten wir nun einen weiteren Musikworkshop jeden Samstag an. Alle Teilnehmenden treffen sich in unserer Anlaufstelle und gemeinsam wird improvisiert, gesungen, geredet und ausprobiert. Wir freuen uns sehr, dass Debra nun zwei Kurse jede Woche gibt, und danken ihr von Herzen für dieses tolle Angebot.

„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe

Yoga mit Sven

Unser nächster Online-Yogakurs startet jetzt mit kleiner Verspätung am **25.04.2022** und läuft über 10 Einheiten. Der Kurs findet jeweils **montags von 17.30 bis 19.00 Uhr** statt.

Ziel ist es, einen achtsamen und körperbewussten Umgang mit der eigenen Stimmung zu finden. Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet.

Es gibt noch freie Plätze! Bei Interesse melden Sie sich gern unter info@buendnis-depression-leipzig.de

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 – findet wieder statt

Fortlaufendes Angebot, 03. & 17. April, 01. Mai, 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.

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

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

Facebook: [facebook/lbgdev/offenegruppedeutsch](#)

Open self-help group in English – takes place again

continuing offer: April 10th & 24st, May 08th, 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](#)

Facebook: [facebook/lbgdev/offenegruppeenglish](#)

Theaterladen „Selbst & Los“

Tanzwerkstatt mit Georgia wieder in Präsenz

Samstag, 02.04.2022, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 11:00–13:00 Uhr

Die Tanzwerkstatt lädt alle Bewegungshungrigen ein am ersten Samstag im April zum "Tanz in den Frühling".

Jeder Frühling ist ein Neuanfang. Er bringt wieder Farbe und Wärme in unsere Tage. Mit leichten Tanzimprovisationen verleihen wir unseren Frühlingsgefühlen Ausdruck.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie brauchen nur bequeme Kleidung. Alles weiter 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](#)

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/tanzwerkstatt](#)



„IMAGE – sehen und gesehen werden“

Einladung zur Workshopreihe Upcycling „MehrWege aus der Depression“

Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Donnerstag in geraden Wochen, Restlos-Halle, Gießerstr. 29, 04229 Leipzig, 16:00–18:00 Uhr Nächste Termine: 07. & 21. April

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 oder der Arbeit an einem festumrissenen Projekt und dem Austausch steht nichts im Wege. Oder arbeiten Sie lieber an einem Projekt? Dann helfen Sie mit einem neuen Flyerstander für unsere Anlaufstelle zu gestalten. Noch sind Plätze frei!

Teilnahmegebühr: 4€/Person und Termin

Anmeldung erforderlich unter: info@buendnis-depression-leipzig.de

Informationen zum Projekt: [https://buendnis-depression-](https://buendnis-depression-leipzig.de/.../workshopreihe-upcycling)

[leipzig.de/.../workshopreihe-upcycling](https://buendnis-depression-leipzig.de/.../workshopreihe-upcycling)

Facebook: [facebook/lbgdev/upcycling](https://www.facebook.com/lbgdev/upcycling)

Einladung zum wöchentlichen Musikworkshop am Freitag

Fortlaufendes Angebot: jeden Freitag, 18:00–20:00 Uhr, Anlaufstelle, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

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.

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

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

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/musikworkshop](https://www.facebook.com/lbgdev/musikworkshop)

Einladung zum wöchentlichen Musikworkshop am Samstag

Fortlaufendes Angebot: jeden Samstag, 18:00–20:00 Uhr, Anlaufstelle, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

Fragen und Anmeldung: info@buendnis-depression-leipzig.de
Informationen zum Projekt: buendnis-depression-leipzig.de/.../musikworkshop
Facebook: [facebook/lbgdev/musikworkshop](https://facebook.com/lbgdev/musikworkshop)

Einladung zum Online-Malkurs „Auf dem Wege“ mit Britta Schulze

wöchentlich am Dienstag, via Zoom von 18:30–20:30 Uhr

Fragen und Anmeldung: info@buendnis-depression-leipzig.de
Informationen zum Projekt: www.buendnis-depression-leipzig.de/...kursreihe-malerei
Facebook: [facebook/lbgdev/kursreihemalerei](https://facebook.com/lbgdev/kursreihemalerei)

Einladung zum Malkurs „Auf dem Wege“ mit Britta Schulze **wöchentlich am Freitag, Neue Abendakademie, Steinstraße 72, 04275 Leipzig 18:30–20:30 Uhr**

Im Atelier der Künstlerin Britta Schulze fordert sie die Teilnehmenden durch verschiedene Aufgaben und Wechsel immer wieder zum Umdenken auf. Durch das Vorhandensein von Staffeleien ist ein Arbeiten auf großflächigen Untergründen möglich. Probieren Sie es doch selbst einmal aus.

Fragen und Anmeldung: info@buendnis-depression-leipzig.de
Informationen zum Projekt: www.buendnis-depression-leipzig.de/...kursreihe-malerei
Facebook: [facebook/lbgdev/kursreihemalerei](https://facebook.com/lbgdev/kursreihemalerei)

„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe

Einladung zu „Austausch bewegt!“ – offener Lauftreff

Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Donnerstag (ungerade Wochen)
nächste Termine: 14.04. und 28.04., Treffpunkt: vor der Arena Sportsbar QUARTERBACK, Am Sportforum 2, 04105 Leipzig, 17:30 Uhr.

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!“ – Outdoorgruppe

Fortlaufendes Angebot: immer dienstags, derzeit 17:00 Uhr,
Treffpunkt: Park & Ride Parkplatz am Völkerschlachtdenkmal, Richard-Lehmann-Str. / Straße des 18. Oktober.

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: 07.04. und 21.04
Immer um 18:00 Uhr, Treffpunkt: Lene-Voigt-Park, Haltestelle "Breite Straße"

Fragen und Anmeldung: info@buendnis-depression-leipzig.de
Informationen zum Projekt: <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../walking-gruppe>
Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/walking-gruppe](https://facebook.com/lbgdev/walking-gruppe)

Fundstücke und Wissenswertes zum Thema Leben mit Depression

Swr.de: „Kurt Krömer spricht in seinem neuen Buch offen über seine Depression“

In seinem Buch berichtet Kurt Krömer über seine Erfahrungen mit der Depression. „Ich war dreißig Jahre depressiv. Ich muss damit leben. Und ich habe keinen Bock, das zu verheimlichen.“ Dieses Buch ist schwere Kost und leichte Lektüre zugleich. Weil es Hoffnung macht, dass die schwarze Wolke vertrieben werden kann.

frnd.de/kopfsalat: „Arbeitspsychologe Tim Hagemann: Krank sein im Job, Stress-Auslöser & Corona-Homeoffice“

In der ersten Folge des Podcasts der "Work-Edition" sprechen Sara und Frank mit dem Arbeits- und Gesundheitspsychologen Tim Hagemann über Krank sein im Job. Warum sind manche Krankheiten tolerierter als andere? Was löst den meisten Stress am Arbeitsplatz aus und wie können wir Arbeit inklusiver machen? Über den Sinn von Fußball-Kicker im Büro, wie Arbeit sein muss, damit sie glücklich macht und was viele beim Öffnen vom E-Mailprogramm falsch machen.

bptk.de: „Elternratgeber Psychotherapie“

Die Bundespsychotherapeutenkammer hat einen Elternratgeber zum Thema Psychotherapie herausgegeben, den wir als sehr empfehlenswert halten. Man erhält wichtige Informationen zu jedem Alter, sehr anschaulich dargestellt und erklärt und die eigenen Sorgen und Vorwürfe werden entkräftet und eingeordnet.

Impulse für die Seelische Gesundheit

wmn.de: „Lachyoga für zu Hause: Diese 3 Übungen entspannen dich sofort“

Beim Lachyoga atmet man entspannt, dehnt sich & lacht jede Menge. Wie das aussieht und wie das hilft erfahren Sie in dem Artikel.

onmeda.de: „Zur Ruhe kommen: So entfliehen Sie den Alltagssorgen“

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit sind wichtig, wenn der Alltag einen manchmal überrollt. Um Folgen wie Angststörungen zu vermeiden, sollten Sie den Alltagssorgen ab und zu entfliehen. Diese Tipps zeigen Ihnen, wie Sie zur Ruhe kommen können.

Selbsthilfegruppen

**Einladung zu „Lachen ohne Grund“ mit Lachtrainerin Antje Hellriegel
Donnerstag, 05. Mai, Baum der Hoffnung am Auensee, 15:00–16:00 Uhr**

Die SHG "Hoffnung" lädt recht herzlich ein. In Anbetracht der gegenwärtigen angespannten weltpolitischen Lage möchten wir ein Zeichen des friedlichen Miteinanders in die Welt senden. (Der 1. Sonntag im Mai ist Weltlachtag) Lachen trägt außerdem nachweislich zur Stärkung des Immunsystems bei und fördert somit unsere innere Heilung.

Wer den Baum der Hoffnung nicht kennt: Treffen um 14:30 Uhr an der Haltestelle "Wahrener Rathaus" und werden von dort abgeholt zum gemeinsamen Spaziergang zum Baum der Hoffnung (ca. 15 Min. Gehzeit)

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.

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

Jeweils mittwochs, 15.30 bis 17.00 Uhr, in der Sporthalle im Eitingonhaus.
Bitte telefonisch anmelden unter: 0341 30854587 (Herr Heiko Marx)
Bewegungstherapie inklusive Spiel und Spaß. Die drei bestehenden
Gymnastikgruppen haben sich zu einer Gruppe zusammengeschlossen. Es
werden neue Mitglieder gesucht!
Weitere Gruppen (Schwimmen, Fechten, Fußball...) und Informationen unter:
www.leipzig.de/.../rehasport-leipzig-ariadne-sport-

U35 „Wind und Wetter“- Gruppe

Der nächste Termin ist der 9.03. um 13 Uhr, Treffpunkt ist der Volkspark
Kleinzschocher.

Wie der Name schon sagt trifft sich die Gruppe bei jedem Wetter zum
Spaziergang.

Schauen Sie gern vorbei, Anmeldung und weitere Infos unter:

www.leipzig.de/.../veranstaltungen-und-termine/.../wind-und-wetter-gruppe

Komm-in-Kontakt-Café – Treff für junge Menschen U35

**Jeden letzten Dienstag im Monat, Nächste Termine: 29.03.2022, 26.04.2022,
31.05.2022, 16:00 Uhr, Café Barbakane, Moritzbastei Leipzig, Kurt-Masur-
Platz 1, 04109 Leipzig**

Authentischer Kontakt, informeller Austausch und Unterstützung. Darum geht es
beim Komm-in-Kontakt-Café für junge Menschen.

Wünschst du dir einen tieferen Austausch über die Themen deines Alltags?

Hast du mit Ängsten, Einsamkeit, Depression, Sucht, Behinderung, Krankheit
oder einer schwierigen Lebenslage zu tun?

Bist du zwischen 18 und 35 Jahre alt?

Anmeldung: selbsthilfe@leipzig.de oder 0341 123-6755

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

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 vor Ort
zum Spaziergang, telefonisch oder online 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
zu den Öffnungszeiten oder nach voriger Vereinbarung unter der Telefonnummer
0341 / 566 866 00 anrufen oder vorbeikommen, 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

Genusstraining im Tageszentrum „Vielfalt“

Im Tageszentrum „Vielfalt“ startet am 22.04.2022 der Kurs „Genusstraining“. Der Kurs ist in 7 Einheiten gegliedert (Einführung, Riechen, Tasten, Schmecken, Sehen, Hören, Abschluss) und findet in einer festen Gruppe von max. 8 Personen statt.

Die Teilnehmer*innen lernen, sich selbst etwas Gutes zu tun. Das praktische Tun und die eigenen Genussmomente stehen im Mittelpunkt und sollen in den eigenen Alltag integriert werden.

Zeitraum: jeweils freitags 22.04.2022 – 17.06.2022, 10 Uhr (je nach Einheit 45 – 90 min, 13.05.2022 + 27.05.2022 findet keine Sitzung statt)

Kosten: 15,00€ für den gesamten Kurs

Ort: Tageszentrum „Vielfalt“, Oberdorfstr.15, 04299 Leipzig

Anmeldung: Tel.: 0341/ 86 317 50 oder a.thieme@gutshof-stoetteritz.de

Studie zur Behandlung der Depression mit Theta-Burst Stimulation

Bei der Depression ist die Aktivität bestimmter Hirnbereiche reduziert, die für die Lenkung von Gefühlen und Gedanken verantwortlich sind. Hier setzt die Transkranielle **Magnetstimulation** (kurz: TMS) an. Dabei wird durch die schnelle Abfolge von Magnetimpulsen die Erregbarkeit der Nervenzellen in diesen Hirnbereichen schonend beeinflusst. Dazu werden ausgewählte Hirnregionen von außen durch den Schädel hindurch stimuliert. Ziel ist, die Wiederherstellung der Balance der Hirnaktivität zu unterstützen und dadurch eine Erholung von der Depression zu fördern. Die TMS ist als Therapiemöglichkeit der Depression wissenschaftlich anerkannt.

Die Theta-Burst Stimulation ist eine spezielle Art der TMS, welche die Aktivität der Nervenzellen mit deutlich kürzerer Stimulationsdauer und möglicherweise länger anhaltend beeinflusst. Für diese Studie suchen wir Interessierte zwischen 18 und 70 Jahren, die aktuell an einer Depression leiden und bereits eine medikamentöse Therapie erhalten bzw. erhalten haben. Die Studienbehandlung dauert sechs Wochen und wird täglich (Mo.-Fr.) durchgeführt. Eine Behandlungssitzung dauert ca. 15 Minuten. Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.uniklinikum-leipzig.de/.../probanden-gesucht.aspx

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.