



Newsletter März 2023

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser!

Der Winter ist vorbei, es wird wieder heller und auch die Temperaturen laden dazu ein wieder mehr draußen zu sein. Mehr als ein Grund mit unseren aktiven Gruppen wieder richtig durchzustarten sei es beim Laufen, Spaziergehen, Outdoor-Training oder ab April auch wieder beim Fahrrad fahren. Doch nicht nur in den Sportgruppen ist Bewegung, auch unser Team hat sich vergrößert. Seit Anfang März unterstützt uns eine neue Mitarbeiterin und wir freuen uns sehr darüber. Möchten auch Sie Vereinsveränderungen mitbestimmen? Wir suchen nach wie vor Kandidaten für unseren Vorstand. All das und mehr erfahren Sie in diesem Newsletter.

Viel Freude beim Lesen!
Herzliche Grüße
Ihr Medienteam

Neues aus dem Vereinsleben

Unsere neue Mitarbeiterin stellt sich vor

Wir freuen uns sehr, dass uns Philippa Hildebrandt seit Anfang März im Verein unterstützt. Doch lassen wir sie sich selbst vorstellen:

Ich freue mich sehr, das Team der Geschäftsstelle vergrößern zu dürfen. Bis August letzten Jahres habe ich in der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle der Stadt Leipzig gearbeitet. Bereits dort haben mich vor allem die Beratungsarbeit mit Betroffenen und Angehörigen, Gruppenbesuche und Veranstaltungen in der Selbsthilfe begeistert und beflügelt. Zuvor lebte ich einige Jahre in Potsdam, habe in Berlin als Logopädin gearbeitet und war nebenbei ehrenamtlich in der Selbsthilfe aktiv. Im Masterstudium „Erwachsenenbildung und Lebenslanges Lernen“ habe ich mich den theoretischen Hintergründen der Selbsthilfe angenähert und den Fokus auf Beratung gelegt. Das Thema Depression begegnet mir seit vielen Jahren sowohl im persönlichen als auch beruflichen Umfeld. Ich freue mich, nun tiefer in diesen Bereich eintauchen zu können. Sie werden mich als Assistenz der Geschäftsstelle nicht ganz so viel im Büro sehen wie die anderen drei hauptamtlich tätigen Beraterinnen. Jedoch freue ich mich immer über persönliche Begegnungen und bin gespannt, Sie und Ihr Engagement im Leipziger Bündnis gegen Depression besser kennenzulernen.



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.



Vorstellung des Vereins beim Arbeitskreis der Offenen Seniorenarbeit

Am 1. März wurden wir zum Arbeitskreis der Offenen Seniorenarbeit der Stadt Leipzig eingeladen und durften unseren Verein vorstellen. Wir waren begeistert von dem regen Interesse der Anwesenden und haben uns gefreut Kontakte zu knüpfen und unsere Flyer „Depression im Alter – Informationen und Angebote für ältere Menschen und Angehörige in Leipzig“ weitergeben zu können. Vielen Dank an alle Anwesenden und das Organisationsteam für den Einblick in die Offene Seniorenarbeit.

Vorstellung des Vereins im Sächsischen Krankenhaus Altscherbitz und im Helios Park-Klinikum Leipzig

Am 07. und 13. März hatten wir die Möglichkeit unsere Arbeit dem Personal in den Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik vorzustellen. Die Zeit nach der Klinik ist für viele Betroffene sehr schwer, da es um eine Rückkehr zum Alltag mit all seinen Herausforderungen geht und um das Lernen der Anwendung der mitgegebenen „Werkzeuge“ aus der Klinik. Leider ist eine sofort anschließende ambulante Therapie oft nicht möglich. Eine Möglichkeit aber für die Zeit nach der Klinik sind Selbsthilfegruppen, in denen man sich austauschen, Tipps bekommen und über Stolpersteine und Hürden reden kann. Mit Informationen über die verschiedenen Gruppen und die Hilfe bei der Findung und Gründung neuer Gruppen unterstützt das Klinikpersonal dabei, den Patienten Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Anwesenden für Ihre Zeit, Ihre Offenheit und Ihre Bereitschaft unsere Arbeit zu unterstützen und freuen uns auf den weiteren Kontakt und Austausch.

Selbsthilfegruppen



***Selbsthilfe
ist ...***

vielseitig!

Suche nach neuen Mitgliedern: Freitagsgruppe

Die Freitagsgruppe ist noch offen und bereit für weitere Teilnehmende. Sie trifft sich **jeden Freitag von 15:00–17:00 Uhr in der Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig**. Ein Gespräch unter Menschen, die verstehen können, wie es einem geht und Verständnis aufbringen auf eine Art und Weise, die sehr hilfreich sein kann, kann bei der Genesung und bei der Stabilisierung hilfreich sein. Bei Interesse melden Sie sich per Mail unter info@buendnis-depression-leipzig.de.

Gründungsworkshop für Interessierte an neuer Selbsthilfegruppe am 27. April

Eine Selbsthilfegruppe kann ein stützender Anker im Umgang mit der Erkrankung Depression sein und der Austausch mit anderen Betroffenen eine große Entlastung. Wenn Sie auch Lust auf eine Selbsthilfegruppe haben und am Gründungsworkshop am **27. April, 16:30 Uhr in der Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig** teilnehmen möchten, melden Sie sich bei uns unter: info@buendnis-depression-leipzig.de

Gern können Sie auch mit besonderen Wünschen zur Ausrichtung (z.B. zu Thema, Altersgruppe) einer neuen Gruppe an uns herantreten.

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

E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

Webseite: www.leipzig.de/selbsthilfe

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

wo Sie weitere Selbsthilfegruppen zum Thema Depression oder psychische Erkrankungen oder auch zu anderen Themen finden.

Unsere laufenden Angebote und Projekte

Radtouren-Gruppe „Hauptsache Rad“ startet im April

Zwei ehrenamtliche Radler laden ein zum gemeinsamen Fahren und entspannten Touren. Dies kann anregen sich zu begegnen, auszutauschen, miteinander zu reden. Offen für alle, die sich einer neuen Fahrradtourgruppe anschließen möchten, für Menschen mit und ohne Depressionshintergrund.

Am **22. April** startet die erste Tour an der Quarterback Immobilien Arena vor dem Haupteingang. Eine Tour über 29 km geht zum Cospudener See mit diversen Schlenkern für Abwechslung und Pause und zurück zur Arena.

Weitere Touren auf anderen Strecken werden am **20. Mai, 17. Juni, 15. Juli, 12. August 2023** stattfinden.

Anmelden können Sie sich über die Telegram-Gruppe direkt bei Robert und André oder übers Vereinsbüro an info@buendnis-depression-leipzig.de.

Radtouren-Gruppe „Hauptsache Rad“

wechselnde Touren am: 22.4., 20.5., 17.6., 15.7., 12.8.2023



NEU
offen
für alle



ANMELDUNG über die Telegram-Gruppe <https://t.me/+q8qrGVoV6TAyZWEy>
oder per Email an info@buendnis-depression-leipzig.de

Herzliche Einladung zur Spaziergangsgruppe mit Anke und Franzi

Jeden zweiten Donnerstag laden Anke und Franzi zum gemeinsamen Spaziergang ein. Ungefähr eine Stunde wird entspannt und achtsam im Johannapark und Umgebung gegangen.

Nächste Termine: 13.04. und 27.04., 18:00 Uhr,

Treffpunkt: Kleiner Pavillon im Johannapark

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Outdoor-Sportgruppe trainiert wieder

Nach der Winterpause, in der das Training ruhte und stattdessen gemeinsam spazieren gegangen wurde, ist es nun wieder möglich **jeden Dienstag** gemeinsam zu trainieren. Sei es mit der Slackline, der Gewichtsweste, einem Ball oder einfach nur mit den Begebenheiten der näheren Umgebung. Sie sind herzlich eingeladen dabei zu sein.

Treffpunkt: Park&Ride Parkplatz am Völkerschlachtdenkmal, Richard-Lehmann-Str./Straße des 18. Oktober

Weitere Informationen [hier](#).

Schauen Sie auch gern noch bei unseren anderen aktiven Angeboten vorbei

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 nach kurzer Anmeldung oder spontan vorbei. [Hier](#) finden Sie eine Übersicht aller aktiven Gruppen.

Tanzwerkstatt im April

Samstag, 01.04.2022, 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. Thema ist diesmal „Fallen und

Steigen“. Bei Interesse ist eine vorherige Anmeldung über info@buendnis-depression-leipzig.de notwendig.

Impulse und Fundstücke zum Thema seelische Gesundheit

„Der schwarze Hund“ - eine Figurentheaterproduktion

„Der schwarze Hund“ kommt nach Halle ins WUK Theater Quartier! Bereits im letzten Jahr begeisterte das Figurentheater "Der schwarze Hund - Depression aus dem Schatten ins Rampenlicht" ein großes Publikum. Es rückt das oft Unausprechbare in den Vordergrund und gibt der psychischen Erkrankung eine Stimme - mit Erfahrungen von Betroffenen, Songs, Karikaturen, Puppe, Maske und Objekt. Ein sehenswertes Stück von Figurenspielerin Julia Raab und Theaterpädagogin Anja Schwede unter der Regie von Sandra Bringer, das wir wärmstens weiterempfehlen möchten. Zu sehen ist es an folgenden Termin im WUK Theater Quartier Halle: 28. April und 29. April 2023 um jeweils 20:30 Uhr sowie 30. April um 18:00 Uhr. Karten sind hier erhältlich: www.wuk-theater.de.

Bücherliste der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention hat eine umfangreiche Literatursammlung zum Thema Depression zusammengestellt, die auf der Internetseite [hier](#) zu finden ist. Neben aktuellen Ratgebern finden sich auch Podcasts, Erfahrungsberichte, Informationen im Internet und Kinderbücher. Gerade letztere zeigen hilfreiche Möglichkeiten auf, wie man Kindern eine Depression erklären kann.

Wie gesellschaftliche Normen psychische Krankheitsbilder bestimmen

Ein interessanter Radiobeitrag vom Deutschlandfunk, der psychische Erkrankungen von unterschiedlichen Werten her beleuchtet. [Hier](#) zu finden. Im Mittelpunkt steht die Frage, wann man von einer psychischen Störung spricht und wer das entscheidet. Erstaunlicherweise haben diese Erkrankungen bis zur Coronakrise in den vergangenen zwanzig Jahren nicht zugenommen, sie wurden nur gesellschaftlich anders betrachtet und bezeichnet.

Wie hilft man Personen mit Suizidgedanken?

Wenn nahestehende Menschen Suizidgedanken äußern, macht sich Hilflosigkeit breit, meist gepaart mit dem Wunsch, irgendetwas tun zu wollen. [Dieser Artikel](#) von Spektrum gibt einen guten Überblick, was man in solchen Situationen tun kann. Erste Anlaufstellen und Möglichkeiten werden aufgeführt, auch Tipps, wie man sich verhalten kann.

Krisen und Suizidgedanken bei Männern

Einen besonderen Fokus auf psychische Krisen bei Männern legt der Forschungsverbund MEN-ACCESS "Suizidprävention für Männer". Auf der Internetseite "[Männer stärken - Wege aus der Krise](#)" sind viele wertvolle Informationen gesammelt.

Die Seite „Hilfe für Angehörige bei Männern in einer Krise“ zeigt Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen auf, die sich gerade um ihre männlichen Angehörigen große Sorgen machen. Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

Burn-out, Depression – Zurück in den Job nach psychischer Erkrankung

Die Rückkehr ins Arbeitsleben nach einer psychischen Erkrankung wirft viele Fragen auf. Der Deutschlandfunk sendete Anfang Februar einen Beitrag, in dem vier Expert*innen zu diesem Thema befragt wurden. Beleuchtet werden unterschiedliche Aspekte des betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM). Mehr Informationen dazu mit Fokus auf psychische Erkrankungen finden Sie beim [Projekt BEMpsy](#). Das Interview vom Deutschlandfunk in voller Länge ist [hier](#) zu finden.

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/ 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.