



## Newsletter März 2024

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

Bunt war der März und bunt geht's weiter: Der Kulturbummel hat den Anker gerockt und startet nun mit Trommelwirbel in den Frühling. Am 9. April gibt es einen Vortrag zu Frauengesundheit. Die neue Selbsthilfegruppe „Depression und Ernährung“ ist gestartet und macht munter weiter. Es werden Interessierte für eine neue Selbsthilfegruppe nur für Angehörige von Depressionsbetroffenen gesucht. Und es wird wieder geradelt, gelaufen, draußen trainiert und Motorrad gefahren in unseren aktiven Gruppen. Wir hoffen, es sind ein paar lohnenswerte Ostereier für Sie im Newsletter versteckt.

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße  
Ihr Medienteam

## Neues aus dem Vereinsleben

### Kulturbummel rockt den ANKER – Event zur Feier des ersten Projektjahres

In den vergangenen 12 Monaten haben sich kreativ und künstlerisch Interessierte in sechs verschiedenen Kursreihen getroffen, ausprobiert und tolle Ergebnisse erarbeitet. Einen wunderbaren Einblick in das kreative Schaffen der Gruppen konnte das zahlreich erschienene Publikum am 20. März im ANKER erleben. In einer bunten Show stellten sich alle Gruppen mit Ihren Arbeiten und Performances vor. Moderiert von Anja Schwede und Angela Grundmann, waren **Auftritte von zwei Theatergruppen, einer Tanzgruppe und drei**

**Songworkshop-Gruppen** zu sehen und zu hören. Flankierend konnte die inspirierende **Foto-Ausstellung** und die tolle Präsentation **der Leporello-Bücher aus dem Druckgrafikkurs** genossen werden. Auch unser Infotisch fand allseits Interesse. Nach etwa zwei Stunden konnte man noch in lockeren Gesprächen den Abend ausklingen lassen.

**Vielen herzlichen Dank** an dieser Stelle an alle Beteiligten für die Gestaltung des inspirierenden und vielfältigen Abends!

Ein wichtiges Element der Veranstaltung war die **Wahl des neuen Jahresmottos**:

Knapp gewonnen, mit zwei Stimmen Vorsprung, hat in der Abstimmung der Slogan: **Hin oder Her – von Reisen und Entscheidungen**. Dem Jahresthema werden sich die neuen und bestehenden Kurse und Workshops im zweiten Projektjahr widmen.

Weiterarbeiten an ihren Stücken werden die beiden Theatergruppen. In ähnlicher Form werden erneut im Laufe des nächsten Projektjahres stattfinden:

- der Fotokurs,
- der Tanzworkshop,
- der Songworkshop und
- der Grafikworkshop.

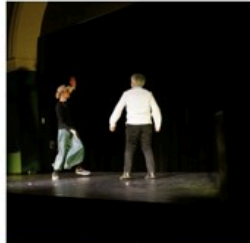
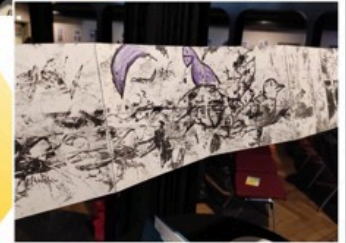
Die Workshops haben unterschiedliche Starttermine, die wir zu gegebener Zeit bekanntgeben werden. Bei Interesse können Sie sich bereits anmelden unter [kultur@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:kultur@buendnis-depression-leipzig.de).

## 1. Jahr

### KULTUR BUMMEL

Ein Angebot für Menschen mit und ohne  
Depressionserfahrung

IN SICHTWEITE  
FACETTEN DES  
MITEINANDERS  
kreative Kurse  
und Workshops



## Save the date: Spendenlauf am 7. September

Die Laufgruppe „Austausch bewegt“ veranstaltet am **07.09.2024 ab 15 Uhr** einen Spendenlauf. Alle eifrigen Läuferinnen und Läufer können sich den Termin gern schon vormerken, [hier anmelden](#) und in geselliger Runde jede Woche mit der Gruppe trainieren. Infos zur wöchentlichen Laufgruppe finden Sie [hier](#). Details zum Spendenlauf folgen.



## Multimodale Lauftherapie

Bewegung an der frischen Luft und Gespräche unterstützen bei der Bewältigung einer depressiven Phase. Zusammen mit der Lauftherapeutin Sophia Angelov absolvieren Teilnehmende und Lauftherapeutin zusammen 16 Lauftherapie-Einheiten in einem Zeitraum von acht Wochen. Die Lauftherapie wird durch ein Einführungs- und Kennenlerngespräch sowie ein Abschlussgespräch umrahmt. Die Termine werden in Abstimmung mit den Teilnehmenden vereinbart. Eine neue Gruppe startet bald und Sie können sich noch anmelden.

**Kosten:** 20 € für alle 16 geführten Lauftherapieeinheiten

**Anmeldung:** per Email oder Telefon ([info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) oder 0341 56686600)

## **Mit Trommelwirbel in den Frühling: neuer Kurs im Kulturbummel**

Am 08.04.2024 startet der neue Trommelworkshop.

**Wann?** immer montags ab 08.04.2024, 20 Termine, jeweils 16:15 - 17:45 Uhr

**Wo?** Trommelschule, Kregelstraße 6

**Anmeldung:** über [kultur@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:kultur@buendnis-depression-leipzig.de), telefonisch unter 0341 56686600, die Teilnahme ist kostenfrei

Auch für einen **gestalterischen Kurs mit Ton unter Leitung der Künstlerin Britta Schulze** kann man sich bereits anmelden. Nähere Informationen folgen. Weitere Kurse sind in Planung. Wir halten Sie hier auf dem Laufenden. Die Übersicht über alle Angebote des Kulturbummels finden Sie hier.



## **Selbsthilfegruppen**

**Vortrag Zykluswissen und Frauengesundheit**

Zu Vortrag und Austausch lädt die Selbsthilfegruppe Depression und Hormone ein. Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie können wir im Einklang mit unserem Zyklus leben?

**Wann?** Dienstag, 09.04.2024, ab 18:00 Uhr

**Wo?** Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig

Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Um eine Anmeldung aufgrund begrenzter Plätze wird gebeten über [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)



## **Angehörige für die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe gesucht**

Beim Umgang mit Depression stehen vor allem die Betroffenen im Fokus, sollen gestärkt und versorgt werden. Auch für ihr soziales Umfeld bedeutet die Erkrankung einen Einschnitt: Sie müssen sich neuen Herausforderungen stellen. Aufgaben übernehmen, machen sich Sorgen um Ihre Angehörigen und sind ebenso mit vielen offenen Fragen konfrontiert. Wir möchten die **Angehörigen selbst in den Mittelpunkt rücken und den Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe unterstützen**, um sich in geschütztem Raum auszutauschen, gegenseitig zu stärken, von den Erfahrungen der anderen zu profitieren, eine Entlastung und Gemeinschaft zu erleben. **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 56686600. Wir freuen uns auf Sie!

Der Aufbau der Selbsthilfegruppe wird gefördert durch



STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION

## **„Depression und Ernährung“ – noch freie Plätze**

Dass Ernährung und mentales Befinden sich gegenseitig beeinflussen, ist vielen Menschen bewusst. Doch wie sieht das konkret bei Depressionsbetroffenen aus und wie kann man es sich zunutze machen? Um sich darüber auszutauschen, wurde die neue Selbsthilfegruppe Depression und Ernährung ins Leben gerufen. Zielgruppe sind Betroffene, Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte. Der Austausch findet einmal monatlich in den Vereinsräumen statt, um gemeinsam neue Ressourcen zu entdecken. Das Thema in der Runde ist individuell nach Gruppenwunsch. Das Format dient dem gegenseitigen Austausch. *Es handelt sich nicht um eine Ernährungsberatung und ist nicht geeignet für Menschen mit einer diagnostizierten Essstörung.*

### **Selbsthilfegruppe Depression und Ernährung**

**Wann?** einmal monatlich montags, jeweils 16:30-18:00 Uhr: 08.04., 06.05., 03.06.2024

**Wo?** Projektbüro in der Hinrichsenstraße 35

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

## **Erste Austauschgruppe an Schule startet nach Ostern**

Psychische Gesundheit spielt in jedem Alter eine wichtige Rolle. Im Zuge unseres Projekts Junge Selbsthilfe begegnete einer unserer Mitarbeiterinnen das Thema im Schulkontext. Gerade auch junge Menschen, die mit psychischen Krisen und Erkrankungen kämpfen, können Entlastung erleben im Austausch mit anderen Betroffenen. Aus diesem Grund startet nach den Osterferien an einer Leipziger Schule das Modellprojekt „Austausch zur Mittagspause“. Wir sind gespannt, hoffen auf reges Interesse und Momente des Aufatmens.

## **Gründungstreffen für Selbsthilfeinteressierte**

Der Austausch unter Betroffenen kann erleichtern, auffangen, neue Perspektiven aufzeigen. Eine regelmäßige Selbsthilfegruppe ist deshalb ein stützender Anker im Umgang mit der Erkrankung Depression sowie eine große Entlastung.

Wenn auch Sie sich einer Gruppe anschließen oder eine neue aufbauen möchten, kommen Sie gern auf uns zu: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto: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.

## **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 vorbei!

immer sonntags von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Hinrichsenstraße 35

in den geraden Kalenderwochen auf Deutsch, in den ungeraden auf Englisch.

Kommen Sie bei allen Rückfragen gern auf uns zu. 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.

## **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. Mit bestimmten Themenschwerpunkten (z.B. Depression und Hormone, Borderline und Depression), 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** **Radtouren-Gruppe „Hauptsache Rad“ – neue Touren geplant**

Los geht's wieder am 13. April! 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! 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: 13. April, 18. Mai, 8. Juni, 13. Juli, 10. August, 14. September, 12. Oktober 2024**



## **Motorrad-Gruppe**

In Leipzig gibt es eine Gruppe von Motorradbegeisterten, die Lust haben, gemeinsam Touren zu fahren, in Austausch zu kommen und schöne Strecken zu erleben. Offen für alle mit und ohne Depressionserfahrung und alle Arten von Maschinen ab 125 cm<sup>3</sup>. Weitere Infos gibt es bei André in der [Telegram-Gruppe](#). Die Termine werden auch in unserem [Veranstaltungskalender](#) vermerkt. Teilnahme jederzeit und für alle möglich.

## **Schauen Sie auch gern 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.

# Impulse und Fundstücke zum Thema seelische Gesundheit

## Webinar zu psychischen Erkrankungen im Jugendalter

Am **11.04.2024** findet von **19:00 bis 20:30 Uhr** ein WebSeminar der Beratungsstelle Jukon für Eltern und Angehörige statt zum Thema „**Jugendliche stärken – psychische Erkrankungen im Jugendalter**“. Anmelden können Sie sich über 0341 99857555 oder veranstaltungen-jukon@jugendhaus-leipzig.de. Weitere Infos finden Sie hier.

## Psychoedukatives Seminar zum Absetzen von Medikamenten

Der wege e.V. bietet am **26.04.2024 von 15:00 bis 18:00 Uhr** ein Seminar an zum Thema „**Wenn Betroffene Medikamente absetzen/reduzieren/ausschleichen wollen. (Wie) kann das gut gelingen?**“. Anmelden können Sie sich unter 0341 9128317 oder anke.philipp@wege-ev.de.

## Lach-Yoga mit der Selbsthilfegruppe „Hoffnung“

Humor ist der Schwimmgürtel des Lebens – allen Krisen, Ängsten und Sorgen zum Trotz! Deshalb möchte die SHG „Hoffnung“ alle Neugierigen auch dieses Jahr wieder recht herzlich zum gemeinsamen Lachen ohne Grund mit Lachtrainerin Antje Hellriegel einladen.

**Wann?** 2. Mai, 15:00 bis 16:00 Uhr

**Wo?** Baum der Hoffnung am Auensee (Hinweis: Ortsunkundige werden geführt und treffen sich um 14:30 Uhr an der Imbissbude gegenüber der HS „Wahren“)

## Fachtag Suizidprävention in Dresden

Am **11.09.2024** lädt das Netzwerk für Suizidprävention Sachsen zum **2. Fachtag Suizidprävention** ins Kulturrathaus Dresden ein. Er steht dieses Jahr unter dem Thema "Übergänge in der Entstehung, Behandlung und Versorgung von suizidalen Kindern und Jugendlichen". Eingeladen sind Fachkräfte, Betroffene, Angehörige und Hinterbliebene. Informationen zur Anmeldung und zum Programm sind zeitnah unter www.felberinstitut.de/fachtag2024 verfügbar.

## Wenn das Altwerden zur Last wird – Broschüre zu Suizidprävention

Das Nationale Suizidpräventionsprogramm hat eine umfangreiche und informative Broschüre zur Suizidprävention im Alter neu aufgelegt und überarbeitet. Zu finden ist diese hier.

## **Tanze, tanze, tanze - Tanzen wirkt gegen Depression**

Dass Bewegung unterstützend in der Behandlung und Prävention von depressiven Phasen ist, ist vielfach belegt und auch in den Leitlinien erfasst. Die besondere Wirkung von Tanzen wird in diesem Artikel der taz beschrieben.

## **Depression und Suizidalität bei Männern**

Die Symptome für eine Depression können sehr unterschiedlich sein. Dieser Artikel fokussiert sich auf die Erkrankung bei Männern und stellt übersichtlich Besonderheiten dar. Mehr Informationen und Anlaufstellen finden Sie auch unter <https://www.maenner-staerken.de/>. Ein fundiertes E-Learning-Programm für Angehörige von Männern mit Suizidrisiko hier.

## **Kurze Umfrage für Menschen mit Depression**

Martin Gommel schreibt und bloggt rund um das Thema Depression und psychische Gesundheit und hat eine Umfrage gestartet zu der Frage: Was ist für Menschen mit Depression alltäglich, aber unvorstellbar für Nichtbetroffene? Diese finden Sie hier.

## **Kopfsachen – mentale Gesundheit junger Menschen**

Ein spannendes Projekt im Bereich psychische Gesundheitskompetenz junger Menschen ist Kopfsachen. Angeboten werden Workshops für die Klassenstufen 7 bis 12 zu verschiedenen Themen rund um mentale Gesundheit.

---

## **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, **nicht am  
02.04.2024**

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

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.