



## Newsletter Mai 2022

**Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,**

Alles neu macht der Mai – wir freuen uns über sommerliche Temperaturen und Frühlingsgefühle. Doch auch der Juni hält einige Trümpfe in der Hand. Unsere neue Gruppe für Selbsthilfe startet, unsere offenen Gruppen laufen weiter, die Sport- und Kreativangebote bieten einen Anlaufpunkt für Sie und Ihre Angehörigen. Wir 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

### Lust auf Selbsthilfe?

Sie möchten in einer Gruppe aktiv werden, kreativ sein, sich austauschen, Informationen von Fachpersonen bekommen, neues Ausprobieren und entdecken, ... dann melden sie sich bei uns. Melden Sie sich gern unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

### **Gemeinsam mit Medisport am 25.06.2022: Diesjähriges Step by Step Leben retten – Fußballturnier zugunsten des LBgD e.V.**

Nach einem erfolgreichen Turnier im letzten Jahr möchten wir dieses Jahr wieder gemeinsam mit euch Aufmerksamkeit auf das Thema Depression lenken und zur Enttabuisierung beitragen! Aus diesem Grund lassen wir am 25. Juni die Bälle rollen – auf dem Gelände des SG Olympia. Infos und Anmeldung unter: [Step by Step Leben retten - Das Fußballturnier](#)

### **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](#).

### **Nachbesprechung der Lesung am 20. Mai in der Villa Davignon**

Am Freitag, den 20. Mai, haben wir in die Villa Davignon zu einer Lesung mit Frau Prof. Dr. Rummel-Kluge geladen, die Auszüge aus dem Buch „Depression. Das Richtige tun. Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde“ gelesen hat. Im Anschluss gab es eine sehr emotionale, offene und inspirierende Frage- und Diskussionsrunde. Wir danken Frau Prof. Dr. Rummel-Kluge sehr für ihre Zeit, ihre Offenheit und die Bereitschaft alle Fragen zu beantworten.



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

#### **„Gruppe für Selbsthilfeinteressierte“**

### **Neue Gruppe für Selbsthilfeinteressierte startet im Juni**

Am 02. Juni bis 04. August findet die nächste Gruppe in Präsenz bei uns in der Anlaufstelle statt. Sollte Ihnen dieser Termin zu spontan sein, finden noch 2 weitere Gruppen in diesem Jahr statt. Melden Sie sich bei Interesse gerne bei uns!

Sollten Sie selbst die Diagnose leichte oder mittelgradige Depression erhalten haben und auf einen Therapieplatz warten, melden Sie sich

gerne schon jetzt an.

Sollten Sie jemanden kennen, der schon länger wartet oder weiß, dass er/sie lange warten muss, geben Sie das Angebot bitte weiter.

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.

Fragen und Interesse: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).

Informationen zum Projekt: [buendnis-depression-leipzig.de/.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte](https://buendnis-depression-leipzig.de/.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte)

Kosten: einmalig 20€

**GRUPPE FÜR SELBSTHILFEINTERESSIERTE**

ÜBERBRÜCKUNGSANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT DEPRESSION  
–  
WISSENSVERMITTLUNG UND AUSTAUSCH UNTEREINANDER

**ONLINE**  
20. April - 29. Juni 2022  
jeden Mittwoch  
19:00-21:00 Uhr

**PRÄSENZ**  
02. Juni - 04. August 2022  
jeden Donnerstag 18:00-20:00 Uhr  
Hinrichsstr. 35, 04105 Leipzig

**ONLINE**  
September - November  
genaue Termine stehen noch aus

**ONLINE**  
06. Oktober - 08. Dezember 2022  
jeden Donnerstag  
18:00-20:00 Uhr

Leipziger  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

Erstanden durch eine  
Gesundheitspartnerschaft mit  
**AOK PLUS**

**Diese Gruppen ...**

- dienen als Überbrückungsangebot für Betroffene, die auf eine Behandlung warten und noch keine Behandlung gefunden haben
- bieten die Möglichkeit, sich mit der Erkrankung Depression auseinanderzusetzen
- werden von erfahrenen Fachkräften geleitet
- sind kein therapeutisches Angebot.

**GEMEINSAM DIE ERKRANKUNG KENNENLERNEN UND SICH AUSTAUSCHEN**

**Teilnahme möglich, wenn ...**

- Ihr Hausarzt/Facharzt bei Ihnen eine leichte bis mittelschwere depressive Episode festgestellt hat.
- Sie bereit sind, sich an 10 Terminen mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Für begleitende Übungsmaterialien und Organisation der Veranstaltung wird eine Teilnahmegebühr von **20€** erhoben.

Anmeldung und weitere Information unter 0341/679 357 24 oder [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

**„IMAGE – sehen und gesehen werden“**

## Zweite Folge unseres Podcasts „Depressionen sind teilbar“ bald online

Nach der ersten kurzen Einführungsfolge freuen wir uns, dass die zweite Folge spätestens Anfang Juni online gehen kann. Freuen Sie sich auf kreative Texte, Musik und ein Interview, welches die Sicht auf Selbsthilfe einer Betroffenen zum Thema hat,...



### **Neues kreatives Angebot ab September: „Wechselspiel zwischen Natur und Zeichnung“**

Ein Spaziergang kann uns entspannen. In der Natur begegnen wir uns selbst und lassen den Alltag ein Stück hinter uns. Auch die Arbeit an einer Zeichnung vermag dies zu erreichen.

In diesem Kurs geht es um das Wechselspiel zwischen Natur und Zeichnung. Zu Beginn jeder Einheit dient ein kleiner Spaziergang im nahgelegenen Rosenthal dem Ankommen bei sich selbst und in der Gruppe. Auf unseren Wegen begegnen uns Eindrücke und Materialien, welche im Anschluss als Grundlage verschiedenster spielerisch-kreativer Zeichen- und Drucktechniken dienen können. Jede Kurseinheit bietet dabei den Einblick in ein neues Ausdrucksmittel. Die Freude und Wertfreiheit des Sichausprobierens stehen dabei im Vordergrund.

Die Kursleiterin Souxie Bibrach studierte Kunst und Design in Halle und Darmstadt. Ihre Werke umfassen Zeichnungen und Druckgrafiken aber auch Performances und Rauminstallationen. Mit ihrer Arbeit im Bündnis gegen Depressionen möchte Sie sich auf die Fortführung Ihres kunsttherapeutischen Studiums vorbereiten

Sie haben Interesse? Melden Sie sich gerne schon an unter:  
[info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)



## „Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe

### Yoga mit Sven

Unser nächster Präsenz-Yogakurs startet am 18. Juli 2022 und läuft über 10 Einheiten. Der Kurs findet jeweils am Montagnachmittag statt.

Ziel ist es, einen achtsamen und körperbewussten Umgang mit der eigenen Stimmung zu finden. Der Kurs ist für Anfänger\*innen geeignet. Interesse melden Sie sich gern unter [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto: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, 26.06. und 10. 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.

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

Website: [buendnis-depression-leipzig.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte](https://www.buendnis-depression-leipzig.de/gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte)

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

#### Open self-help group in English – takes place again continuing offer: June 05th and 19th, 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://www.buendnis-depression-leipzig.de/gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte)

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

Theaterladen „Selbst & Los“

## **Tanzwerkstatt mit Georgia**

**Fortlaufendes Angebot: jeden ersten Samstag im Monat, 4. Juni, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 11:00–13 Uhr**

Die Tanzwerkstatt lädt alle Bewegungshungrigen ein am ersten Samstag im Juni zusammen zu kommen und gemeinsam zu tanzen.

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

Informationen zum Projekt: [buendnis-depression-leipzig.de/.../theaterladen](http://buendnis-depression-leipzig.de/.../theaterladen)

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/tanzwerkstatt](https://facebook.com/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, Gießlerstr. 29, 04229 Leipzig, 16:00–18:00 Uhr**

**Nächste Termine: 02.06., 16.06., 30.06.**

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 einen neuen Flyerständern für unsere Anlaufstelle zu gestalten. Noch sind Plätze frei!

Teilnahmegebühr: 4€/Person und Termin

Anmeldung erforderlich unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../workshopreihe-upcycling>

Facebook: [facebook/lbgdev/upcycling](https://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](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: [buendnis-depression-leipzig.de/.../musikworkshop](http://buendnis-depression-leipzig.de/.../musikworkshop)

Facebook-Veranstaltungslink: [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](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: [www.buendnis-depression-leipzig.de/...kursreihe-malerei](http://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](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: [www.buendnis-depression-leipzig.de/...kursreihe-malerei](http://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 Laufftreff**

Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Donnerstag (ungerade Wochen)  
nächste Termine: 09.06. und 23.06., Treffpunkt: vor der Arena Sportsbar QUARTERBACK, Am Sportforum 2, 04105 Leipzig, 17:30 Uhr.

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: [www.buendnis-depression-leipzig.de/...laufgruppe](http://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](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../outdoor-gruppe>

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/outdoor-gruppe](https://www.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](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../walking-gruppe>

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

### **Einladung zu „Austausch bewegt!“ – Spaziergangsgruppe**

**Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Donnerstag**

**nächste Termine: 09.06. und 23.06., Treffpunkt: vor dem Duft- und Tastgarten im Friedenspark, Liebigstraße 28, 04103 Leipzig, 17:00 Uhr**

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: [www.buendnis-depressionleipzig.de/...spaziergangsgruppe](http://www.buendnis-depressionleipzig.de/...spaziergangsgruppe)

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

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



## **Fundstücke und Wissenswertes zum Thema Leben mit Depression**

### **minddoc.de: „Depressionen besser verstehen/ NÄCHSTE GENERATION“**

Gibt es Unterschiede der depressiven Symptome zwischen den Geschlechtern? Die Antwort lautet häufig: ja. Woran das liegen kann und welche sozialen, kulturellen, biologischen und evolutionären Gründe das haben kann, erfahren Sie in diesem spannenden Beitrag.

### **gala.de: „Stefanie Giesinger: Die GNTM-Siegerin spricht über ihren Weg aus der Depression“**

Immer mehr Stars öffnen sich und berichten über ihre mentalen Krankheiten. So auch Topmodel Stefanie Giesinger, die hier authentisch und offen über ihre Depression und Suizidgedanken sowie ihre Therapie spricht.

## **Impulse für die Seelische Gesundheit**



## **Office-roxx.de: „5 Impulse für die psychische Gesundheit im Homeoffice“**

Mittlerweile ist Homeoffice für viele zum Alltag geworden. Tatsächlich bietet das Arbeiten von zu Hause aus auch einige Vorteile, doch es gibt auch negative Effekte. Wie es dennoch gelingt, die mentale Gesundheit im Homeoffice beizubehalten erfahren Sie hier.

## **aok.de: „Was bedeutet es ‚achtsam zu sein und wobei kann es helfen?‘**

Immer öfter ist die Rede von Achtsamkeit, einem Konzept, das ursprünglich aus dem Buddhismus stammt. Es soll Stress reduzieren und damit die Lebensqualität erheblich steigern. „Achtsam sein“ meint, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten.

## **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](mailto:selbsthilfe@leipzig.de)

**Webseite:** [www.leipzig.de/selbsthilfe](http://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**

**Nächster Termin: 14.06., 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/.../betroffene-beraten-betroffene-und-deren-angehoerige-zum-thema-depression](http://www.leipzig.de/.../betroffene-beraten-betroffene-und-deren-angehoerige-zum-thema-depression)

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

Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)

Telefon: 0341 123-6755

E-Mail: [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de)

### **U35 „Wind und Wetter“- Gruppe**

Der nächste Termin ist der 08.06. 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](http://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: 31.05.2022, 28.06.2022, 26.07.2022, 16:00 Uhr, Café Barbakane, Moritzbastei Leipzig, Kurt-Masur-Platz 1, 04109 Leipzig**

Die Gruppe ist ein offener Selbsthilfetreff für junge Menschen unter 35 Jahren. Neue Gesichter sind jederzeit willkommen!

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

Bist du zwischen 18 und 35 Jahre alt?

Das Café ist barrierefrei.

Anmeldung: [selbsthilfe@leipzig.de](mailto: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

*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 vor Ort zum Spaziergang, telefonisch oder online zu vereinbaren, am besten über unser [Buchungstool](http://www.buchungstool.de) oder eine E-Mail an [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).

Betroffene, Angehörige, Freunde, Ratsuchende und alle Interessenten können zu den Öffnungszeiten oder nach voriger Vereinbarung unter der Telefonnummer **0341 / 67 93 57 24** 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**

### **Studienfragebogen zu Bachelor-Arbeit**

Im Zuge einer Bachelorarbeit führt Vivienne Michehl eine Umfrage zur Wahrnehmung der Entstigmatisierung der Depression durch die mediale Darstellung von Personen des öffentlichen Lebens durch. Sie möchte herausfinden, wie wirksam es wahrgenommen wird, wenn Personen wie Kurt Krömer, Nora Tschirner etc. öffentlich über ihre Depression sprechen. Sie benötigt eine möglichst große Varianz an soziodemografischen Merkmalen, da sie auch herausfinden möchte, welchen Einfluss die Faktoren Alter, Geschlecht, Bildungsgrad und Mediennutzung der Befragten auf die Wahrnehmung haben.

Die Umfrage finden Sie unter diesem Link: [survey.questionstar.com](https://survey.questionstar.com)

### **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](http://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.