



Newsletter Mai 2023

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser!

Der Mai war geprägt vom Zusammenkommen und Kreativität - der Kulturbummel läuft, die Ehrenamtlichen lassen neue Ideen sprudeln, der Seelenkraftbaum wächst wieder. Außerdem gibt es einen tollen Überblick über alle Peerberatungsangebote in Leipzig und am Samstag ist die MUT-Tour vor Ort. Das und vieles mehr finden Sie in den folgenden Zeilen.

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße

Ihr Medienteam

Neues aus dem Vereinsleben

Kulturbummel

Anfang April startete der „**Kulturbummel**“, unser neues kreatives Projekt, gefördert durch die Aktion Mensch. Ausgelegt ist das Projekt auf fünf Jahre. Jedes Jahr arbeiten sechs kreative Kurse unterschiedlicher Länge unter Anleitung an einem gemeinsamen Kapitelthema. Dieses lautet für 2023/24 „*In Sichtweite – Facetten des MitEinAnders*“ – ein Motto, dem sich aus verschiedenen Richtungen angenähert werden kann. Die Kurse richten sich inklusiv gleichermaßen an Betroffene, Angehörige und Interessierte an psychischer Gesundheit. Barrieren und Vorurteile sollen abgebaut werden.

Zwei unterschiedliche **Theatergruppen** haben ihre Arbeit bereits aufgenommen und nehmen auch noch einzelne neue Mitglieder auf. In der wöchentlich arbeitenden Theatergruppe beschäftigen sich die Spieler*innen derzeit mit ihren Begegnungen und Beziehungen. Mit verschiedenen Theater Techniken improvisieren sie sich durch die Vielfalt menschlichen Zusammenlebens oder aneinander Vorbeilebens und begeben sich auf die Suche nach erzählenswerten Geschichten.

Des Weiteren wird es eine **Gruppe für zeitgenössischen Tanz** mit Fokus auf ethnische Tänze geben. Der Kurs soll über Rhythmik und musikalische Reize positiv auf das allgemeine und psychische Wohlbefinden einwirken.

Eine Gruppe, die sich über **grafische Drucktechniken** an ein Buchprojekt wagt, wird im Spätsommer unter Leitung von Souxie Bibrach starten. Unter Vorbehalt der noch laufenden Organisationsphase planen wir weiterhin einen **Fotografiekurs** und einen **DJ-Workshop**.

Wir werden rechtzeitig die konkreten Daten zu den Kursen veröffentlichen. Sie können sich aber schon jetzt unverbindlich in unserer **Interessentenliste** eintragen lassen über kultur@buendnis-depression-leipzig.de.



Erstes großes Ehrenamtstreffen seit Langem

Ein Treffen von bereits aktiven ehrenamtlich Engagierten unseres Vereins und Neulingen fand am 11. Mai statt. Kennenlernspiele und der Auftakt zu inhaltlicher Arbeit in verschiedenen Bereichen wurden verbunden mit freiem Austausch und einem Abendessen aus mitgebrachten Speisen. Koordinatorin Maria Melzer fand: „Ein gelungener Abend nach einer langen Zwangspause der großen EA-Treffen. Nun heißt es diesen Schwung mitzunehmen und die vielen Interessen und Aufgaben unter einen Hut zu bringen – ich freu mich drauf!“

Das nächste Treffen findet am 5. Juni statt und wird sich nochmals dem Teambuilding und dem Finden von Aufgaben und Teams widmen. Wer noch dazukommen möchte, kann über [dieses Formular](#) ganz einfach Kontakt aufnehmen.



MUT-TOUR in Leipzig

Auch in diesem Jahr sind wieder Menschen unterwegs, um sich für einen offenen Umgang mit Depression stark zu machen – zu Rad, zu Fuß, vielleicht sogar wieder zu Pferd?! Am **27.05.2023** ist die MUT-Tour in Leipzig. Wer Pfingsten noch nichts vorhat oder nicht völlig vom WGT gefesselt ist, kann sich den Radelnden ein Stück anschließen oder kurz vorbeischaun und mit ihnen ins Gespräch kommen. Mehr Infos finden Sie [hier](#).

Neuer Seelenkraftbaum

Neue Kraft und neue Hoffnung – der vom Leipziger Bündnis gegen Depression gestiftete [Seelenkraftbaum](#), der 2013 gepflanzt wurde, hat es leider nicht geschafft und wurde nun ersetzt. Mit frischer Energie schlägt die neue Zelkove

im Friedenspark ihre Wurzeln. Schauen Sie gern vorbei, schenken Sie ihr ein Tröpfchen Wasser und lauschen dem Rascheln des Windes in den Blättern.



Peerberatung: Was ist das und wo gibt es was?

Einen tollen Überblick über die Peerberatung in Leipzig hat Claudia Buntzel, eine aktive Ehrenamtliche, zusammengestellt. Im Artikel wird erklärt, was unter Peerberatung verstanden wird und wer sich wohin wenden kann. Zu finden ist er auf unserer Webseite, zusammen mit einer Auflistung aller aktuellen Peerberatungsangebote in Leipzig.

Wir suchen weiterhin dringend 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 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.

Wir freuen uns über Interessierte, die verantwortungsvolle Führungsaufgaben übernehmen möchten, sich zum Beispiel in Aufgaben des Schatzmeisteramtes oder die Bereiche Recherche, Fördermittel und Öffentlichkeitsarbeit einbringen wollen.

Nach einer umfangreichen Informations- und Einarbeitungszeit kann zur jährlichen Mitgliederversammlung im Juni über die Ämter entschieden werden.

Melden Sie sich bitte für weitere Informationen und bei Interesse bei info@buendnis-depression-leipzig.de.

Stadtradeln – Kettenfett reloaded

Auch wir stellen wieder ein Team zusammen, um beim Stadtradeln im September viele Kilometer zu sammeln. Sind Sie dabei? Die Anmeldung ist ab sofort hier möglich. Schließen Sie sich unserem Team an: **Kettenfett für Mental Health**. Wir sammeln Radkilometer für den Klimaschutz und die Radverkehrsförderung in unserer Stadt und freuen uns, wenn auch Sie unser Team mit Kilometern füttern - für ein fahrradfreundliches und gesundheitsförderndes Leipzig.

Selbsthilfegruppen

Gründungsworkshop für Selbsthilfeinteressierte im Juni

Der Austausch unter Betroffenen kann erleichtern, auffangen, neue Perspektiven aufzeigen. Eine regelmäßige Selbsthilfegruppe kann deshalb ein stützender Anker im Umgang mit der Erkrankung Depression und eine große Entlastung sein. Wenn Sie auch Lust auf eine Selbsthilfegruppe haben und an einem Gründungsworkshop im Juni teilnehmen möchten (genauer Termin folgt), melden Sie sich bei uns unter info@buendnis-depression-leipzig.de.

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

Sonntagsgruppe findet wieder statt

Unsere offenen Selbsthilfegruppen am Sonntag, im Wechsel auf Deutsch und Englisch, finden wieder in unseren Räumlichkeiten in der Hinrichsenstraße 35 statt: immer **sonntags von 15:00 bis 17:00 Uhr**, in den geraden Kalenderwochen auf Deutsch, in den ungeraden auf Englisch.

Kommen Sie gern vorbei. **Haben Sie Lust, die Gruppen zu unterstützen und regelmäßig die Türen für den gemeinsamen Austausch zu öffnen?** Wir freuen uns über engagierte Menschen, damit das Angebot auch in Zukunft kontinuierlich bestehen kann. Melden Sie sich bei uns und kommen Sie bei allen Rückfragen gern auf uns zu.



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, psychische Erkrankungen oder auch zu anderen Themen finden.

Unsere laufenden Angebote und Projekte

Radtouren-Gruppe „Hauptsache Rad“

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

Die nächsten Touren werden am **17. Juni, 15. Juli und 12. August 2023** stattfinden.

Anmelden können Sie sich über die [Telegram-Gruppe](#) direkt bei Robert und André.

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

Tanzwerkstatt im Juni jeden Samstag

Tanze, tanze, tanze! Nach diesem Motto findet die Tanzwerkstatt im Juni an *jedem* Samstag statt: **jeden Samstag im Juni, jeweils 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. Wir öffnen unsere Türen und laden zum Tanzen ein. Bei Interesse ist eine vorherige Anmeldung über info@buendnis-depression-leipzig.de notwendig.

Impulse und Fundstücke zum Thema seelische Gesundheit

Schreibwettbewerb: Erzählen vom Ehrenamt

Bis 30. Juni: Schreibwettbewerb „Mut machen“ für ehrenamtlich Engagierte

Die Sächsische Landeszentrale für politische Bildung hat einen [Schreibwettbewerb](#) ausgeschrieben: Sie engagieren sich ehrenamtlich, etwa in einem Verein, kümmern sich um Geflüchtete oder besuchen Menschen im Krankenhaus? Erzählen Sie von Ihrem Ehrenamt! Schreiben Sie dazu eine Geschichte, die Mut macht. Und ermutigen Sie damit vielleicht sogar andere, sich ebenfalls ehrenamtlich zu engagieren. Die besten Texte werden von einer Jury ausgewählt und prämiert. Beiträge bitte bis 30. Juni 2023 per Mail oder Post senden:

larissa.baidinger@slpb.sachsen.de

Larissa Baidinger

Sächsische Landeszentrale für politische Bildung

Schützenhofstraße 36

01129 Dresden

Senden Sie auch uns gern Ihre Artikel zu an info@buendnis-depression-leipzig.de! Wir veröffentlichen Ihre Werke an geeigneter Stelle und freuen uns, mehr von Ihrem Engagement und den damit verbundenen Erlebnissen zu lesen.

Krankschreibung bei Depression

Im Alltag ist es für Betroffene immer wieder eine schwere Entscheidung, ob sie sich aufgrund der Depression krankschreiben lassen sollen oder nicht. Dieser Artikel bietet eine gute Übersicht und wägt Vor- und Nachteile ab. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention hat in ihrem aktuellen Newsletter daraus eine hilfreiche [Infografik](#) entworfen. Diese finden Sie [hier](#).

Broschüre „Wenn die Seele krank ist“ – Psychotherapie im höheren Lebensalter von BAGSO

Wohin man sich mit psychischen Erkrankungen und Schwierigkeiten im höheren Lebensalter wenden kann, hat eine aktuelle Broschüre des BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisation) zusammengestellt. Die [Broschüre](#) können Sie sich kostenlos herunterladen und ausdrucken.

Studie am ISAP zu Trauer und Verlust ab 60 Jahren

Personen ab dem 60. Lebensjahr können an einer Studie zum Thema Trauer und Verlust im höheren Lebensalter teilnehmen. Befragt werden Menschen, die eine nahestehende Person vor mindestens 6 Monaten verloren haben und sich durch den Verlust belastet fühlen. Im Rahmen der Studie sollen verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten für Trauernde getestet werden. Nähere Informationen und den entsprechenden Kontakt finden Sie [hier](#).

Studienergebnisse zum Einfluss von Pommes und Verkehrslärm auf das Risiko für Depression

Durch Zufall darüber gestolpert, möchten wir Ihnen diese Fundstücke nicht vorenthalten: Eine Studie ging der Frage nach, ob Pommes das Risiko für Depressionen und andere Erkrankungen erhöhen. Zum Zusammenhang von Ernährung und Depression finden Sie ebenso mehr Informationen auf dieser Seite: <https://moodfood-vu.eu/>. Das Ergebnis der Pommes-Studie ist [hier](#) in einem Artikel der Augsburger Allgemeine zusammengefasst.

Wie sieht es mit Verkehrslärm und Depression aus? Besteht ein Zusammenhang? Mehr dazu [hier](#).

Dokumentarfilm über Depression in der Partnerschaft

Das Medienprojekt Wuppertal hat eine Dokumentation über Depressionen und ihre Auswirkungen in der Partnerschaft herausgebracht. „Solange ich helfen kann“ stellt drei Menschen vor und ihre Wege, wie sie reflektiert und behutsam mit diesem Thema umgehen. Der Trailer und die Links zum Kauf, Stream oder Download des Films sind [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.