

leipziger
bündnis
gegen
DEPRESSION e.V.

Newsletter Mai 2024

Der Mai bot viel Erholung durch die zahlreichen Feiertage aber führte nicht zur Untätigkeit. Ein Highlight war die Teilnahme beim Connewitzer Straßenfest. Doch auch bei anderen Veranstaltungen waren wir zu Gegend, lesen Sie selbst...

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße
Ihr Medienteam

Neues aus dem Vereinsleben

Teilnahme am Humorvortrag beim SRH am 24.04.2024

Wir waren eingeladen zu einem Vortrag in den neuen Räumlichkeiten des SRH beruflichen Trainingszentrums in Leipzig.

Frau Prof. Sylvia Säger referierte zum Thema „Humor als besondere Strategie zur Bewältigung von Schwierigkeiten und Herausforderungen unseres (Arbeits-)Alltags“. An dieser Stelle möchten wir für diese schöne Veranstaltung danken und allen mit auf den Weg geben, dass Humor den Alltag spürbar leichter machen kann. Versuchen Sie einmal!



Nettigkeiten zum Verschenken

Ein kleines, nettes Wort, eine liebevolle Geste kann für viele den Tag verändern und verbessern. Vielleicht haben Sie Lust an Ihrer Arbeitsstätte allen die Möglichkeit zu geben kleine Nettigkeiten zu verteilen, dann laden Sie sich gern die PDF unserer „Nettigkeiten zum Verschenken“ runter und hängen Sie sie an einen zentral zugänglichen Ort.



Seelenkraftbaum

Da nun der Sommer wieder vor der Tür steht haben wir, durch ehrenamtliche Unterstützung, den Wassersack an unserem Seelenkraftbaum wieder angebracht. Die Stadt wird den Sack regelmäßig befüllen, so dass der Baum Wasser bekommt. Doch gerade in den sehr trockenen Tagen, kann es sein, dass das nicht ausreicht. Also sollten Sie einen Spaziergang im Friedenspark unternehmen oder auf dem Heimweg dort vorbeikommen. Nehmen Sie eine Flasche Wasser mit und unterstützen Sie den noch wachsenden Baum. .



Unsere Praktikantin stellt sich vor

Seit Mitte Mai unterstützt uns Stefanie tatkräftig bei unserer Arbeit und wir danken ihr sehr dafür. Doch lassen wir sie sich selbst vorstellen:



Ich freue mich sehr durch mein aktuelles Praktikum hier beim Bündnis einen Einblick in dessen Arbeit zu bekommen, da ich mich beruflich neuorientieren möchte. Nach meinem Studium der Sozialen Arbeit war ich bereits als Kita-Sozialarbeiterin und beim Jugendamt tätig. (Nun möchte ich ausloten, wo meine Berufliche Zukunft liegen kann.)

Beim Bündnis gegen Depression ist meine Hauptaufgabe an einem neuen Flyer zum Thema Arbeit und Depression mitzuarbeiten.

Ich finde die Arbeit und die Ausrichtung des Bündnisses gegen Depression enorm wichtig. Nicht nur aus eigener Erfahrung, sondern auch im beruflichen Kontext und im persönlichen Umfeld ist mir dieses Thema immer wieder begegnet, weswegen ich es notwendig finde sich für Aufklärung und Entstigmatisierung einzusetzen. *Stefanie*

Mitgliederversammlung steht an

Und schon ist wieder ein Jahr um und unsere nächste Mitgliederveranstaltung steht an. Wir laden dazu wieder alle Mitglieder herzlich ein am Abend des 12.06.2024, 18:00 Uhr in das Zentrum für Psychische Gesundheit, Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig in den Konferenzraum zu kommen. Wir werden berichten, was im vergangenen Jahr alles bei uns passiert ist und auch eine Vorstandswahl steht wieder an. Wir freuen uns darauf mit den Anwesenden ins Gespräch zu kommen und einen angenehmen Abend zu erleben.



Mitgliederversammlung 2023

Zweiter Kurs der Multimodalen Lauftherapie gestartet

Am 17. Mai ist der zweite Kurs der Multimodalen Lauftherapie mit Sophia Angelov von Lauftherapie Leipzig gestartet. Das Ziel ist die Förderung der individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozesse der Gesundheit. Lauftherapie eignet sich für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels und hilft komplementär bei vielen körperlichen Beschwerden, psychischem Stress, Angst oder Depression.

„Mental Aufmuskeln“ - Projekt zur Förderung seelischer Gesundheit im Sport – das Bündnis ist dabei!

Wir freuen uns, dass wir eingeladen wurden, zusammen mit Prof. Dr. Oliver Stoll, Phil Hoffmann und der Sportlerin Nele Kurzke ins Gespräch über Depression und psychische Gesundheit im Leistungssport zu kommen und uns auszutauschen. Organisiert wurde der Abend des **23. Mai** von der mkk. Vor allem der Umgang mit belasteten Kindern und Jugendlichen aber auch die Rolle, die man als Trainer hat und worauf es dabei ankommt, wurden beleuchtet. Es war ein interessanter Abend und wir danken den Veranstaltern.

So schön war's beim Connewitzer Straßenfest

Am Sonntag, den 26.05.2024, haben wir beim Connewitzer Straßenfest informiert, auf die Erkrankung Depression aufmerksam gemacht und Präsenz gezeigt - denn Depression hat viele Gesichter.

Wir konnten den ganzen Tag (fast durchgehend!) mit Interessierten, Betroffenen und Angehörigen in den Austausch gehen, worüber wir uns sehr freuen. Auch einige Personen, die einfach still am Stand vorbeigingen, zeigten mit einem Lächeln oder wohlwollenden Blicken, dass sie froh darüber waren, dass wir Gesicht gezeigt und auf Depressionen aufmerksam gemacht haben. Ein besonderer Dank geht an unsere insgesamt 9 (!) Ehrenamtlichen, die den Stand direkt neben der Paul-Gerhardt-Kirche betreut haben. Gemeinsam haben wir Segel gesetzt, ganz nach dem diesjährigen Motto des Festes - von 10 Jahren bis Ü80 waren alle Altersgruppen unter den Interessierten vertreten. Auch das Interesse an unserem Ein-Fühl-Schirm, in dem man symbolisch einige Depressionserfahrungen und depressive Gedanken erleben kann, war so groß wie noch nie. Sogar Kinder wollten in den Schirm und hatten kluge Einfälle: "Da muss man mit jemandem darüber reden!"

Maria Melzer führte ein Interview mit dem "Radio Blau" - unsere Medienpräsenz ist stetig wachsend. Sobald ein Termin für die Ausstrahlung des Interviews feststeht, informieren wir euch hier und auf unseren Social Media Kanälen.

Das Event war gut dafür geeignet, die Standbetreuung durch zum Teil neue Ehrenamtliche zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, selbst einen Weg zu finden, um mit Interessentinnen und Interessenten zu kommunizieren. Wir freuen uns weiterhin über Unterstützung im Ehrenamt - auch in anderen Bereichen.

Unser Dank geht auch an die Veranstalter des Connewitzer Straßenfestes, das seit 32 Jahren existiert und an die vielen Ehrenamtlichen für das Fest, die diesen Tag ermöglicht haben.

Vielen Dank für diese schönen Stunden!



Weitere Einblicke finden Sie in den nächsten Tagen auf unserer [Website](#).

Buchempfehlung

Eine Leseempfehlung möchten wir Ihnen für das Buch „Linns Licht-ein Mutmach-Buch für Kinder mit einer Depression“ geben. Erschienen ist es im Hogrefe Verlag in der Reihe der psychologischen Kinderbücher. Das Buch beschreibt das Erleben einer Depression sehr verständlich und die liebevollen Illustrationen ergänzen den Text eindrucksvoll. Empfohlen wird es für Kinder von 6-12 Jahren. -Linn, die in Solaris im Lichterland wohnt, verliert ihr inneres Licht. In Lichterland tragen alle Menschen ein Licht in sich, welches je nach Stimmung die Farbe ändert. Doch Linns Licht leuchtet nur noch grau und auch die Welt ist nicht mehr so bunt wie früher. Gemeinsam mit ihrer Lehrerin, ihren Eltern, einer guten Freundin und Herrn Feuerschlucker gelingt es Linn das Licht langsam zurückzubekommen.- Das Buch zeigt nicht nur sehr gut, wie das Leben mit einer Depression ist, sondern verdeutlicht auch den Prozess der Genesung und die immer wieder möglichen Rückschläge verständlich und stigmafrei. Zudem gibt es am Ende des Buches einige Übungen zum Mitmachen sowie weitere Informationen für Eltern und Angehörige. Von unserer Seite aus eine absolute Leseempfehlung und demnächst auch bei uns in der Bibliothek ausleihbar.



Vorfreude aufs Könnertzer Straßenfest

Und da es so schön war in Connewitz, sind wir auch beim Könnertzer Straßenfest am **08. Juni 2024** mit einem Stand und einer Theatergruppe aus dem Projekt Kulturbummel mit dabei.

Die „Spielbande“ zeigt ihr mit einigen neuen Rollen angereichertes Stück „Vom Fischer und seiner Frau“. Genauere Standortdaten folgen zeitnah auf der Website oder unseren Social-Media-Kanälen. Ein Bummel über die belebte und feiernde Straße an diesem sommerlichen Wochenende wird sich also lohnen.

MUT-TOUR

Unsere Fahrradgruppe begleitet und empfängt dieses Jahr die Mut-Tour bei ihrem Stopp in Leipzig am **Freitag, den 14. Juni**.

Los geht es um 10 Uhr am Bahnhof Pönitz mit einer vom ADFC Leipzig begleiteten Mitfahr-Aktion nach Leipzig. Auf den Rund 15-20 Kilometern sind alle Interessierten herzlich eingeladen, das Tandemteam der Mut-Tour auf seinen letzten Kilometern der zweiten Etappe zu begleiten. Ziel ist der Garten des Durchblick e.V. in Leipzig Zentrum-West (Mainzer Straße 7, 04109 Leipzig).

Dort wird das Etappenteam und alle Mitradelnden ab ca. 13 Uhr zu einem Gartenfest mit Kaffee und Kuchen erwartet. Hier bleibt Raum und Zeit für einen Austausch.

Kulturbummel – so bummeln Sie mit!

Beide Theatergruppen arbeiten kontinuierlich an ihren jeweiligen Stücken. Wer schon Einblicke erleben möchte, dem bietet sich Gelegenheit der Spielbande bei folgenden Auftritten Beifall zu geben:

- 8. Juni ca. 15 Uhr auf dem Könnertzer Straßenfest (Könnertzstraße, genauer Ort wird noch bekannt gegeben)
- 23. Juni um 19 Uhr auf dem Hof der Feinkost (Karl-Liebknecht-Str. 36)

Am **02. August** startet ein weiterer Fotokurs, der sich in Richtung Makrofotografie ausrichten wird und wieder einige Fotoexkursionen zu spannenden Orten plant. Die Anleitung übernimmt wieder Eckhard Ischebeck. Die Ergebnisse des letztjährigen Kurses zeigt eine Fotoausstellung in der Bibliothek Grünau Süd ab Ende Juni, die in den Öffnungszeiten besucht werden kann und die ergänzend die Besucher auch über die Erkrankung Depression informiert.

Der beliebte Songworkshop mit Leopold Geßele im Februar 2024 war im vergangenen Förderzeitraum sehr produktiv – Hier hören Sie die drei entstandenen Songs. Auch dieser Workshop erlebt eine Neuauflage ab September. Konkrete Termine folgen, Interessenten können sich aber bereits anmelden.

Neue druckgrafische Erfahrungen können Interessierte im Herbst wieder im Workshop mit Souxie Bibrach sammeln. Auch hier folgen noch genauere Informationen, kann man sich aber bereits auf die Interessentenliste setzen lassen.

**KULTUR
BUMMEL**

Selbsthilfegruppen und Projekt Selbsthilfe

Aufklärungsarbeit an Schulen in Leipzig

Seit letztem Jahr ist ein Teil der Arbeit des Leipziger Bündnisses gegen Depression e.V. auch die Aufklärungsarbeit an Schulen, um Kinder und Jugendliche frühzeitig zu informieren, was man tun kann, wo man sich hinwenden kann und vor allem um gegen die Stigmatisierung zu kämpfen. Neben der Aufklärung der Schülerschaft bieten wir auch thematische Elternabende und Schulungen der Lehrkräfte mit an damit eine ganzheitliche Aufklärung und Entstigmatisierung erfolgen kann. Mittlerweile sind Workshops an acht Schulen geplant oder bereits durchgeführt. Die Workshops richten sich an Schüler und Schülerinnen ab der 9. Klasse. Aufgrund einer besonderen Anfrage wurde der konzipierte Workshop nun auch für 6. Klassen angepasst und verändert.

Selbsthilfegruppe für Angehörige

Ein naher Angehöriger ist an einer Depression erkrankt und plötzlich erkennen Sie ihn nicht mehr wieder? Das veränderte Verhalten ihres Angehörigen erschreckt und verunsichert Sie? Sie machen sich Sorgen und fangen an zu Grübeln, was denn nur los ist und was Sie tun können?

Oft hilft der Austausch mit Menschen, die Ähnliches oder Gleiches erleben oder erlebt habe. Diese Möglichkeit bietet sich zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe. Wir würden Angehörige gern dabei unterstützen zusammenzufinden und sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken.

Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich gern bei uns: per Mail an info@buendnis-depression-leipzig.de oder telefonisch unter 0341 56686600.

Wir freuen uns auf Sie!

Der Aufbau der Selbsthilfegruppe wird gefördert durch



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. 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 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

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

Trommelkurs bei Yngo Gutmann (Kulturbummel)

Wöchentlich am Montag, 16:15Uhr, Kregelstr. 6, 04317 Leipzig

Beim Trommeln kann man zu sich finden und gleichzeitig in ganz andere Sphären abtauchen. Sich ausprobieren mit Djemben, Kongas, Bougarabous oder Handpan kann eine prägende Erfahrung sein, die ohne Notenlesen zu können schnell dazu befähigt, eigene Musik zu machen und mit anderen gemeinsam zu musizieren.

Workshop plastisches Gestalten mit Ton (Kulturbummel)

Dienstag, 4.06.; 11.06.; 18.06.; 13.08.; 20.08.; 03.09., 16:00–18:00 Uhr, Neue Abendakademie Leipzig

Die Leipziger Künstlerin Britta Schulze kann auf jahrzehntelange Erfahrungen in bildender Kunst und verschiedenste Projekte zurückblicken. Im Projekt Kulturbummel hat sie die Anleitung eines Kurses zum plastisches Gestalten mit Ton übernommen.

Tanzworkshop (Kulturbummel)

Wöchentlich am Samstag, 11:00–13:00 Uhr, ETAGE

"Tanzen wirkt auf verschiedenen Ebenen (körperliche, neurologische und kognitive Prozesse) wohltuend auf die Psyche und erzeugt allgemeines Wohlbefinden.

Gleichzeitig greift der Tanz auf verschiedenen Ebenen ein: individuell, zwischenmenschlich und sozial.

Das Körperbewusstsein wird angeregt und die Möglichkeit, Freude an der Bewegung zu haben, verbessert Koordination, Muskeltonus und Körperhaltung; die Funktion des Herz-Kreislauf- und Lungensystems und die kognitiven Fähigkeiten, wie Konzentration werden verbessert.“

Bibliothek zum Thema Depression und Seelische Gesundheit

Manchmal schafft es ein Buch die Worte zu finden, die man selbst braucht, um seine Gedanken auszudrücken. Oder das Beschreiben einer Situation wird erst klar und erlebbar, wenn man es in einem Buch gelesen hat. Oder man möchte einfach alle Informationen gesammelt und komprimiert in einem Buch zur Hand haben.

In unserer Bibliothek finden Sie **Fachbücher, Romane, Ratgeber, Magazine und Kinderbücher**. Wenn Sie neugierig sind, kommen Sie gern **zu den Öffnungszeiten** (Dienstag 09:00-12:00 Uhr, Mittwoch 14:00-16:30 Uhr) zum Stöbern vorbei oder vereinbaren Sie mit uns einen Termin über info@buendnis-depression-leipzig.de. Es gibt ein Ausleihsystem, mit dem Sie sich Bücher für 6 Wochen mit nach Hause nehmen können. Wir freuen uns, wenn es gut genutzt wird.

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

Nationale Strategie zur Suizidprävention

Am 2. Mai wurde die [nationale Suizidpräventionskonzept](#) vorgestellt. Auch [ZDF Heute](#) berichtet darüber und hat bei uns dazu gefilmt (Min 8:00) Verbände aus dem Kontaktgespräch Psychiatrie (u.a. der BApK) haben im Vorfeld in einem Positionspapier [Überlegungen für eine nationale Suizidpräventionsstrategie](#) vorgelegt.

Neue Plakatkampagne der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Mit der [neuen Kampagne](#) soll darauf aufmerksam gemacht werden, dass eine Depression jeden treffen kann und das die Betroffenen nicht immer die sind, von denen man es denkt. Die Kampagne wurde bereits mit zwei Preisen bedacht.

Neue Folgen beim Podcast „Raus aus der Depression“

Im Podcast „Raus aus der Depression“ vom NDR befragt Harald Schmidt Menschen über ihren Umgang mit der Depression und Prof. Dr. Ulrich Hegerl klärt über die Erkrankung auf. In den letzten Folgen kann man Wincent Weiss, Madlen Matthias und Christoph Harting hören..

DFG-Graduiertenkolleg POKAL

Hausärztinnen und Hausärzte spielen für Patientinnen und Patienten mit Depressionen eine zentrale Rolle, da sie meistens die Erstdiagnose stellen und die weitere Behandlung federführend fortsetzen.

Das Graduiertenkolleg POKAL (Prädiktoren und Klinische Ergebnisse bei depressiven Erkrankungen in der hausärztlichen Versorgung) erforscht, wie eine verbesserte hausärztliche Versorgung bei Depression gelingt. 9 Projekte mit 16 jungen Wissenschaftler: innen erstellen neue Diagnostik- und Behandlungsansätze und Implementierungshilfen, unter Beteiligung der LMU und TUM und dem Einschluss der Patientenperspektive schon in der Beantragung bei der DFG.

GEO: Krank, aber niemand merkt es: Warum eine hochfunktionale Depression so tückisch ist

Nach außen scheint ihr Leben perfekt, doch trotz vieler Erfolge sind manche Menschen depressiv. Wer besonders anfällig für eine solche hochfunktionale Depression ist – und wie Betroffene Hilfe finden, erklärt Dr. Martin Rein, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, im Interview. Den Artikel lesen Sie [hier](#).

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

Unsere Beratungsangebote finden am Telefon, als Spaziergang oder vor Ort statt.

Eine medizinische oder psychologisch fundierte Beratung kann leider nicht erfolgen.

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.