



Newsletter November 2021

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

nun hat uns die Pandemie wieder ganz schön im Griff und der Winter hält sicher einiges an Einschränkungen und Änderungen im privaten Miteinander für uns bereit. Um so wichtiger ist es, dass wir uns weiterhin austauschen und alle Wege beschreiten, die eine Gemeinschaft zulassen. Unsere Angebote und mögliche Alternativen haben wir im Folgenden für Sie gesammelt. Wie immer gibt es einige Impulse für die Seelische Gesundheit sowie Wissenswertes zum Thema Depression. Wir wünschen Ihnen eine gute Lektüre und hoffen es ist für jede*n etwas dabei.

Für die nächsten Wochen senden wir Ihnen viel Kraft, Mut und Durchhaltevermögen!

Herzliche Grüße

Ihr Medienteam

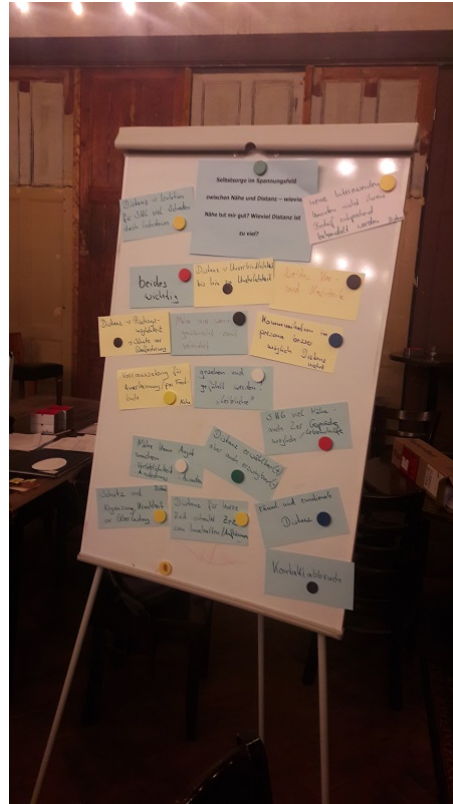
Bitte beachten Sie, dass beim Besuch unseres Büros oder unserer Angebote die 2-G +- Regel gilt. Bitte bringen Sie die entsprechenden Nachweise bei einem Besuch mit und zeigen Sie ihn beim Eintritt vor. Vielen Dank!

Neues aus dem Vereinsleben

Rückschau auf unser Selbsthilfeaustauschtreffen „Let's talk“

Am Samstag den 13. November kamen Selbsthilfe-Aktive aus verschiedensten Regionen im Beyerhaus in Leipzig zusammen und verbrachten einen angeregten, austauschreichen Tag miteinander. Es wurde viel philosophiert, diskutiert und überlegt, wie man die Selbsthilfe-Arbeit besser gestalten könnte und den zurzeit schwierigen Bedingungen begegnen kann. Das Thema des Tages lautete: „Vom Selbst über die Selbstbestimmung zur Selbsthilfe bis hin zur Selbstsorge“. Die freischaffende Philosophin Dietlinde Schmalfuß-Plicht führte durch den Tag und startete mit einem Impulsvortrag, in dem sie die Themen „Das Selbst und die Subjektivität“, „Sorge und Für-Sorge“ und schließlich „Selbstsorge“ aus philosophischer Sicht beleuchtete und die Teilnehmenden aufforderte, dies mit den Erfahrungen und Sichtweisen in den einzelnen Selbsthilfegruppen in Bezug zu setzen. Im zweiten Teil des Tages wurde in Kleingruppen gearbeitet und die Ergebnisse anschließend im Plenum vorgestellt. Verschiedene Ideen, wie man mit einer erneuten Distanzierung aufgrund der pandemischen Lage umgehen und was in den einzelnen

Gruppen funktionieren könnte, wurden ausgetauscht, besprochen und notiert. Im Anschluss konnten innerhalb der Gruppen Konzepte erstellt werden, um für den weiteren Verlauf der Pandemie gewappnet zu sein. Wir danken allen Beteiligten für diesen aufschlussreichen und interessanten Tag!



Jetzt Terminvereinbarung via Buchungstool

Seit kurzem ist unser neues Buchungstool online. Nun können Sie ganz bequem einen Termin online vereinbaren und wählen, ob Sie per Video, telefonisch oder bei einem Spaziergang beraten werden möchten.

„Gruppe für Selbsthilfeinteressierte“

Neue Gruppen für Selbsthilfeinteressierte im Jahre 2022

Wir sind bereits jetzt dabei, neue Gruppen für das nächste Jahr zu organisieren. Starten möchten wir im Januar/Februar und Sie können schon jetzt gern Ihr Interesse bekunden. Schreiben Sie einfach eine kurze Mail und wir informieren Sie persönlich, sobald die nächste Gruppe startet.

Fragen und Interesse: info@buendnis-depression-leipzig.de

Informationen zum Projekt: buendnis-depression-leipzig.de/.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte

Kosten: einmalig 20€

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.

„IMAGE – sehen und gesehen werden“**5. Ausstellung im Zuge des Projektes „IMAGE-sehen und gesehen werden“ in der Stadtteilbibliothek Paunsdorf startet im Januar**

Anfang Januar haben wir wieder die Möglichkeit, die schönen Erzeugnisse unseres Malkurses „Auf dem Wege“, angeleitet von der Leipziger Künstlerin Britta Schulze, in einer Ausstellung in der Stadtteilbibliothek Paunsdorf zu hängen. Je nach Lage der Pandemie soll auch eine kleine Vernissage stattfinden. Näheres dazu erfahren Sie im kommenden Newsletter oder auf unserer Website.

**„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe****Yogakurse mit Sven**

Unsere Yogakurse (digital und in Präsenz) laufen erfolgreich seit Oktober und sorgen für mehr Ruhe und Entspannung. Der Präsenzkurs wurde aufgrund der aktuellen Lage auf den digitalen Raum verlegt.

Bei Interesse an Folgeangeboten schreiben wir Sie gern auf die Interessent:innenliste, melden Sie sich bei info@buendnis-depression-leipzig.de.

Qigong-Kurse

Unser digitaler Qigong-Kurs ist gut angelaufen und erfreut sich großer Beliebtheit.

Bei Interesse an Folgeangeboten schreiben wir Sie gern auf die Interessent:innenliste, melden Sie sich bei 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**

Fortlaufendes Angebot, 12. Dezember, 09. & 23. Januar, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 15:00–17:00 Uhr (geänderte Uhrzeit im Winter)

Aufgrund der aktuellen Situation findet das Angebot als Spaziergang statt.

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 ohne Anmeldung möglich. Kommen Sie einfach vorbei und bringen Sie bitte einen 3G-Nachweis mit.

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

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

Open self-help group in English

continuing offer: December 05th & 19st, January 02th

Project Office, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 3:00-5:00 p.m.

Please find forwarding information on our website.

Because of the current situation, we meet up if the weather is okay, get a hot beverage if wanted and then go for a walk.

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 without registration. Just come by and linger. Please bring proof of vaccination, recovery or a test result (3G rule).

Please pass this offer on to people whom it could help.

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

Theaterladen „Selbst & Los“

Digitale WeihnachtsTanzwerkstatt mit Georgia

Samstag, 04. Dezember, 11–13 Uhr, digital via Zoom

Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

Pandemiebedingt findet unsere monatliche **Tanzwerkstatt am Samstag, 4. Dezember 2021 von 11 bis 13 Uhr via Zoom** im digitalen Raum statt. Dass sich Tanz auch in einem solchen Format erleben lässt, haben uns die guten Erfahrungen aus der ersten Jahreshälfte gezeigt.

Also mit ein wenig Platz im heimischen Wohnzimmer und einer Internetverbindung seid ihr dabei zum Thema:

Märchen - Wir wecken unsere Fantasie und improvisieren tänzerisch zu märchenhaften Motiven.

Unser monatliches offenes Tanzangebot richtet sich an alle, die gern ihren Körper sprechen lassen. Improvisationen begleitet von Musik und einfache Choreografien verleihen Themen wie „Nähe & Distanz“ oder „Körperliche Freiheit“ einen bewegten Ausdruck. Tanzen ist eine Möglichkeit, den eigenen Körper ganz bewusst zu erleben und dem Körper eine Pause zu gönnen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie brauchen nur bequeme Kleidung.

Anmeldung unbedingt erforderlich via E-Mail an: theaterladen@buendnis-depressionleipzig.de

Informationen zum Projekt: buendnis-depression-leipzig.de/.../theaterladen

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



„IMAGE – sehen und gesehen werden“

Musikworkshop

Fortlaufendes Angebot: jeden Freitag, 18:00–20:00 Uhr

Aufgrund der momentanen Situation findet der Musikworkshop digital statt. Der Kurs ist auch digital gut angelaufen, ein Einstieg und Ausprobieren ist sehr gern möglich! Holen Sie sich gern den Link zur Teilnahme.

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.

Der Kurs ist gut angelaufen, ein Einstieg ist weiterhin möglich!

Fragen und Anmeldung: info@buendnis-depression-leipzig.de

Informationen zum Projekt: buendnis-depression-leipzig.de/.../musikworkshop

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

Malkurs „Auf dem Wege“ mit Britta Schulz – wieder Plätze frei
wöchentlich am Dienstag, Online-Malkurs von 17:00–19:00 Uhr, Neue Abendakademie, Steinstr. 72, 04275 Leipzig

Fragen und Anmeldung: info@buendnis-depression-leipzig.de
Informationen zum Projekt: www.buendnis-depression-leipzig.de/...kursreihemalerei
Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/kursreihemalerei](https://www.facebook.com/lbgdev/kursreihemalerei)

Workshopreihe Upcycling „MehrWege aus der Depression“
 Fortlaufendes Angebot, 02. & 16. Dezember, Restlos-Halle, Gießelstr. 29, 04229 Leipzig, 16:00–18:00 Uhr

Das Angebot findet unter der 2G+ Regelung statt.

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 und dem Austausch steht nichts im Wege. Noch sind Plätze frei!!!

Teilnahmegebühr: 4€/Person und Termin

Anmeldung erforderlich unter: info@buendnis-depression-leipzig.de

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

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

Podcast – „Depressionen sind teilbar“

Wir suchen weiterhin engagierte Menschen, die uns bei einem Podcast in Recherche, Texte schreiben, Aufnahme und Einsprechen, ... unterstützen. Gerne können Sie noch Ihre Ideen und Themen mit in den neuen Podcast einbringen.

Fragen und Anmeldung: info@buendnis-depression-leipzig.de

Informationen zum Projekt: www.buendnis-depression-leipzig.de/...podcast

„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe

Einladung zu „Austausch bewegt!“ – offener Lauftreff

Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Donnerstag (ungerade Wochen)

nächste Termine: 09.12. und 23.12., Treffpunkt: vor der Arena Sportsbar QUARTERBACK, Am Sportforum 2, 04105 Leipzig, 17:30 Uhr.

Bitte bringen Sie einen 3G-Nachweis mit.

Fragen und Anmeldung: info@buendnis-depression-leipzig.de

Informationen zum Projekt: www.buendnis-depression-leipzig.de/...laufgruppe

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

Einladung zu „Austausch bewegt!“ – offene Outdoorsportgruppe

Fortlaufendes Angebot: immer dienstags, 17:00 Uhr, Treffpunkt: Park & Ride Parkplatz am Völkerschlachtdenkmal, Richard-Lehmann-Str. / Straße des 18. Oktober.

Bitte bringen Sie einen 3G-Nachweis mit.

Fragen und Anmeldung: 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 02.12., 16.12., 30.12., je 18:00 Uhr, Treffpunkt:
Lene-Voigt-Park, Haltestelle "Breite Straße".

Bitte bringen Sie einen 3G-Nachweis mit.

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

Fragen und Anmeldung: info@buendnis-depression-leipzig.de

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

Fundstücke und Wissenswertes zum Thema Leben mit Depression

buendnis-depression-leipzig.de: „#durchdenwinter - die Interviewreihe“

Der letzte Winter war durch den Lockdown besonders hart - deshalb haben wir verschiedene Expert:innen interviewt, um Inspiration zu finden, gemeinsam durch den Winter zu kommen. Auch in diesem Winter ist das Thema wieder relevant und wir hoffen, die Texte schenken Ihnen etwas Hoffnung und Durchhaltevermögen.

berliner-zeitung.de: „Gar nicht mal so lustig - Kurt Krömer schreibt über seine Depression“

Es hilft sehr bei der Entstigmatisierung psychischer Krankheiten, wenn Prominente sich äußern. Kurt Krömer hat das getan und ein Buch über seine Depression geschrieben. Er wünscht sich einen offenen Umgang mit dem Thema - ohne eine Leidensgeschichte zu erzählen und dabei Menschen zu helfen, die unter Depressionen leiden oder auch eine jahrelange Ärzteodyssee hinter sich.

Impulse für die Seelische Gesundheit

einguterplan.de: „Ein guter Winter“

Laden Sie sich hier gern ein kostenloses Selbstfürsorgetagebuch herunter. So können Sie jeden Tag mithilfe von Routinen und Achtsamkeit für sich sorgen - besonders in der kalten Jahreszeit!

youtube.de: „Farb- und Formtagebuch der Künstlerin Anja Böttger“

"Gerade in der Corona-Zeit, welche bei einigen Menschen verstärkt zu psychischen Erkrankungen führt, sollen die kraftvollen farbigen Bilder Energie und Lebenskräfte wecken und mobilisieren. Meine künstlerische Position ist ein Angebot mit der Motivation zur Selbstheilung und Überwindung von seelischen Tiefen mit Hilfe der Kunst.", so die Künstlerin.

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

Webseite: 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.

„Wenn die Seele hilfe braucht...“ Selbsthilfegruppe Depressionen, Ängste, Schlafstörungen

jeden Dienstag 15:00 – 17:00 Uhr, Tageszentrum Vielfalt, Oberdorfstr. 15, 04299 Leipzig.

Informationen, Tipps für Angehörige, Austausch untereinander. Jede*r ist willkommen. Telefonische Voranmeldung unter: 0341/861 230 2

Online-Veranstaltung zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen

Donnerstag, 02.12.2021 von 15:00 bis 17:00 Uhr oder

Montag, 13.12.2021 von 14:00 bis 16:00 Uhr

Online-Veranstaltung über Microsoft Teams.

Info und Anmeldung: über die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle: per Mail an selbsthilfe@leipzig.de oder telefonisch unter 0341 123 -6755 oder -6763

Meditation und Austausch zur Mittagspause - für mehr Ruhe, Atmen und tieferen Austausch, online

Mittwoch, 08.12.2021 von 13:30 bis 14:30 Uhr

Online-Veranstaltung über Microsoft Teams.

Info und Anmeldung: über die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle: per Mail an selbsthilfe@leipzig.de oder telefonisch unter 0341 123 -6755 oder -6763

Draußen-Gesprächsgruppe "Wind und Wetter" für junge Menschen U35, ggf. online

Mittwoch, 08.12.2021 von 10:00 bis 11:30 Uhr.

Info und Anmeldung: über die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle: per Mail an selbsthilfe@leipzig.de oder telefonisch unter 0341 123 -6755 oder -6763

Virtueller Quasseltag

Montag, 20.12.2021 von 13:00 bis 14:00 Uhr, Online-Veranstaltung.

Info und Anmeldung: über die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle: per Mail an selbsthilfe@leipzig.de oder telefonisch unter 0341 123 -6755 oder -6763

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

Hinweis: Derzeit ist ein Betreten der Anlaufstelle nur unter Beachtung der 2G+ Regelung möglich. Dies kann sich jederzeit in Anbetracht der jeweiligen politischen Situation ändern. Rufen Sie gern an / schreiben Sie eine E-Mail.

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 telefonisch, online oder per Spaziergang zu vereinbaren, am besten über unser [Buchungstool](#) oder eine E-Mail an info@buendnis-depression-leipzig.de.

Betroffene, Angehörige, Freunde, Ratsuchende und alle Interessenten können unter der Telefonnummer **0341 / 67 93 57 24** anrufen, 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.

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.