

## Newsletter November 2022

### Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser!

Nun hat der Winter Einzug gehalten und die Temperaturen laden dazu ein, es sich (nach einem erfrischenden Spaziergang in der Kälte?) bei Kerzen und Tee gemütlich zu machen. Wir werden tatsächlich wieder einen kleinen Adventsnachmittag mit Basterei und Gebäck durchführen und wünschen Ihnen, dass Sie auch die ein oder andere vorweihnachtliche Begegnung genießen können. Oder wie wäre es mit einem Theaterstück unserer Aktionstheaterwerkstatt? Machen Sie es sich bequem und ...

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße

Ihr Medienteam

## Neues aus dem Vereinsleben

### Diesjährige Plakatkampagne startete am 24. November

Gegen Ende jeden Jahres informieren wir Menschen in Leipzig mittels einer Plakatkampagne über die Erkrankung Depression und wie und durch was sie bei uns Hilfe bekommen können. Zu sehen sind die Plakate in den Fahrzeugen der LVB ab Donnerstag, den 24. November bis zum Mittwoch, den 07. Dezember. Wir freuen uns besonders, dass erneut Motive aus unseren kreativen Angeboten verwendet und die Plakate dadurch abwechslungsreich und ansprechend gestaltet werden konnten. Wenn Sie eines der Plakate entdecken und gerade das Handy zur Hand haben, dann freuen wir uns über Fotos, die die Kampagne dokumentieren. Senden Sie Ihr Bild bitte an [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Vielen Dank!



## Selbsthilfebroschüre „Nimm dich selbst an die Hand – Selbstbestimmte Wege aus der Depression“

Im Sommer des Jahres 2019 ist die Idee entstanden, eine Broschüre zu gestalten, die das Thema Selbsthilfe aus der klischeehaften „verstaubten Stuhlkreisecke“ holen soll. Es sollte gezeigt werden, was für unterschiedliche Tätigkeiten Menschen, die von einer Depression betroffen sind, helfen können. Auf Grundlage der Idee und der Interviews, die die Mitarbeiterin Julia Schmalfuß geführt hat, haben drei sehr engagierte ehrenamtliche Helferinnen die Aufgabe übernommen und die Broschüre fertiggestellt. Ein besonderer Dank gilt Anika Krasa, die neben dem ständigen Korrekturlesen und Ändern auch die wunderschöne grafische Gestaltung inklusive Cover übernommen hat.



### ☆ Geschenkidee: Spende an gemeinnützigen Verein verschenken ☆

Sollten Sie in diesem Jahr die Möglichkeit haben, an unseren Verein zu spenden oder eine Spende verschenken wollen, können Sie dies sehr gern über diesen Link tun. Wenn Sie die Spende verschenken möchten, stellen wir Ihnen gern einen weihnachtlich gestalteten Spendennachweis zum Selbstausdrucken zur Verfügung. Dazu melden Sie sich einfach bei uns direkt über info@buendnis-depression-leipzig.de. Jede Spende zählt und unterstützt unsere Aufklärungs-, Selbsthilfe- und Beratungsarbeit. Vielen Dank!

## Selbsthilfegruppen



### Neuer Termin für Interessierte an einer Selbsthilfegruppe im Januar

Eine Selbsthilfegruppe kann ein stützender Anker im Umgang mit der Erkrankung Depression sein und der Austausch mit anderen Betroffenen eine große Entlastung. Wenn Sie auch Lust auf eine Selbsthilfegruppe haben, melden Sie sich bei uns unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

## **Selbsthilfegruppe zum Thema „Depression und Hormone“ sucht Mitglieder**

Eingeladen sind alle, die aufgrund hormoneller Veränderungen im Körper reagieren und/oder einen Zusammenhang bezüglich Depression und hormonellen Schwankungen bei sich beobachtet haben. Wir suchen Menschen, die dieses Thema belastet und die gemeinsam in den Austausch darüber gehen wollen. Bei Interesse melden Sie sich unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

## **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, wo Sie weitere Selbsthilfegruppen zum Thema Depression oder psychische Erkrankungen oder auch zu anderen Themen finden.

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

## **Unsere laufenden Angebote und Projekte**

„IMAGE – sehen und gesehen werden“

### **Einladung zur Workshopreihe Upcycling „MehrWege aus der Depression“**

**Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Donnerstag in geraden Wochen, Restlos-Halle, Gießstr. 29, 04229 Leipzig, 16:00–18:00 Uhr**

**Nächste Termine: 01. & 15. Dezember 2022**

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.

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>

„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe

### **Neuer Treffpunkt der Walking-Gruppe**

Wir laden alle Interessierten ein bei unserer Walking-Gruppe gemeinsam aktiv und draußen zu sein und ins Gespräch zu kommen. Der **neue Treffpunkt** der Gruppe ist das **Karl-Heine-Denkmal in Leipzig-Plagwitz (neben der Haltestelle Klingerweg), Haltestelle Käthe-Kollwitz-Straße / Ecke Klingerweg**. Gelaufen wird jeden 2. Donnerstag 18:00 Uhr für ca. 1h.

Die nächsten Termine sind: **01.12., 15.12**

### **Aufruf für Interessierte an einer Fahrradgruppe**

Ab kommendem Jahr möchte ein ehrenamtlich Aktiver eine neue Fahrradgruppe organisieren. Regelmäßig eine Runde zu fahren und sich auszutauschen soll im Mittelpunkt der Gruppenaktivität stehen. Interessierte können sich schon jetzt bei uns melden und sich unverbindlich anmelden unter [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).

## **Gemeinsam spazieren, walken oder laufen – Sportgruppen auch im Herbst aktiv**

### **Verschiedene Gruppenangebote, wöchentlich oder vierzehntägig**

Unsere Outdoor-Sportgruppe wird wie im letzten Jahr die Trainingseinheiten bis zum Frühjahr, wenn es wieder heller wird, in Spaziergänge verwandeln und ist weiterhin offen für Interessierte. Weiterhin treffen sich unsere Lauf- und Walkinggruppe sowie die Spaziergangsgruppe alle vierzehn Tage. Sie können gern spontan dazukommen.

Weitere Infos: [Übersicht „Austausch bewegt! - bewegte Selbsthilfegruppen“](#)

### **Theaterladen „Selbst & Los“**

## **Tanzwerkstatt im Dezember**

**Samstag, 03.12.2022, 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. Daher ist die monatliche Tanzwerkstatt seit 2017 fester Bestandteil des Projekts Theaterladen *Selbst & Los* vom Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Im Monat Dezember kann man mittels Tanzimprovisationen die eigene Beweglichkeit erkunden und die Koordination zu schulen.

Anmeldung unbedingt erforderlich: [theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de)

## **Lebenslinien aus dem Stegreif – eine biografische Improshow**

Wie war dein erster Kuss? Wie dein schönster Tag im Kindergarten? Was machst du am liebsten? Was ist deine Heldengeschichte?

Diesen und anderen Fragen müssen sich die Spieler\*innen stellen. Dabei hilft ihnen als Orientierung die eigene Lebensgeschichte. So stellen sie Situationen aus ihrem Leben szenisch nach, bebildern erinnertes Innenleben in abstrakten Tänzen und finden in gespielter Retrospektive neue oder erfundene Details ihrer eigenen Biografien. Auf der Bühne verbinden sich Erinnerungen mit spontanen Ideen. Die gespielten Lebensereignisse sind nicht inszeniert, sondern werden vom Spielleiter spontan vorgegeben. So können in den Improvisationen tief tragische bis absurd-komische Situationen entstehen. Situationen, die von Alltagshelden handeln und vielleicht zu einer gemeinsamen Geschichte werden.

**Am 07.12.2022, 19:00 Uhr in der [Moritzbastei](#) und am 13.12.2022, 19:00 Uhr im [Mühlstraßen e.V.](#)**

Beide Veranstaltungen sind kostenfrei!



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

## Impulse und Fundstücke zum Thema seelische Gesundheit

### 6. Deutschland-Barometer Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention veröffentlicht

Jedes Jahr untersucht die Stiftung Deutsche Depressionshilfe die Einstellungen und Erfahrungen von Menschen, die von einer Depression betroffen sind und veröffentlicht die Ergebnisse. In diesem Jahr ging es insbesondere um die Behandlungssituation.

Im September 2022 wurde ein repräsentativer Bevölkerungsquerschnitt aus 5.050 Personen zwischen 18 und 69 Jahren befragt. Es hat sich gezeigt, dass im Schnitt 20 Monate vergehen, bis sich Menschen mit einer depressiven Erkrankung Hilfe suchen. Hierfür genannte Gründe sind: krankheitsbedingte Antriebslosigkeit, Stigma und Versorgungsengpässe.

Dazu kommen wochenlange Wartezeit auf Termine beim Facharzt und Psychotherapeuten und die anschließenden langen Wartezeiten auf einen Therapieplatz. Alle Informationen finden Sie [hier](#).

### hellobetter.de: Blog zu Psychologie, Psychotherapie und psychischer Gesundheit

Spannende Artikel und viele nützliche Fakten rund um die Themen Psychische Gesundheit finden Sie in [diesem Blog](#). Schauen Sie doch mal rein.

### #SelfcareSunday November zum Thema Achtsamkeit

Im vorletzten Newsletter haben wir Ihnen die Wirksamkeit von Achtsamkeit aufgrund einer Studie präsentiert. Im letzten Newsletter konnten Sie Achtsamkeit erlernen und nun möchten wir Ihnen näherbringen, welche Anwendungen helfen können. Wie Achtsamkeit bei Stress, Erkältung oder chronischen Schmerzen helfen kann, finden Sie [hier](#).

### November und was es damit auf dich hat

Seit dem 1. November sieht man vermehrt „Schnauzer“, aber warum? Der Monat November ist der Monat, in dem Männergesundheit Thema ist und darüber aufgeklärt werden soll. November ist eine „Community von Rockstars“, die Geld sammeln und einen Unterschied in Bezug auf psychische Gesundheit und Suizidprävention, Prostata- und Hodenkrebs machen wollen. Woher das kommt was es damit genau auf sich hat, lesen Sie [hier](#).

Sie wollen auch etwas für Ihre mentale Gesundheit tun? Dann starten Sie am Besten gleich mit [diesen 3 Übungen](#).

## **Luhze.de: Schwarze Hunde, Sonnenschirme und Gedanken**

Lesen Sie hier einen Bericht (auf S.7) über das Figurentheaterstück „Der Schwarze Hund“ von der Figurenspielerin [Julia Raab](#) und der Theaterpädagogin Anja Schwede. Wir waren zum Tag der Seelischen Gesundheit selbst im Publikum und finden, der Artikel fängt die Stimmung sehr gut ein – absolut lesenswert.

## **Studienteilnehmende gesucht zu neuer Behandlungsmethode gegen Depression**

Weiterhin werden Teilnehmende gesucht für eine große deutschlandweite Studie zur transkraniellen Magnetstimulation. Dabei geht es um die Erforschung einer neuen und bereits wissenschaftlich anerkannten Behandlungsmethode. Sieben Kliniken nehmen daran teil, auch die Uniklinik Leipzig, unterstützt (und im Link gut erklärt) von der [Stiftung Deutsche Depressionshilfe](#).

Für die Studie werden Menschen zwischen 18 und 70 Jahren gesucht, die an einer Depression leiden und die bereits eine medikamentöse Therapie erhalten bzw. erhalten haben. Mehr Informationen zum Verfahren und der Studie lesen Sie [auf der Seite der Uniklinik](#).

## **Unsere Beratungsangebote**

**Beratung in der Anlaufstelle des Leipziger Bündnisses gegen Depression e.V., Hinrichsenstr. 35**

Öffnungszeiten: Di 09:00–12:00 Uhr | Mi 14:00–16:30 Uhr

Unsere Beratungsangebote finden am Telefon, per Videochat, als Spaziergang oder vor Ort statt. Bitte buchen Sie sich online einen Termin über unser [Buchungstool](#) oder eine E-Mail an [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de). Dezeit bis Ende des Jahres leider keine Termine mehr frei. Termine für das Jahr 2023 werden im Januar freigegeben.

Eine medizinische oder psychologisch fundierte Beratung kann **nicht** erfolgen.

## **Weitere Angebote**

Auf unserer Website finden Sie weitere verschiedene, hilfreiche Angebote. Näheres dazu [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.