



Newsletter November 2024

Vom Novemberblues direkt in die Adventsgemütlichkeit – die kalten Tage laden dazu ein, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und es sich gemütlich zu machen. Wir haben u.a. viele Mediatheken- und Podcasttipps für Sie zusammengestellt, die perfekt sind, um spannende, berührende und inspirierende Momente zu erleben – ob alleine oder mit einer Tasse Tee und einer warmen Decke.

Genießen Sie die Adventszeit ganz nach Ihrem Geschmack!

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße

Ihr Medienteam

Neues aus dem Vereinsleben

Vorschau: Am Freitag, den 13.12. öffnet unser Verein seine Türen ab 18 Uhr fürs Publikum des Lebendigen Adventskalenders

Herzliche Einladung an alle Interessierten!

Unser „Türchen“ beim Lebendigen Adventskalender des Waldstraßenviertels Am Freitag, den ***13. Dezember um 18 Uhr*** öffnet der Vereinssitz des Leipziger Bündnisses gegen Depression sein Türchen. Ihr seid alle herzlich in die ***Hinrichsenstraße 35*** in 04105 Leipzig eingeladen.

Folgt dem Licht und freut euch auf:

18:00 - 18:30 Uhr Überraschung

***ab 18:30 Uhr: Nachbarschaftsaustausch mit Kinderpunsch, Plätzchen und veganen Stullen**

Weitere Informationen zum Adventskalender finden Sie [hier](#).



Stolperstein: Bewegende Mail von Angehörigen

Vor 6 Jahren – am 21. Juni 2018 – hatte das Leipziger Bündnis die Patenschaft für den Stolperstein in Erinnerung an den im März 1883 geborenen Juristen und Kirchenrat Bernhard von Hoyningen-Huene übernommen. Er litt unter Depressionen und wurde deswegen zuletzt in die Heil- und Pflegeanstalt Pirna-Sonnenstein verschleppt, wo er am 20.09.1940 im Alter von 57 Jahren in der Gaskammer ermordet wurde.

In einer bewegenden Veranstaltung in Anwesenheit des Künstlers Gunter Demnig, der das Kunstprojekt Stolpersteinverlegung 1992 ins Leben rief, wurde der Stein in der Erich-Zeigner-Allee 36 verlegt. Helmut Stein, engagiertes Mitglied in unserem Verein, hatte die umfangreiche Rechercharbeit im Vorfeld geleistet und berichtete aus dem Leben Bernhard Freiherr von Hoyningen-Huene.

Anfang November dieses Jahres erreichte uns eine berührende Mail von Nachkommen des Verstorbenen.

„Es war für uns sehr bewegend, am Stolperstein seiner zu gedenken. Und in der Familie Wissen über diese Generation auszutauschen, über die Zeitgeschichte, und die schreckliche Vernichtung in Erinnerung zu rufen.“

„Wir danken Ihnen als Verein herzlich! für Ihr großes, langjähriges Engagement für die Stolpersteine in Leipzig und für diesen insbesondere.“

Nähere Informationen zu unserer Stolpersteinpatenschaft finden Sie [hier](#).



Rückschau: Vernissage in der Neuen Abendakademie am 15.11.2024

Mit einer kleinen Vernissage zur Schaufensterausstellung in der Neuen Abendakademie, Steinstraße 72, endete am 15.11.2024 der Kurs „Plastisches Gestalten mit Ton“ angeleitet durch Britta Schulze im Projekt Kulturbummel. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ihre Angehörigen sowie die Kurs- und Projektleiterinnen konnten auf eine Vielzahl mittlerweile gebrannter Tonarbeiten hoher Qualität und Ausdruckskraft blicken. Passanten haben für ein paar Wochen die Gelegenheit, die Arbeiten in den Schaufenstern zu sehen. Angenehme Gespräche, neue Ideen, Leckeres zur kleinen Stärkung machten den Abend rund.



Weitere Impressionen finden Sie [hier](#).

Betterplace.org: Danke für Ihre Unterstützung – Helfen Sie uns, weiterzumachen!

Mit dem Projekt „Kulturbummel“ bietet das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. seit April 2023 kreative Kurse in Bereichen wie Theater, Tanz, Buchgestaltung und Fotografie an – kostenlos für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Im Februar 2024 startete ein neuer Song-Workshop. Das Projekt wird teilweise durch Aktion Mensch gefördert. Für den notwendigen Eigenanteil, der Raum-, Personal- und Materialkosten deckt, sind wir jedoch auf Spenden angewiesen.

Mit den Spenden, die bisher eingegangen sind, konnten wir eine Fotoausstellung in der Bibliothek Grünau-Süd sowie bei unserer Veranstaltung zum Tag der Seelischen Gesundheit am 10.10.2024 realisieren, einen Teil des Tons für den Workshop „Plastisches Gestalten mit Ton“ besorgen und die entstandenen Figuren im Brennofen haltbar machen sowie einige Materialien für den Grafik-Workshop finanzieren.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die bereits gespendet haben – Sie

machen „Kulturbummel“ möglich!

Helfen auch Sie uns, dieses wertvolle Angebot fortzusetzen. Jeder Beitrag zählt! **Hier** können Sie Ihre Spende für das Projekt platzieren.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

leipziger
bündnis
gegen

DEPRESSION e.V.

**KULTUR
BUMMEL**

Selbsthilfegruppen und Projekt Selbsthilfe

Kreative Selbsthilfegruppe „Auf dem Wege“: Freie Plätze

Die **Selbsthilfegruppe "Auf dem Wege"** trifft sich jede Woche zum gemeinsamen Malen in der Neuen Abendakademie. Gerne können Sie bei Interesse an kreativer Selbsthilfe reinschnuppern oder dauerhaft zur Gruppe hinzustoßen.

Wann? jeden Freitag, 18:00 – 19:30 Uhr

Wo? Neue Abendakademie, Steinstraße 72, 04275 Leipzig

Anmeldung bitte über Sebastian via Mail: auf-dem-wege@gmx.de

Malgruppe "Auf dem Wege"

WANN? freitags, 18 - 19:30 Uhr

WO? Neue Abendakademie, Steinstraße 72, 04275 Leipzig



Freie Plätze bei der Gruppe „Energietanke“ – jeden Sonntag!

Gönn dir eine Auszeit und tanke Energie für die kalte Jahreszeit! In der **Gruppe „Energietanke“** entspannen ihr gemeinsam bei warmem Tee und gemütlichem Licht. Freue dich auf entspannendes (Qi) Gong, verschiedene Techniken zur Stressbewältigung und einen lockeren Austausch – ganz nach Lust und Laune.

Wann? Jeden Sonntag, 10:00 Uhr
Wo? Mütterzentrum e.V. Leipzig, Familienzentrum Paunsdorf,
 Wiesenstraße 20, 04329 Leipzig
Kontakt via Mail: Qigong-SHG@gmx.de

SHG „Energietanke“

*WANN? sonntags, 10 Uhr
 WO? Mütterzentrum e.V. Leipzig, Familienzentrum Paunsdorf,
 Wiesenstraße 20, 04329 Leipzig*



*Entspannung,
 Austausch & QI GONG*

Unsere laufenden Angebote und Projekte

Outdoorgruppe mit Chris – freie Plätze

Einladung zum gemeinsamen Spaziergang der Outdoorgruppe.
 Die **Outdoorgruppe** trifft sich **jeden Dienstag um 17 Uhr** am
 Völkerschlachtdenkmal. In der dunklen Jahreszeit verzichten wir auf
 Sportgeräte und unternehmen stattdessen einen gemeinsamen Spaziergang.
 Aktuell nehmen regelmäßig 2 bis 5 Personen teil – wir freuen uns aber über
 weitere interessierte Mitspazierer*innen!

**Treffpunkt: Park&Ride-Parkplatz am Völkerschlachtdenkmal, auf der
 Seite des Wilhelm-Külz-Parks, in der Nähe des griechischen Restaurants.
 Wir treffen uns bei den drei Bänken vor Ort.**

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Weitere Informationen zur Gruppe finden Sie [hier](#).

Outdoorgruppe mit Chris

*WANN? dienstags, 17 Uhr
 WO? **P** Völkerschlachtdenkmal/Seite Wilhelm-Külz-Park, Nahe des
 griech. Restaurants -dort stehen drei Bänke, an denen wir uns treffen*



*Gemeinsam
 SPAZIERENGEHEN*

Schauen Sie gern auch bei unseren anderen Angeboten vorbei

Verschiedene Gruppenangebote, wöchentlich oder vierzehntägig egal ob aktiv oder kreativ.

Alle aktuellen Angebote finden Sie über unseren [Veranstaltungskalender](#).

Impulse und Fundstücke zum Thema seelische Gesundheit

Podcast Tipp: „Antonias Weg - Depressionen bei Kindern und Jugendlichen“ | 6 Folgen | NDR Info

Die Weihnachtszeit sei oft die härteste und nicht bei allen die schönste Zeit – so würden es ihr viele Jugendliche erzählen, schildert Claudia Gliemann. Der Journalist und Autor Charly Kowalczyk war auf die Bücher der Kinderbuchautorin Claudia Gliemann aufmerksam geworden, die sich u.a. mit dem Thema Depression beschäftigen. Auszüge daraus sind nun in einem 6-teiligen Podcast fürs Radio zu hören. Auf **NDR Info** kann man **alle sechs Folgen vorab am 13. Dezember 2024 hören**. Anschließend stellt der NDR sämtliche Podcastfolgen online. Im Abspann heißt es dann in jeder Folge: Eliot Karow las Auszüge aus dem Märchen „Dornröschen fährt Achterbahn“, von Claudia Gliemann.

Übrigens haben wir ein paar der Bücher von Frau Gliemann auch in **unserer Bibliothek**, in der Sie sich zu den Öffnungszeiten (Dienstag 9:00-12:30 Uhr, Mittwoch 14-16:30 Uhr oder nach Vereinbarung) gerne verschiedenste Bücher ausleihen können. Das umfangreiche Repertoire reicht von Fachliteratur über Biografien bis hin zu Kinderbüchern. Wir freuen uns auch jederzeit über **Bücherspenden** zum Thema. Kontaktieren Sie uns dazu gerne.

Eine Webseite, auf die wir zu diesem Podcast auf NDR Info verlinken könnten, gab es leider bis zum Redaktionsschluss noch nicht.

Daher hier die Sendetermine bei NDR Info:

- **15. Dezember 2024**

11.05 Uhr - Folge 1: Wie alles anfing

11.35 Uhr - Folge 2: In der Klinik

- **22. Dezember 2024**

11.05 Uhr - Folge 3: Antonias Eltern haben Angst um ihr Kind

11.35 Uhr - Folge 4: In der Kinder- und Jugendpsychiatrie

- **24. Dezember 2024**

11.05 Uhr - Folge 5: Schule und Depressionen

11.35 Uhr - Folge 6: Antonias Lust auf Leben

Sämtliche Folgen werden an den jeweiligen Sendetagen ab 15 Uhr (NDR Info) noch einmal wiederholt.

Podcast Tipp: „Du fehlst – Trauer nach Suizid“ | BeSu Berlin

Die Ehrenamtlichen der Telefonseelsorge Berlin e.V. haben über viele Jahre die Ängste und die Verzweiflung von Angehörigen erlebt, die mit Suiziddrohungen oder -versuchen sowie dem Verlust eines nahen Menschen umgehen müssen.

Aus dieser Erfahrung heraus wurde 2016 das Projekt BeSu Berlin ins Leben gerufen, das Beratung für Suizidhinterbliebene und Angehörige von Suizidgefährdeten anbietet. Dazu gehört mittlerweile auch eine sechsteiligen **Miniserie zum Thema „Trauer nach Suizid“ im Podcast-Format**, die seit dem 10. Oktober 2024 hörbar sind. Darin sprechen Anika Schoetzau und Sophia Sabatzkizwei – 2 systemische Therapeutinnen – über Themen, die viele Suizidhinterbliebene beschäftigen. Trauer, insbesondere nach Suizid, ist weiterhin ein Tabuthema, mit dem viele Hinterbliebene allein bleiben. Die beiden sprechen über Schwierigkeiten, Veränderungen und Herausforderungen, die sich im Alltag nach dem Verlust auftun.

Nähere Informationen zum Podcast erfahren Sie im [Trailer](#). Die einzelnen Folgen sind auf der [BeSu-Webseite](#) sowie auf den Streamingplattformen Spotify und Deezer verfügbar.

Mediathek Tipp: „Reset – Wie weit willst du gehen?“ | Dramaserie | ZDF

Sechsteilige Dramaserie: Was würde man in seinem Leben ändern, wenn man die Chance hätte, in die Vergangenheit zu reisen?

Flo Bohringer (gespielt von Katja Riemann), eine erfolgreiche TV-Moderatorin und Feministin, wird aus ihrer vermeintlich perfekten Welt gerissen, als sie ihre 15-jährige Tochter Luna (Hannah Schiller) tot in ihrem Zimmer findet. Von Trauer und Schuldgefühlen geplagt, erhält Flo die Chance, in die Vergangenheit zu reisen und Lunas Suizid zu verhindern. Sie setzt alles daran, nicht nur ihre Tochter zu retten, sondern auch ihren Sohn Carlo (Paul Ahrens) zu stärken und ihnen zu einem glücklicheren Leben zu verhelfen. Während ihrer Reise hinterfragt sie ihr Verhalten als berufstätige Mutter, wird mit ihren eigenen Sehnsüchten konfrontiert und trifft Entscheidungen, die neue, herausfordernde Situationen hervorrufen.

Die Psychologin Susanne Knappe betreute die Produktion der Serie fachlich und betont die Wichtigkeit solcher Filmformate, die schließlich auch dazu beitragen, das Thema Suizid und Suizidprävention in die Öffentlichkeit zu tragen und zum Austausch darüber anzuregen. In dem dazugehörigen [Interview](#): klärt sie über die Auslöser für Suizidversuche bei Jugendlichen, Warnzeichen für Freunde und Familie auf.

Reset – Wie weit willst du gehen?

Produzenten: Sabine de Mardt, Andreas Bareiss

Regie: Isa Prahl, Eoin Moore, (Regiekonzept: Samira Rads)

Deutschland 2024, 6 Folgen à 45 Min.

Verfügbar bis zum 06/03/2025

Mediathek Tipp: „Meine Tochter, ihre Depression und ich“ | Reportage | ARD

Die Reportage "Meine Tochter, ihre Depression und ich" erzählt die bewegende Geschichte von Katrin, einer alleinerziehenden Logopädin, deren 20-jährige Tochter Anna an schwerer Depression leidet. Anna kämpfte bereits seit ihrem 13. Lebensjahr mit psychischen Problemen, einschließlich einer Essstörung und Selbstverletzungen. Zu Beginn des Jahres führt sie ein lebensmüder Gedanke in die Psychiatrie, wo sie erkennt, dass sie nicht mehr allein leben kann. Katrin und Anna rücken näher zusammen, während Katrin versucht, sich selbst nicht in der Pflege ihrer Tochter zu verlieren. Trotz der Herausforderungen bleibt sie optimistisch und sieht das Leben als schmerzhaft, aber nicht hoffnungslos. Der Film bietet wertvolle Einblicke in das Leben mit einem psychisch erkrankten Kind und vermittelt Mut und Hoffnung.

Meine Tochter, ihre Depression und ich

Regie/Autorin: Andrea Rothenburg

Deutschland 2023, 30 Min.

Verfügbar bis zum 06/06/2025

Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen: www.ich-bin-alles.de

Das wissenschaftlich fundierte digitale **Infoportal „ich bin alles“** richtet sich an Kinder und Jugendliche mit Depression, nicht erkrankte Kinder und Jugendliche, die sich zu dem Thema informieren möchten, sowie an Eltern. Das deutschlandweit einzigartige Projekt informiert auf der Website sowie über die sozialen Medien und bietet Hilfe und Unterstützung für die steigende Anzahl von Kindern und Jugendlichen mit Depression sowie Ansätze zur Prävention der Depression.

Focus.de: Depression durch Social Media: Signale, die Eltern ernst nehmen sollten

Kinder und Jugendliche sind zunehmend den Idealbildern der Onlinewelt ausgesetzt, was in Kombination mit Mediensucht und kritischen Lebensereignissen problematisch sein kann. Mediensucht-Experte Florian Buschmann weist auf wichtige Warnsignale hin, die Eltern und Lehrer beachten sollten. In der digitalisierten Welt ist die Nutzung von Smartphones und Social Media für junge Menschen alltäglich, birgt jedoch Herausforderungen, die oft unterschätzt werden. Insbesondere der unkontrollierte Konsum digitaler Inhalte kann das Selbstbild und die mentale Gesundheit negativ beeinflussen, vor allem in Verbindung mit Depressionen und anderen psychischen Belastungen.

Den Artikel finden Sie [hier](#).

Augsburger Allgemeine.de: Diese Rolle spielen Vitamine bei Depressionen

Der Artikel behandelt die Bedeutung von Vitaminen bei der Behandlung von Depressionen und deren potenzielle Rolle bei der Verbesserung psychischer Gesundheit. Vitamine, insbesondere B-Vitamine und Vitamin D, sind essenziell für den Gehirnstoffwechsel und die Produktion von wichtigen

Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin, die bei Depressionen oft aus dem Gleichgewicht geraten. Studien zeigen, dass ein Mangel an Vitamin B12 und Vitamin D mit depressiven Symptomen in Verbindung steht. Obwohl die wissenschaftliche Forschung noch nicht alle Zusammenhänge klar erklärt, berichten Experten, dass eine gezielte Supplementierung von Mikronährstoffen die Wirkung von Psychopharmaka unterstützen kann. Weitere Vitamine und Mineralstoffe wie Zink, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren spielen ebenfalls eine Rolle bei der Regulierung des Nervensystems und der Verbesserung der psychischen Gesundheit.

Den Artikel finden Sie [hier](#).

netDoktor.de: Können ASMR und Atemübungen leichte Depressionen lindern? – Neue Studienergebnisse

Eine Studie der Soonchunhyang Universität in Südkorea untersuchte, ob ASMR-Videos, kombiniert mit Atemübungen, die Symptome von leichter Depression lindern können. 40 Teilnehmer, die an leichter Depression litten und keine Erfahrung mit Atemübungen oder ASMR hatten, nahmen an acht Sitzungen teil, die über vier Wochen stattfanden. Die Ergebnisse zeigten, dass die Kombination aus Atemübungen und ASMR-Videos zu einer verbesserten Stimmung und weniger Stress führte. Das Forschungsteam betonte, dass diese Methode eine leicht zugängliche, nicht-pharmakologische Hilfe darstellt, jedoch weitere Studien nötig sind, um langfristige Auswirkungen zu untersuchen.

Den Artikel finden Sie [hier](#).

Aus unserem Netzwerk

Deutschland Barometer Depression veröffentlicht: Familie und Depression

Das Deutschland-Barometer Depression ist eine jährlich durchgeführte deutschlandweit repräsentative Befragung. Seit 2017 führt die Stiftung Deutsche Depressionshilfe, gefördert durch die Deutsche Bahn Stiftung, diese Befragungen zum Wissen und zu den Meinungen der Deutschen über Depression durch. Dabei wird jedes Jahr ein anderer Themenschwerpunkt gelegt.

2024 widmet sich die Studie dem Thema Familie und Depression.

Zusammenfassend geht daraus Folgendes hervor:

Die Beziehung von Familienmitgliedern zu Depressionsbetroffenen kann sich durch die schwere Zeit vertiefen, aber die Belastung ist ebenfalls groß. Etwa 45% der Bundesbürger sind direkt oder indirekt von Depressionen betroffen. Die Familie bietet oft wichtige Unterstützung, indem sie Betroffene ermutigt, Hilfe zu suchen, den Alltag zu meistern und emotionale Unterstützung zu bieten. Gleichzeitig stellt die Sorge um den Erkrankten eine große Belastung dar, was zu Konflikten und sogar Kontaktabbrüchen führen kann. Etwa 77% der Angehörigen empfinden die Depression als belastend für das Familienleben. Trotz der Belastung berichten viele von positiven Erfahrungen,

wie einer stärkeren emotionalen Bindung und offeneren Gesprächen. Allerdings sind Angehörige nur in 16% der Fälle aktiv in die Behandlung eingebunden, was als zusätzliche Belastung empfunden wird. Es wird empfohlen, Angehörige stärker in den Behandlungsprozess einzubeziehen, um die Belastung zu verringern.

Die ganze Studie zum Nachlesen finden Sie [hier](#).

Sind sie Angehörige/er eines betroffenen Menschen? Vielleicht ist die Selbsthilfegruppe für Angehörige eine Unterstützungsmöglichkeit für Sie.

Weitere Informationen zur Gruppe finden Sie [hier](#).

Für KURZENTSCHLOSSENE - Kreativaktion des Jugendbeirates: #MoreThanSad nur noch bis 30.11.2024

Für spontane kreative Menschen zwischen 14 und 25 Jahren. Mit der Ausstellung #MoreThanSad wollen die InitiatorInnen des Jugendbeirates der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention mehr Aufmerksamkeit für die Erkrankung Depression schaffen. „Zeig uns z.B. wie sich die Depression für Dich anfühlt, wie Du sie jemandem erklären würdest, der keine Berührungspunkte mit der Erkrankung hat und was Dir in der Depression hilft.“. Eingereicht werden können: Fotos/Collagen und gemalte Bilder, Texte/Geschichten sowie Audiobeiträge.

Weitere Informationen erhalten Sie auf der [Webseite](#), dem [Flyer](#) sowie in den [Teilnahmebedingungen](#).



Veranstaltungstipp: Ausstellung - „Irre... schön!“ „...in meinem Kopf - die Welt.“

Am **5. Dezember um 17 Uhr** eröffnet die **Vernissage** der diesjährigen Ausstellung in der „Runden Ecke“ des riesa efau in Dresden. Unter dem Titel „irre schön“ präsentiert die Ausstellung eine Vielzahl von Kunstwerken, darunter Bilder und Plastiken, die den Besucherinnen auf einzigartige Weise die Vielfalt der menschlichen Wahrnehmung und Interpretation näherbringen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, die Werke zu erleben und sich von der Kreativität der Künstlerinnen inspirieren zu lassen.

Wir sind stolz, sagen zu können, dass auch Menschen aus unseren Kulturbummel-Workshops mit eigenen Werken vertreten sind!

Die Ausstellung ist anschließend bis zum 13. Dezember zu sehen. Öffnungszeiten sind montags bis freitags von 16 bis 19 Uhr sowie montags und donnerstags von 10 bis 13 Uhr.

Ein besonderes Highlight in diesem Jahr wird die Preisverleihung sein: Neben dem 1., 2. und 3. Platz wird auch der Publikumsliebbling gekürt.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Erstmalig am 7.12.2024: Kostenloser europäischer Online-Kongress für Betroffene (englische Sprache)

Am **Samstag, den 7. Dezember 2024** wird der **kostenlose, englischsprachige Onlinekongress „European Patient Congress Depression“** erstmals von **10:00 – 15:30 Uhr** veranstaltet. Betroffene, ihre Angehörigen sowie Interessierte haben die Möglichkeit, mehr über die Krankheit zu erfahren, Erfahrungen zu teilen und Fragen zu stellen. In Vorträgen und Diskussionsrunden werden Fachleute, Betroffene und Angehörige über Themen wie Behandlungsmöglichkeiten, Selbsthilfe und den Umgang mit suizidalen Gedanken sprechen.

Zum Programm und zur kostenlosen Anmeldung gelangen Sie [hier](#).

Workshop für Selbsthilfegruppen am 6.12.2024: Kreislauf der Veränderung – Dem Wandel des Lebens begegnen

Der Satz „Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung“ von Heraklit verdeutlicht, dass Veränderungen, Krisen und Neubeginne Teil des Lebens sind, sei es durch Trennung, Krankheit, Verlust, Klimawandel oder Jobwechsel. Jeder Mensch geht unterschiedlich mit den damit verbundenen Gefühlen wie Schock, Widerstand, Wut oder Trauer um.

Das **Modell „Der Kreislauf der Veränderung“ von Birgitt Williams** bietet eine hilfreiche Struktur, um diese Veränderungsprozesse besser zu verstehen und zu verarbeiten. Indem wir die verschiedenen Phasen des Modells bewusst wahrnehmen, können wir leichter die neue Realität annehmen und handlungsfähig bleiben.

In dem Workshop wird dieses Modell sowohl theoretisch als auch praktisch reflektiert und es werden Anregungen gegeben, wie es in Selbsthilfegruppen zur Diskussion über Veränderungen genutzt werden kann.

Referentin: Franziska Anna Leers, Sozialpädagogin (M.A.), Seminarleiterin, zertifizierte Organisationsberaterin und Meditationscoach, langjährig tätig in der professionellen Selbsthilfe-Unterstützung

Wann? Freitag, 6.12.2024 von 15:00 bis 19:00 Uhr

Wo? Caritas, Elsterstraße 15, Erdgeschoss, 04109 Leipzig

Anmeldung erforderlich über: Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)

Telefon: 0341 123-6755 oder -6753

E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Durchblick e.V.: Ehrenamtliche Patientenfürsprecher gesucht

Patientenfürsprecher sind ehrenamtliche Personen, die vom Oberbürgermeister für maximal fünf Jahre bestellt werden, um sich für die Belange von Menschen in psychiatrischer Behandlung einzusetzen. Der Durchblick e. V. koordiniert diese Tätigkeit in Leipzig. Aktuell sind acht Patientenfürsprecher in verschiedenen Einrichtungen wie Kliniken, Wohnheimen und Haftanstalten aktiv. Ansprechpartnerin für Interessierte ist Katja Fardun, Sozialarbeiterin beim Durchblick e. V.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Vorgestellt: Leipziger Unabhängige Beschwerdestelle (LUBS)

Die LUBS kümmert sich um Beschwerden über die Psychiatrie in Leipzig. „Wir finden es ist gut, wenn man eine Stelle hat, an der man seine Probleme loswerden kann. Das hilft die Psychiatrie besser zu machen.“ Sind Sie in psychiatrischer Behandlung oder Betreuung? Sie sind nicht zufrieden mit ihrer Behandlung beziehungsweise Betreuung? Sie fühlen sich nicht gut behandelt? Es geht Ihnen nicht gut mit der Behandlung? Sie möchten sich über die Behandlung beschweren? LUBS berät Sie und setzt sich für Sie ein.

Weitere Informationen zu LUBS finden Sie [hier](#).

Charity-Ausgabe: Kinder zwischen Licht und Schatten - Was ist bloß mit Timmy los?

Dieses Buch erscheint als Charity-Ausgabe zugunsten der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention, um auf die psychischen Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen in Deutschland aufmerksam zu machen. Das Autorenduo setzt auf frühzeitige Aufklärung und will das gesellschaftliche Schweigen brechen, um mehr Akzeptanz und Mitgefühl für Betroffene zu fördern. Ziel ist es, Tabuthemen zu enttabuisieren und solidarisch für sozial Benachteiligte einzutreten.

Das Buch können Sie [hier](#) erwerben.

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/ 67 93 57 24: 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 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.