



Newsletter Oktober 2021

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

Tee, Kürbisse, Kerzen – wir versuchen, uns den Herbst so gemütlich wie möglich zu machen. Um die kalte Jahreszeit etwas leichter zu gestalten, erfahren Sie wie immer, welche Angebote Sie über den Verein wahrnehmen können. Ob kreativ beim Upcycling oder sportlich in der Outdoorgruppe – hier findet sich etwas für jeden Geschmack! Der gegenseitige Austausch steht im Vordergrund – wir sind füreinander da! Im November laden wir alle Selbsthilfe-Aktiven ganz herzlich zu „Let’s talk!- Das Selbsthilfe-Austauschtreffen“ mit dem Schwerpunkt Depression ein, Näheres im folgenden Newsletter.

Jetzt wünschen wir Ihnen eine gute Lektüre und verbleiben mit herbstlichen Grüßen

Ihr Medienteam

Bitte beachten Sie, dass beim Besuch unseres Büros oder unserer Angebote die 3-G-Regel gilt. Bitte bringen Sie den entsprechenden Nachweis bei einem Besuch mit und zeigen Sie ihn beim Eintritt vor. Vielen Dank!

Neues aus dem Vereinsleben

Rückschau auf unseren Welttag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober

Zum diesjährigen Tag der Seelischen Gesundheit gab es ein vielseitiges Angebot im Leipziger Friedenspark. Unsere Mitarbeitenden sowie Ehrenamtliche waren vor Ort und haben Gespräche geführt, Infomaterial verteilt und Getränke (gesponsert von der Sternburgbrauerei) genossen. Unsere hauseigene Aktionstheatergruppe ist aufgetreten und es gab musikalische Untermalung von Jonathan Amanga. Zum Ausklang des Tages wurden 50 Fackeln entzündet. Wir danken allen Beteiligten für den schönen Tag und freuen uns bereits jetzt auf den Tag der Seelischen Gesundheit 2022!



Spende des Benefizfußballturniers „Step by Step – Leben retten“

Wir bedanken uns herzlich bei den Studierenden von Medi-Sport Leipzig, die am 3. Juli ein Fußballturnier zugunsten unseres Vereins organisiert haben.

Die stolze Summe von 418€ wurde für unseren Verein gesammelt und gespendet.

Danke für das tolle Fußballturnier, euer Engagement und eure Power!



Einladung zum Selbsthilfeaustauschtreffen „Let's talk“

Samstag, 13. November, Beyerhaus, Ernst-Schneller-Str. 6, 04107 Leipzig, 10:00–16:00 Uhr

Wir laden alle Selbsthilfe-Aktiven ein und möchten einen Raum schaffen, in dem sich Menschen aus den unterschiedlichsten Depressions-Selbsthilfegruppen überregional austauschen, vernetzen, gegenseitig beraten und informieren können.

Dabei möchten wir die Veränderungen im letzten Jahr aus einer **philosophischen Richtung** betrachten und Impulse setzen. Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Die Veranstaltung ist kostenfrei!

Anmeldung bis 08. November unter: info@buendnis-depression-leipzig.de oder 0341/ 679 357 24

The poster features a blue-to-orange gradient background. At the top, the text '„Let's talk“' is written in a bold, black, sans-serif font. Below this, the subtitle 'Das Selbsthilfe-Austauschtreffen zum Thema Depression' is centered in a smaller, black, sans-serif font. The central graphic consists of two white silhouettes of human heads facing each other, with two blue speech bubbles above them, one containing three dots. Below the graphic, the event details are listed in a bold, black, sans-serif font: 'Samstag, 13. November 2021', '10:00–16:00 Uhr', 'Beyerhaus', and 'Ernst-Schneller-Str. 6, 04107 Leipzig'. At the bottom, the registration information is provided in a smaller, black, sans-serif font: 'Anmeldung unter: info@buendnis-depression-leipzig.de oder 0341/ 679 357 24'.

Jetzt Terminvereinbarung via Buchungstool

Seit kurzem ist unser neues Buchungstool online. Nun können Sie ganz bequem einen Termin online vereinbaren und wählen, ob Sie vor Ort oder telefonisch beraten werden möchten.

„Gruppe für Selbsthilfeinteressierte“

Zwei neue Gruppen für Selbsthilfeinteressierte im Oktober gestartet

Erfolgreich sind unsere letzten zwei Gruppen für Selbsthilfeinteressierte in diesem Jahr gestartet und laufen noch bis Dezember.

Doch wir sind bereits jetzt dabei, neue Gruppen für das nächste Jahr zu organisieren. Starten möchten wir im Januar/Februar und Sie können schon jetzt 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“

4. Ausstellung im Zuge des Projektes „IMAGE-sehen und gesehen werden“ in der Stadtteilbibliothek Mockau

Seit dem 13. Oktober und noch bis zum 14. Januar 2022 kann man die Kunstwerke aus unserem Malkurs „Auf dem Wege“, angeleitet von der Leipziger Künstlerin Britta Schulze, in der Ausstellung in der Stadtteilbibliothek Mockau bewundern. Kreativität, Maltechnik, Sich-Ausprobieren, lockeres Annähern an das Malen und die Farbgestaltung sind möglich. Die Freude und Leichtigkeit im Umgang mit der Farbe führt zu schönen Ergebnissen, die schon in wechselnden Ausstellungen 2020/21 zu sehen waren und ab Mitte Januar auch in Paunsdorf in unserer 5. Ausstellung zu sehen sein werden.



„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe

Yogakurse mit Sven

Unsere Yogakurse in Präsenz und online sind diesen Monat erfolgreich gestartet!



Bei Interesse an Folgeangeboten melden Sie sich gern unter info@buendnis-depression-leipzig.de und wir schreiben Sie auf unsere Liste für Interessierte!

Qigong-Kurse

Unser Qigong-Kurs ab November ist bereits gefüllt. Bei Interesse an Folgeangeboten melden Sie sich gern unter info@buendnis-depression-leipzig.de und wir schreiben Sie auf unsere Liste für Interessierte!

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, 31. Oktober, 14. & 28. November, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 16:00–18:00 Uhr

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 verweilen Sie. 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: November 07th & 21st, December 05th, Project Office, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 3:00-5:00 p.m.

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“

Tanzwerkstatt mit Georgia

Samstag, 06. November, 11–13 Uhr, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

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 Kopf 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](https://www.buendnis-depression-leipzig.de/.../theaterladen)

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

„IMAGE – sehen und gesehen werden“

Workshopreihe Grafik

Fortlaufendes Angebot, jeden Donnerstag, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 16:00–18:00 Uhr

Sie möchten die Grundlagen der Gestaltung kennenlernen und kreativ-schaffend mit den Händen arbeiten? Heiko vermittelt mit Schere, Papier, Stiften und Kleber erste Grundkenntnisse. Dabei soll der kreative Prozess, aber auch der soziale Aspekt des gemeinsamen Entwerfens im Vordergrund stehen.

Gerne können Sie auch Ihr technisches Endgerät mit Grafikprogrammen zum Arbeiten verwenden.

Vorkenntnisse sind willkommen, aber nicht erforderlich.

Materialien stellen wir vor Ort bereit.

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

Informationen zum Projekt: [buendnis-depression-leipzig.de/.../workshopreihegrafik](https://www.buendnis-depression-leipzig.de/.../workshopreihegrafik)

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

Musikworkshop

Fortlaufendes Angebot: jeden Freitag, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 18:00–20:00 Uhr

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.

Bringen Sie gerne Ihre eigenen Instrumente, die Sie zuhause finden können mit und kommen Sie zusammen ins Improvisieren.

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

Informationen zum Projekt: [buendnis-depression-leipzig.de/.../musikworkshop](https://www.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 16:00–17:30 Uhr, Präsenzkurs von 18:00–19:30 Uhr, Neue Abendakademie, Steinstr. 72, 04275 Leipzig

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

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

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

Workshopreihe Upcycling „MehrWege aus der Depression“

Fortlaufendes Angebot, 04. & 18. November, 02. Dezember, Restlos-Halle, Gießestr. 29, 04229 Leipzig, 16:00–18:00 Uhr

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://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: 11.11. und 25.11., Treffpunkt: vor der Arena Sportsbar QUARTERBACK, Am Sportforum 2, 04105 Leipzig, 17:30 Uhr

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

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

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

Einladung zu „Austausch bewegt!“ – offene Outdoorsportgruppe

Fortlaufendes Angebot: immer dienstags, 17:30 Uhr, Treffpunkt: Park & Ride Parkplatz am Völkerschlachtdenkmal, Richard-Lehmann-Str. / Straße des 18. Oktober

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://facebook.com/lbgdev/outdoor-gruppe)

Einladung zu „Nordic Walking“

jeden 2. Donnerstag 04.11.2021, 18.11.2021, 18:00 Uhr, Treffpunkt: Haltestelle Pommernstraße auf der Zweinaundorfer Straße, Ecke Pommernstraße

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

deutschlandfunk.de: „Psychisch krank - Warum eine Depression nichts mit schlechter Laune zu tun hat“

Depressionen gehören zu den häufigsten Erkrankungen – jedoch sind sie noch immer mit Unverständnis und Fehlinformationen in der Gesellschaft verbreitet. Warum es wichtig ist, die Erkrankung als das zu erkennen, was sie ist, zeigt der Artikel – informativ und interessant aufbereitet.

deutschlandfunk.de: „Depressionen - Jetzt ist Zeit, mentaler Gesundheit einen höheren Stellenwert einzuräumen“

Besonders jetzt, während der Pandemie, ist es wichtig, aufzuklären und Informationen zur Depression zu verbreiten. Das Schamgefühl und die Isolation, die mit der Erkrankung einhergehen, müssen abgebaut werden. Eine Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen ist das Ziel.

Impulse für die Seelische Gesundheit

zeit.de: „Ich kann eine Gesichtsmaske auftragen und mich trotzdem hassen“

Was steckt eigentlich hinter Selbstfürsorge („Selfcare“), von der wir so oft hören? Und warum ist der Begriff manchmal irreführend? Erfahren Sie hier, was Selbstfürsorge mit Feminismus zu tun hat und warum es so wichtig ist, gut für sich selbst zu sorgen.

youtube.de: „David Floyd: Hier ist was in Bewegung - offizieller Song der grünen Schleife“

Das dem Aktionsbündnis Seelische Gesundheit setzt mit der grünen Schleife ein Statement für mehr Akzeptanz und Toleranz gegenüber psychischen Erkrankungen. Wir finden das Projekt und den Song toll und unterstützen hier gerne!

apothekenumschau.de: „Was wir nach der Pandemie beibehalten“

Die Pandemie macht uns zu schaffen. Aber ist alles, was wir in den letzten anderthalb Jahren gelernt haben, schlecht? Oder gibt es einige Aspekte der Selbstfürsorge, die uns auch weiterhin begleiten sollten?

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

Einladung zu den „Quasseltagen“

25. November, 16:00–18:00 Uhr, Villa Davignon, Friedrich-Ebert-Str. 77, 04109 Leipzig

Sie sind Mitglied in einer Selbsthilfegruppe oder möchten eine Selbsthilfegruppe gründen und Ihnen fehlt noch das Tüpfelchen auf dem „i“ um loslegen zu können? Bei den „Quasseltagen“ sind Sie eingeladen, sich über Ihre Erfahrung mit Gruppen und Selbsthilfe auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und eventuell weitere Schritte zu finden.

Information und Anmeldung: ina.klass@leipzig.de oder: 0341 123 - 67 55

Einladung zu Weiterbildungen zum Thema Online-Besprechungen

In Kooperation mit dem Landesfilmdienst werden erneut zwei Weiterbildungen zum Thema Online-Besprechungen angeboten. Alle Veranstaltungen finden in der Volkshochschule Leipzig, Löhrrstraße 3-7 04105 Leipzig, Raum 205 statt.

Basisschulung 1 : „An einer Online-Besprechung teilnehmen – Schritt für Schritt“

- Montag, 01. November 2021, 14:30-16:30 Uhr

Basisschulung 2: „Ein Online-Treffen veranstalten – Schritt für Schritt“

- Montag, 08. November 2021, 14:30-16:30 Uhr
- Montag, 22. November, 14:30-16:30 Uhr - Mit Gebärdendolmetscher

Bitte melden Sie sich zeitnah an mit Name/Vorname, Selbsthilfegruppe, Telefonnummer und E-Mail-Adresse unter: selbsthilfe@leipzig.de

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

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 vor Ort, telefonisch oder online 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 zu den Öffnungszeiten oder nach voriger Vereinbarung unter der Telefonnummer

0341 / 566 866 00 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.