



Newsletter Oktober 2023

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser!

Die letzten matschigen Tage des Oktobers haben uns leider krank werden lassen, weshalb dieser Newsletter Sie etwas später als üblich erreicht. Dafür jedoch prall gefüllt: Denn der letzte Monat war reich an Höhepunkten. Und auch im November ruhen wir uns nicht aus, sondern sind wieder Feuer und Flamme mit dem Novemberleuchten. Mehr dazu in den folgenden Zeilen.

Viel Freude beim Stöbern und wir hoffen auf ein baldiges Wiedersehen!

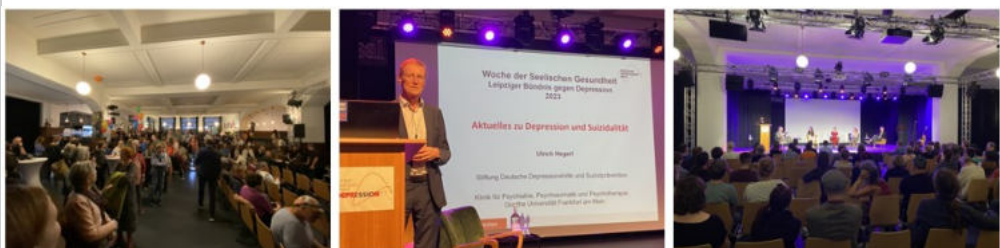
Herzliche Grüße
Ihr Medienteam

Neues aus dem Vereinsleben

Rückblicke: Filmvorführung in der naTo, Woche der Seelischen Gesundheit, Tag der Senior*innen und Treffen des wissenschaftlichen Beirats

Was für aufregende Wochen liegen hinter uns! Begonnen hat der Oktober mit einer Einladung von Das Boot gGmbH zur **Filmvorführung „Neben der Spur – von der Depression aus der Bahn geworfen“** und anschließender Podiumsdiskussion. Fotos und einen kleinen Einblick finden Sie [hier](#).

Am Freitag, den 13. Oktober fand unser Highlight im Kupfersaal statt: Der Abend **„Heute schon für dich gesorgt?“** im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit. Wieviel Unglück und Glück an diesem abergläubischen Datum dabei war und für was alles gesorgt wurde, erfahren Sie in einer ausführlichen Rückschau mit (noch mehr) Bildern [hier](#).



Voll, vielseitig und spannend wurde es auch beim **Tag der Seniorinnen und Senioren** am 25. Oktober, wo das Leipziger Bündnis eine Themenrunde „Psychische Gesundheit im Alter“ anbot. Am Infostand gingen die Flyer und

Broschüren weg wie warme Semmeln. Wir freuen uns über den großen Andrang und das Interesse an unserer Arbeit!

Außerdem fand in der vergangenen Woche das jährliche **Treffen des wissenschaftlichen Beirats** statt. Krankheits- (und wahrscheinlich Fußball-)bedingt konnten leider nicht alle Mitglieder des Beirats dabei sein. Nichtsdestoweniger war es ein bereichernder Austausch zwischen dem neuen Vorstand, dem Hauptamt und dem Beirat mit einigen neuen Ideen für das kommende Jahr. Wir sind gespannt.

Novemberleuchten: Bücherplausch, Roadmovie und Lesung

Auch wenn das Wetter uns momentan etwas anderes suggeriert, Sie brauchen sich nicht einzuigeln. Lassen Sie sich herauslocken und anstecken von unseren geselligen Veranstaltungen im November mit dem **Novemberleuchten**:

Am 16.11.2023 zeigen wir das Roadmovie „**Expedition Depression**“ in der Kinobar Prager Frühling. Eine Filmprotagonistin wird ebenfalls anwesend sein und lädt zusammen mit anderen Betroffenen zu einem Publikumsgespräch im Anschluss an die Filmvorführung ein.

Wann? Donnerstag, den 16.11.2023, 17:00 Uhr

Wo? Kinobar Prager Frühling, Haus der Demokratie, Bernhard-Göring-Straße 152, 04277 Leipzig

Eintritt frei. Wir freuen uns über eine Spende für die Vereinsarbeit



Literarisch wird es am 29.11.2023. **Benjamin Maack** liest aus seinem **Buch** „**Wenn das noch geht kann es nicht so schlimm sein**“ mit anschließendem Austausch und Gespräch. Wir freuen uns sehr, bei der Veranstaltung von

PHILIPPUS Leipzig mit dabei sein zu dürfen. Es wird eine Übersetzung in Gebärdensprache geben.

Wann? Mittwoch, den 29.11.2023, 18:00 Uhr

Wo? Philippus, Aurelienstraße 54, 04177 Leipzig, Historischer Saal
Eintritt frei. Um Spenden wird gebeten.



Bücher stehen ebenfalls im Mittelpunkt unseres dritten Novemberleuchtens: Der **Bücherplausch 50+** lädt Bücherwürmer Ü50 ein zu einem gemütlichen Austausch über den liebsten Lesestoff.

Wann? jeweils am zweiten Sonntag des Monats: 12.11.2023, 10.12.2023, 14.01.2024 jeweils 13:00 bis 14:30 Uhr

Wo? im Vereinsbüro Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig

Anmeldung: mit Voranmeldung per Email oder Telefon (info@buendnis-depression-leipzig.de oder 0341/ 566 866 00)

Bücherplausch **am Sonntag 50+**



Wir freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen!

Aktive vom Leipziger Bündnis gegen Depression auf ZDF

Einen kurzen Beitrag zum Thema hochfunktionale Depression hat ein Medienteam für das ZDF kürzlich erstellt. Betroffene und eine Mitarbeiterin aus dem Hauptamt waren dabei. Den Bericht in der Sendung „volle Kanne“ finden Sie [hier](#).

Netto-Aktion: „Einfachen aufrunden“

Diesen Samstag können Sie uns mit Ihrem Einkauf beim **Netto-Markt im Ranstädter Steinweg 20** noch einmal mit einer Vereinsspende unterstützen. „Einfach aufrunden“ an der Kasse und Ihre Spende wird am Samstag, denn 11.11.2023 sogar verdoppelt. Mehr Informationen zu der Aktion finden Sie [hier](#).

Kulturbummel flitzt

Die Kurse und Workshops im Projekt Kulturbummel finden regelmäßig statt, sind gut gefüllt und bringen spannende Ergebnisse hervor. Hier ein kleiner Einblick aus dem Grafikkurs:



Erste tolle Ergebnisse der spannenden und experimentierfreudigen Fotoexkursionen konnten die Gäste der Veranstaltung im Kupfersaal am 13.10. sehen.



Ob Tanz oder Theater: Für alle Angebote melden Sie sich bitte unter kultur@buendnis-depression-leipzig.de oder telefonisch unter 0341/56686600 an.

leipziger
bündnis
gegen
DEPRESSION e.V.

**KULTUR
BUMMEL**

Selbsthilfegruppen

Gründungstreffen im Oktober

Der Austausch unter Betroffenen kann erleichtern, auffangen, neue Perspektiven aufzeigen. Eine regelmäßige Selbsthilfegruppe ist deshalb ein stützender Anker im Umgang mit der Erkrankung Depression und eine große Entlastung.

Der letzte Gründungsworkshop für dieses Jahr fand am 20.10.2023 statt.

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.

Malgruppen offen für Neue

Die Selbsthilfegruppen im Bündnis sind bunt und vielseitig. Das sieht man vor allem auch an den beiden Malgruppen, die gern neue Mitstreiter*innen begrüßen. In Präsenz trifft sich die **Gruppe „Auf dem Wege“** immer freitags 18:00-19:30 Uhr. Online wird in der **Gruppe „LebensFarbenRaum“** gemeinsam, aber in häuslicher Umgebung immer dienstags 18:30-20:00 Uhr gemalt.

Borderline und Depression

Seit einiger Zeit treffen sich Betroffene von Depression und Borderline zum regelmäßigen Austausch. Auch sie sind offen für neue Interessierte. Voraussetzung ist Vorerfahrung mit Dialektisch-Behavioraler-Therapie (DBT). Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Selbsthilfegruppe gesucht? Mittwochs oder online

Wer als Betroffene*r den Austausch auf Augenhöhe sucht, kann sich gern unserer Mittwochs- oder Onlinegruppe anschließen. Jeden Mittwoch treffen sich Betroffene zwischen 25 und 35 Jahren. Alle Infos finden Sie [hier](#). Die Onlinegruppe ist offen für Depressionsbetroffene jeden Alters und kommt montags 18:00 Uhr zusammen.

Immer wieder sonntags: Offene Gruppen auf Englisch und Deutsch

Zum Austausch laden ebenso die offenen Selbsthilfegruppen am Sonntag ein. Diese finden regelmäßig statt. Kommen Sie vorbei!

**immer sonntags von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Hinrichsenstraße 35
in den gerade Kalenderwochen auf Deutsch, in den ungeraden auf Englisch.**

Kommen Sie bei allen Rückfragen gern auf uns zu. Wir freuen uns, wenn es für Sie eine willkommene Möglichkeit zu regelmäßigem Austausch sein kann. Leiten Sie das Angebot auch an Interessierte weiter. [Hier](#) finden Sie den Link mit allen Informationen.

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.

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

Multimodale Lauftherapie startet bald: noch freie Plätze

Bewegung an der frischen Luft und Gespräche unterstützen bei der Bewältigung einer depressiven Phase. Zusammen mit der Lauftherapeutin Sophia Angelov absolvieren die Teilnehmenden 16 Lauftherapie-Einheiten in einem Zeitraum von acht Wochen. Die Lauftherapie wird durch ein Einführungs- und Kennenlerngespräch sowie ein Abschlussgespräch umrahmt. Die Termine werden in Abstimmung mit den Teilnehmenden vereinbart.

Kosten? 20 € für alle 16 geführten Lauftherapieeinheiten

Anmeldung: per Email oder Telefon (info@buendnis-depression-leipzig.de oder 0341/ 566 866 00)



Radtouren-Gruppe „Hauptsache Rad“

Zwei ehrenamtliche Radler laden ein zum gemeinsamen Fahren und entspannten Touren. Dies kann anregen sich zu begegnen, auszutauschen, miteinander zu reden. Offen für alle, die sich der neuen Fahrradtourgruppe anschließen möchten, für Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen. Teilnahme jederzeit und für alle möglich.

Details zu nächsten Touren finden Sie kurzfristig hier auf der Website. Bitte nehmen Sie Kontakt mit der Gruppe direkt auf, um sich über die genaue Planung zu informieren.

Anmelden können Sie sich über die Telegram-Gruppe direkt bei André oder übers Vereinsbüro an info@buendnis-depression-leipzig.de.

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

Männer stärken: Probanden gesucht

Wir suchen Männer, die ein Suizidpräventionsangebot speziell für Männer testen.

Der Forschungsverbund „MEN-ACCESS – Suizidprävention für Männer“ hat ein Online-Angebot speziell für Männer entwickelt. Die Webseite soll helfen, Suizide zu verhindern und erste Hilfen und Unterstützung für Männer in dieser Notlage aufzuzeigen.

Gesucht werden **Männer ab 18 Jahren**, die die Wirkung und Handhabbarkeit der Webseite einschätzen. Die Testung dauert ca. 60 Minuten. Sie werden gebeten, Informationen auf der Webseite zu finden und Ihren persönlichen Eindruck zu schildern. Die Auswertung der Daten erfolgt anonym. Sie erhalten für Ihre Teilnahme eine Aufwandsentschädigung von 20 Euro.

Kontakt: Dipl. Psych. Cora Spahn, Tel: 0049 341 97 18801, E-Mail: cora.spahn@medizin.uni-leipzig.de

Weitere Infos: www.suizidpraevention-menaccess.de

Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie, Universitätsmedizin Leipzig, Philipp-Rosenthal-Str. 55, 04103 Leipzig

WebSeminar für Eltern und Angehörige: Jugendliche stärken – psychische Erkrankungen im Jugendalter

Die Jugendberatungsstelle jukON bietet am **09.11.2023 von 19:00-20:30 Uhr** ein Online-Seminar für Eltern und Angehörige von Jugendlichen an, bei dem es um psychische Erkrankungen, Handlungsmöglichkeiten und die Förderung mentaler Gesundheit geht. Nähere Infos zur Veranstaltung finden Sie hier. Anmeldungen und Fragen können Sie richten an 0341/99857555 oder veranstaltungen-jukon@jugendhaus-leipzig.de.

Blog-Beitrag über die Therapieplatzsuche

Sicher ein Dauerbrenner die Frage: Wie kommt man an einen Therapieplatz? Auch in unseren Beratungen ist das eines der häufigsten Problemthemen. Einen sehr lesenswerten Erfahrungsbericht zum Thema Therapieplatzsuche finden Sie in diesem Blog-Beitrag. Auch auf unserer Webseite haben wir einen Überblick erstellt über den Weg zur Therapie.

Psychoedukation für Angehörige und mehr: Landesverband psychisch Kranker in Sachsen e.V.

Viele interessante Veranstaltungen und Workshops bietet der Landesverband psychisch Kranker in Sachsen e.V. Es lohnt sich, darin zu stöbern. Einen Überblick der Veranstaltungen finden Sie hier.

Bipolarität: Spannendes Radio-Interview mit Nora Hille

Eine beeindruckende Geschichte über das Leben mit bipolarer Störung erzählt Nora Hille in einem Interview auf Deutschlandfunk Kultur. Als Betroffene und mittlerweile auch Autorin spricht sie offen und ehrlich, klärt über die Erkrankung auf, nimmt Ängste und setzt sich für eine bessere Versorgungslage ein.

Kompetenznetz Einsamkeit: Angebotslandkarte

Vor allem seit der Coronazeit dreht sich vieles um das Thema Einsamkeit und dessen Auswirkungen. Viele Informationen, Publikationen und Angebote sammelt das Kompetenznetz Einsamkeit. Leider sind noch nicht sehr viele Leipziger Angebote darin erfasst. Wenn Sie speziell **Angebote in Leipzig** suchen rund um das **Thema Depression**, können Sie unsere digitale Karte nutzen.

Depression als Unterrichtsthema: fideo-Box für Lehrkräfte

Depression kann bekanntlich jeden treffen, auch Kinder und Jugendliche. Deshalb ist die Aufklärungsarbeit an Schulen ebenfalls von zentraler Bedeutung. Ein kostenloses Hilfsmittel für Lehrerinnen und Lehrer bietet die Schulbox Depression: <https://fideo.de/schule>. Auch das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. war an einigen Leipziger Schulen, wie Sie im letzten Newsletter lesen konnten. Speziell für junge Menschen finden Sie Hinweise, Erklärungen und Anlaufstellen hier auf unserer Webseite.

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

Unser Beratungsangebot, insbesondere zur Versorgungsstruktur und Selbsthilfemöglichkeiten, finden telefonisch, per Email, per Videotelefonat, als Spaziergang oder vor Ort statt. Bitte buchen Sie sich online einen Termin über unser Buchungstool oder senden Sie eine E-Mail an info@buendnis-depression-leipzig.de.

Eine medizinische oder psychologisch fundierte Beratung kann leider nicht erfolgen.

Weitere Angebote

Auf unserer Website finden Sie weitere verschiedene, hilfreiche Angebote und Informationen für Betroffene und Angehörige.

NEU Hinweise zur Therapieplatzsuche finden Sie 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.

