



## Newsletter Oktober 2024

**Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser!**

Der goldene Herbst hat begonnen und die Vielfältigkeit der bunten Blätter spiegelt sich auch in unserem Newsletter wider.

Wir blicken auf die Woche der seelischen Gesundheit zurück, die in diesem Jahr unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ stattfand. Neben Eindrücken aus unserer Kooperationsveranstaltung mit dem SRH Berufliches Trainingszentrum möchten wir Interessantes rund um das Thema Arbeit und Psyche verlinken. Zudem gibt es neue Angebote und Möglichkeiten, sich an Selbsthilfegruppen und Angeboten zu beteiligen.

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße  
Ihr Medienteam

## Neues aus dem Vereinsleben

### **Rückschau: „Arbeit und Psyche - eine Kooperationsveranstaltung“ am 10. Oktober 2024**

Zum Tag der Seelischen Gesundheit haben wir zu einer Veranstaltung gemäß dem diesjährigen Motto der Woche der seelischen Gesundheit des bundesweit tätigen Aktionsbündnis Seelische Gesundheit: „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“, eingeladen.

Wir blicken zurück auf einen gelungenen Abend mit über 50 Gästen in dem wunderschönen Konferenzraum des SRH-berufliches Trainingszentrum Leipzig. Nach einer kurzen Begrüßung- und Vorstellungsrunde der beiden Veranstalter des Abends, SRH und dem Leipziger Bündnis gegen Depression e.V., durften wir zwei inspirierenden Impulsvorträgen lauschen. Unser Vorstandsvorsitzende Peter Warns und der Hauptgeschäftsführer der IHK zu Leipzig, Dr. Fabian Magerl referierten über das Thema psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, was Unternehmen tun können, um Arbeit gesund zu gestalten, welche Kosten für Unternehmen mit psychischer Erkrankung am Arbeitsplatz einhergehen und was jedes Unternehmen präventiv machen kann. Der Appell von Herr Dr. Magerl geht vor allem an die kleinen und mittelständigen Unternehmen, ein Gesundheitsmanagement zu etablieren. Im Anschluss fand eine Podiumsdiskussion mit vier Betroffenen psychischer Erkrankung statt, die sehr offen und emotional über ihre verschiedenen Wege

im Arbeitsleben oder zurück ins Arbeitsleben berichtet haben. Dabei erhielt das Publikum Einblicke in die Arbeitsweise von SRH und die Unterstützung, die eine berufliche Reha bieten kann. Wir danken an dieser Stelle ausdrücklich und sehr herzlich für die Bereitschaft der Podiumsteilnehmenden, das Publikum an ihren beruflichen Lebenswegen so anschaulich teilhaben zu lassen.

Abgerundet wurde der Abend durch eine kleine Fotoausstellung im Rahmen unseres Projektes Kulturbummel in Anwesenheit von Kursleiter Eckhard Ischebeck und den Kursteilnehmenden.



### **Rückblick: Auftaktveranstaltung zur Woche der Seelischen Gesundheit**

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit eröffnete die Woche der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober mit einer zentralen Veranstaltung im Berliner Pfefferberg und im Livestream. Nach Grußworten von Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach, Bundesarbeitsminister Hubertus Heil und der Landesbeauftragten für psychische Gesundheit, Norma Kusserow, hielt Prof. Steffi Riedel-Heller, die sich im wissenschaftlichen Beirat unseres Vereins engagiert, einen fachlichen Input zum Thema „Gesunde Arbeit“.

Im Rahmen des Mottos „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ diskutierten Experten aus Politik, Wissenschaft und Praxis über den Umgang mit psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz.

Die Aufzeichnung finden Sie [hier](#).

### **Wir suchen weiterhin Unterstützung im ehrenamtlichen Vorstand**

Wir suchen nach wie vor Menschen, die unser Vorstandsteam unterstützen möchten. Vor allem für den Bereich der Netzwerkarbeit und Kontaktpflege sowie öffentlichkeitswirksame Auftritte und thematische Recherche benötigen wir Unterstützung und im besten Falle einen fachlichen, medizinisch-psychologischen Hintergrund.

Das Vorstandsteam arbeitet bereits seit zwei Jahren eng und wertschätzend zusammen und freut sich auf Unterstützung.

Kennen Sie Personen – oder können sich gar selbst eine solche ehrenamtliche Tätigkeit vorstellen, dann melden Sie sich gerne bei uns. Bei Interesse melden Sie sich gerne per Mail bei uns: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).

## **Rückschau: 17. Leipziger Straßentheatertage 12.-15. September 2024**

Die Spielbande, eine Theatergruppe aus unserem Kulturbummel-Projekt spielte - dieses Mal mit fast komplett anderer Besetzung - ihre Straßentheaterfassung vom „Fischer und seiner Frau“. Die vier Spieler\*innen schafften es gekonnt die Absurdität und Tragik der Geschichte mit einer Prise Komik zu würzen und erreichten dabei eine erstaunliche Tiefe in ihrem Spiel. Der verzweifelte Ruf des Fischers, der Wahnsinn der Frau, die clowneske Komik der Wachen und der wie unter Dauerstrom stehende Zauberbischof verschmolzen dank der Spielleistung zu einer ganz besonderen Aufführung, die die Privatperson hinter der Rolle, aber auch die Maske davor auf subtile, unaufdringliche Weise durchscheinen ließ.

Weitere Impressionen finden Sie [hier](#).



## **Selbsthilfegruppen und Projekt Selbsthilfe**

### **Die Qigong-Gruppe freut sich über neue Mitglieder**

Die Gruppe trifft sich jeden Sonntag, 10 Uhr je nach Jahreszeit: entweder am Paunsdorfer Wäldchen, oder im Winter im Mütterzentrum e.V. Leipzig, Familienzentrum Paunsdorf, Wiesenstraße 20, 04329 Leipzig Bei Interesse melden Sie sich über [Qigong-SHG@gmx.de](mailto:Qigong-SHG@gmx.de).

Nähere Informationen dazu finden Sie [hier](#).

## Teilnahme an der Selbsthilfegruppe für Angehörige noch möglich

Seit Anfang September treffen sich Angehörige eines depressiv erkrankten Menschen und stehen sich bei, sprechen sich Mut zu und reden über die Belastungen, die die Erkrankung im Alltag mit sich bringt. Gern können Sie noch teilnehmen.

**jeden zweiten Donnerstag, 19:15 Uhr,**

**nächste Termine: 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.**

Treffpunkt: Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

Anmeldung: Kontakt vorab bitte über [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Der Aufbau der Selbsthilfegruppe wird gefördert durch :



## Selbsthilfgruppen im Werk 2 und im Ostbüro nehmen noch Menschen auf

Der Austausch in einem geschützten Raum mit Menschen, die einen voll und ganz verstehen können, schafft für viele Betroffene Leichtigkeit. Zudem hilft es oft einen festen Termin zu haben an dem man sich mit der Erkrankung auseinandersetzt und sich Unterstützung, Tipps und Feedback anderer Betroffener holt. Wenn sie Interesse an einer Selbsthilfegruppe haben, sind sie bei den folgenden zwei Gruppen herzlich willkommen.

**Selbsthilfegruppe im Ostbüro e.V.:** jeden zweiten Donnerstag, 16:30 Uhr,  
nächste Termine: 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.

**Treffpunkt:** Ostbüro e.V., Riebeckstr.1, 04317 Leipzig,

**Anmeldung:** Kontakt vorab bitte über [shg@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:shg@buendnis-depression-leipzig.de)

**Selbsthilfegruppe im Werk 2.:** jeden Freitag, 17:00 Uhr

**Treffpunkt:** Werk 2, Kochstraße 132, 04277 Leipzig, im Büro der GfVv Leipzig, Eingang gegenüber dem Grafitti-Laden

**Anmeldung:** Kontakt vorab bitte über [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

## Neuer Multimodaler Laufkurs Anmeldung noch bis 31.10.2024 möglich

Bereits das dritte Mal gibt es die Möglichkeit an einem Multimodalen Laufkurs teilzunehmen. Das **erste Treffen** zum Kennenlernen findet am **01.11.2024**, 18:30 Uhr in der Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig statt.

Eine Anmeldung ist noch bis zum 31.10.2024 möglich über [lauftherapie@icloud.com](mailto:lauftherapie@icloud.com)

**Kosten:** einmalig 20,00 € für 16 angeleitete Laufeinheiten

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



## Unsere laufenden Angebote und Projekte

### Terminänderungen für die Gruppe: Achtsam in der Natur mit Antje

Aus beruflichen Gründen gibt es Terminanpassungen für die Gruppe Achtsam in der Natur. Beginn ist immer 16 Uhr. Die **nächsten Termine** sind:

**19.11.2024, 3.12.2024,**

**14.01.2025, 11.02.2025, 11.03.2025, 08.04.2025.**

Alle weiteren Informationen, finden Sie auf der Seite der [aktiven Gruppen](#).

### Outdoorgruppe mit Chris – freie Plätze

**Jeden Dienstag, 17 Uhr** trifft sich die Outdoorgruppe am Völkerschlachtdenkmal. Aufgrund der dunklen Jahreszeit treffen wir uns für einen gemeinsamen Spaziergang (ohne Sportgeräte). Momentan sind 2 bis 5 feste Teilnehmende jede Woche dabei.

Gern können sich weitere Interessierte Menschen anschließen.

Einfach vorbeikommen am Treffpunkt: Park&Ride-Parkplatz am Völkerschlachtdenkmal, auf der Seite des Wilhelm-Külz-Parks, in der Nähe des griechischen Restaurants. Dort stehen drei Bänke, an denen wir uns treffen.

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

### Schauen Sie gern auch bei unseren anderen 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**

### **Leipziger Band „WonachWirSuchen“: Song über Depressionen in den dunkleren Jahreszeiten**

Aufgrund eigener Erlebnisse und Erfahrungen des Sängers ist der Song „Sommer aus“ entstanden, der seit dem 22.10.2024 digital auf allen bekannten Plattformen und mit hochprofessionellem Musikvideo veröffentlicht wurde. „Er handelt vom fast schon routinierten Umgang mit Herbst-/Winterdepression und soll mit einem Augenzwinkern versehen allen Betroffenen Mut, Kraft und letztendlich auch ein bisschen Freude geben“, lautet die Botschaft der Band. Den Song samt Video finden Sie [hier](#).

### **Mediathek Tipp: Megatruck – Animationsfilm von Anne Isensee | ARTE**

Wäre das Leben doch geradlinig, dann... In dem kurzen poetischen Animationsfilm nimmt uns die Filmemacherin und Animatorin Anne Isensee mit auf ihre Suche nach dem perfekten Lebenskonzept – und dass nur mittels Zeichenstiftes. Der minimalistische Film wurde 2017 mit einer Goldenen Taube beim 60. Internationalen Leipziger Festival für Dokumentar- und Animationsfilm - kurz [DOK Leipzig](#) - prämiert. Übrigens findet das Filmfestival in 67. Ausgabe vom 28.10. - 03.11.2024 wieder statt. [Hier](#) gehts zur diesjährigen Programmübersicht.

#### Megatruck – Kurzer Animationsfilm | ARTE

Regie/Autorin: Anne Isensee, Deutschland 2017, 2 Min.

Verfügbar bis zum 27/12/2024

### **Breath with me: Kunstprojekt von Jeppe Hein als Inspiration**

Es war 2009, als der international erfolgreiche Künstler [Jeppe Hein](#) in eine Krise stürzte – ein Burnout gekoppelt mit Angst und Depressionen. Hein stellte sein Leben um – begann sich mit Yoga und Achtsamkeitsübungen zu beschäftigen, ging in die Natur, beobachtete und versuchte mehr im Hier und Jetzt zu sein! Darüber fand er auch den Weg zu Atemtechniken und entdeckte die Arbeit mit Aquarellfarben für sich. Die Kombination aus beiden half ihm sein Gehirn und Körper zu kontrollieren, denn während des bewussten Einatmens und der mit einem blauen Strich verdeutlichten Phase des Ausatmens hatte er keine Angstzustände. Der Däne möchte Kunst erfahrbar machen und entwickelte daraus die Idee zu Breath with Me. Darin lädt er dazu

ein, gemeinsam miteinander zu atmen. Es ist ein global ausgerichtetes Kunstwerk mit einer einfachen Botschaft. Es geht um Verbundenheit, positives Handeln, Achtsamkeit und Zusammenhalt. Über gemeinsames Atmen inspiriert Breathe with Me zu neuen Wegen für eine stabile und zukunftsorientierte Entwicklung und Engagement für eine hoffnungsvolle Zukunft.

Die Anleitung zum Kunstprojekt finden Sie [hier](#), ein Videotutorial des Künstlers [hier](#). Zwei spannendes Interviews mit dem Künstler finden Sie [hier](#) und [hier](#).

### **ZDF heute: Tagebuch schreiben für die psychische Gesundheit**

Tagebuch zu schreiben ob analog oder digital kann uns helfen, Gedanken, Gefühle und Erlebnisse zu ordnen und dabei den Fokus auf die „positiven Dinge“ zu lenken. Der ZDF-Beitrag beschäftigt sich mit den neuen Formen des Tagebuchschreibens – den sogenannten „Journaling-Apps“. Was es für Apps gibt, wie sie funktionieren und für wen sie geeignet sind, zeigt dieser [Beitrag](#).

### **Aktion zum Mitmachen: Angehörige schreiben Geschichte(n)**

Sind Sie Angehörige/r eines psychisch erkrankten Menschen und möchten Ihre Geschichte erzählen? In Worten, Gedichten, Zeichnungen oder Fotos? Egal, ob traurig, wütend oder hoffnungsvoll – alles hat seine Berechtigung. Auch wie Sie Ihre Geschichte gestalten, ob in einem Text, einem Gedicht oder was immer Sie für ein Ausdrucksmittel wählen: Lassen Sie uns und andere Menschen daran teilhaben!

Die Texte werden anonym oder unter Pseudonym veröffentlicht. Damit werden Sie Teil der diesjährigen bundesweiten Aktionswoche der seelischen Gesundheit vom 10. bis 20. Oktober 2024, in deren Rahmen dieses Projekt stattfindet.

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

### **Die Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe bietet Beratung und Hilfe für pflegende Angehörige**

Einmal monatlich 19:00 Uhr trifft sich eine Selbsthilfegruppe unter dem Motto: Austausch am Abend – Für alle, die für Jemanden sorgen in der Dornbergstraße 2, 04315 Leipzig. Die nächsten Treffen finden am Mittwoch, den 06.11. und Montag, den 16.12.2024 statt. Nähere Informationen dazu finden Sie über die [Webseite der Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe](#).

Am Donnerstag, den 7. November 2024, findet von 16:00 – 18:00 Uhr eine kostenlose Informationsveranstaltung zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Weitere Infos dazu finden Sie ebenfalls über die o.g. Webseite.

### **Von der AOK gefördertes Filmprojekt Roadmovie „Expedition Depression“ – weiterhin auf deutschlandweiter Kino-Tour sowie DVD-Bestellung für Gruppenvorführungen im Bildungskontext möglich**

Bereits im November letzten Jahres haben wir den Dokumentarfilm „Expedition Depression“ in der Kinobar Prager Frühling gezeigt. Der Film begleitet 5 Menschen im Alter zwischen 20 und 35 Jahren, auf ihrer abenteuerlichen Reise rund um ihre gemeinsame Erkrankung Depression. Die Resonanz auf die Veranstaltung bestehend aus Filmvorführung und anschließendem Publikumsgespräch war riesig – der Kinosaal bis fast auf den letzten Platz besetzt. Den Film, der Dank der finanziellen Unterstützung der AOK entstehen konnte, können sich Interessierte Privatpersonen nach wie vor in verschiedenen Kinos deutschlandweit anschauen. Für Gruppenvorführungen in Schulen, Universitäten, Selbsthilfegruppen, gemeinnützige Vereinen und Kliniken ist der Film gegen eine Versandkostenpauschale von 6,00 € ausleihbar.

Nähere Informationen dazu finden Sie hier.

### **PEER4U & Locating Your Soul: Verstärkung gesucht!**

Das Beratungsangebot "PEER4U" und die junge Redaktion von "Locating Your Soul" suchen Verstärkung. Gesucht werden junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren, die einen kreativen Kopf haben und sich zum Thema mentale Gesundheit engagieren möchten. Dazu zählen Artikel schreiben, Zeichnungen veröffentlichen, Social Media unterstützen oder auch das Drehen von Videos – alles ist willkommen.

Kontakt: nele.riepenhusen@bapk.de, Telefon: 0151 50460653.

### **wido.de: Das wissenschaftliche Institut der AOK veröffentlicht neue Erkenntnisse im Gesundheitsatlas Deutschland**

Der Gesundheitsatlas zeigt, dass Depressionen in Deutschland eine der häufigsten psychischen Erkrankungen sind, die sowohl junge als auch ältere Menschen betreffen. Die Daten verdeutlichen regionale Unterschiede in der Prävalenz und im Zugang zu Therapieangeboten, was auf eine ungleiche Versorgung hinweist. Zudem wird betont, dass frühzeitige Diagnosen und eine bessere Aufklärung über die Erkrankung wichtig sind, um die Betroffenen effektiver unterstützen zu können.

Weitere Informationen finden Sie hier.

### **Der Standard.at: Hochfunktionale Depression – wenn man funktioniert aber trotzdem leidet**

Der Artikel behandelt das Phänomen der hochfunktionalen Depression, die häufig bei Prominenten auftritt, obwohl sie nach außen hin erfolgreich und glücklich wirken. Psychiaterin Dr. Julia M. erklärt, dass Betroffene oft ihre Symptome verbergen und trotzdem im Alltag funktionieren können. Diese Art der Depression wird häufig nicht erkannt und kann ernsthafte Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen haben.

Den Artikel vom 20.10.2024 finden Sie hier.

### **nano, das Wissensmagazin von 3sat: Ausgebrannt – und dann?**

In den letzten zehn Jahren ist die Zahl der psychisch bedingten Krankschreibungen stark gestiegen. Viele Menschen denken, sie müssten Ängste, Depressionen oder Erschöpfung allein bewältigen, ohne die Rolle der Arbeit zu berücksichtigen. Die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz wurde lange vernachlässigt und bleibt oft unterschätzt.

Gesprächsgast: Nicolas Rohleder, Psychologe, Institut für Psychologie Erlangen.

Den Link zur Sendung vom 24.10.2024 finden Sie [hier](#).

## 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.