



## Newsletter September 2021

**Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,**

die Zeit vergeht rasend schnell; schon ist wieder September und die Bäume verfärben sich langsam. Auch wir verändern uns stetig und freuen uns Ihnen unsere neue Kollegin vorzustellen und über die Mitgliederversammlung zu berichten, die nun endlich stattfinden konnte.

Doch auch unsere Angebote bleiben bewegt – sei es beim gemeinsamen Musizieren, Basteln oder Malen oder in wohlthuender Bewegung bei Qigong, Yoga oder der Laufgruppe – Gemeinschaft, Austausch und Gemütlichkeit sind mit Ihnen möglich, draußen, drinnen und auch online. Und wie immer haben wir Wissenswertes über Depression, seelische Gesundheit und Impulse zur Selbsthilfe für Sie gesammelt. Doch nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ganz liebe herbstliche Grüße  
Ihr Medienteam

## Neues aus dem Vereinsleben

### Mitgliederversammlung

Am 21. September war es uns möglich, unsere Mitgliederversammlung für die Jahre 2020/2021 in der Aula des Leibniz-Gymnasium-Leipzig nachzuholen. Unser Vorstand berichtete, was trotz Pandemie alles möglich war und wie wir uns als Verein verändert und angepasst haben. Wir danken allen, die uns in den letzten Jahren unterstützt haben und vor allem dem Vorstand für eine gute Arbeit im Jahre 2020 wie auch 2021!



### **Unsere neue Mitarbeiterin stellt sich vor**

Hallo, ich bin Sophie, 29 Jahre alt und lebe im Leipziger Westen. Meine Hobbies sind: Freunde treffen, schreiben, Filme und Serien, Natur, Yoga, lesen, kochen, schwimmen und Musik hören.

Mein Background? Ich habe einen Master im Medienmanagement und habe bereits Erfahrung mit Social Media, Marketing und Texten gesammelt. Eine große Herzensangelegenheit ist es für mich, zur Entstigmatisierung und Aufklärung über psychische Krankheiten beizutragen. Ich bin selbst betroffen und habe auch in meinem Familien- und Freundeskreis einige Personen, die mit Depressionen struggen. Daher weiß ich aus erster Hand, wie wichtig ein funktionierendes Supportsystem und gegenseitige Unterstützung sind. Ich freue mich sehr auf neue Herausforderungen im folgenden Jahr als Vereins- und Projektassistentin und werde Maria Melzer tatkräftig vertreten. Auf eine gute Zusammenarbeit!



### **Stan Pohling läuft bei Berlin-Marathon mit**

Am 26.09. hat unser Vorstandsmitglied die Teilnahme gewagt und war mit Herz und Seele beim Marathon am 26.09. mit dabei!

Seit 1974 wird der Marathon in Berlin ausgetragen und ist gleichzeitig die teilnehmerstärkste Marathon-Laufveranstaltung in ganz Deutschland: Im Jahr 2021 standen 24.796 Teilnehmer:innen am Start. Als Übungsleiter unserer Laufgruppe des Projektes „Austausch bewegt“ und mit seinen Lauferfahrungen erweist sich Stan mehr als geeignet für diese Herausforderung. Mit seiner Teilnahme wurde uns als Verein die Möglichkeit gegeben, gemeinsam zu inspirieren und zu motivieren – Sport als effektiver Bestandteil einer gestärkten Psyche ist uns sehr wichtig.

Ein ausführliches Interview finden Sie [hier](#).

### **Einladung zum Welttag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober**

Zum diesjährigen, internationalen Tag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober laden wir herzlich dazu ein, den Blick nach innen zu richten. Wir möchten unter dem Motto "Heute schon für dich gesorgt? Mit Sinnlichkeit und Bewegungsfreude für eine gesunde Seele!" ab 14:00 Uhr im Friedenspark Leipzig (in der Nähe der Sportanlagen) dazu beitragen, sich auszutauschen und gemeinsame Erlebnisse zu schaffen. Wir freuen uns auf Sie und bieten ein buntes Programm mit Achtsamkeitsübungen, Naturführungen im Botanischen Garten, Spiel & Spaß, Musik, Theater, ... Weitere Infos finden Sie [hier](#).

## Studie zu Online-Hilfe für Angehörige (WESPA)

Einige unserer Ehrenamtlichen sind aktiv beim Bekanntmachen und Verbreiten der Studie. Doch worum geht es dabei? Oft fühlt man sich hilflos im Umgang mit depressiv Erkrankten: Gut zureden oder in Ruhe lassen? Motivieren oder Rücken freihalten? „Ja“ sagen oder widersprechen? Eine Studie untersucht derzeit mithilfe von Befragungen, wie der kostenfreie Online-Familiencoach Depression das soziale Umfeld unterstützen kann. Dafür werden enge Bezugspersonen von depressiven Erwachsenen gesucht, die das Online-Programm vier Wochen lang testen und Fragen dazu beantworten. Für die Teilnahme gibt es eine Aufwandsentschädigung. Weitere Informationen und Anmeldung unter: [www.gemeinsam-durch-die-depression.de](http://www.gemeinsam-durch-die-depression.de)



## „Let's talk“ – Das Selbsthilfeaustauschtreffen

Am 13. November diesen Jahres laden wir wieder alle Selbsthilfeaktiven und Interessierte zu unserem überregionalen Selbsthilfeaustauschtreffen ins Beyerhaus ein. Dabei kann man sich austauschen, sich gegenseitig Tipps geben und gemeinsam Lösungsansätze finden und entwickeln, wie man die Selbsthilfearbeit noch verbessern kann. Dieses Jahr soll das Thema Selbst und Hilfe mal aus einem etwas anderem, einem philosophischen Blickwinkel betrachtet werden und auch die Veränderungen durch die Digitalisierung und was das mit Nähe und Distanz zu tun hat wird thematisiert werden. Näheres dazu demnächst auf unserer Website und im nächsten Newsletter.

## „Gruppe für Selbsthilfeinteressierte“

### Zwei neue Gruppen für Selbsthilfeinteressierte starten im Oktober

Aufgrund der großen Nachfrage bei den letzten Gruppen haben wir uns entschieden noch zwei Gruppen in diesem Jahr anzubieten. Dabei wird eine Gruppe **ab dem 04. Oktober bis 06. Dezember 2021 immer montags im Pöge-Haus e.V., Hedwigstr. 20, 04315 Leipzig von 19:00 bis 21:00 Uhr** stattfinden und eine weitere Gruppe **digital vom 05. Oktober bis 14. Dezember 2021 immer dienstags von 18:15 bis 20:15 Uhr**.

In beiden Gruppen sind noch einige wenige Plätze frei.

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.

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: [buendnis-depression-leipzig.de/.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte](http://buendnis-depression-leipzig.de/.../gruppe-fuer-selbsthilfeinteressierte)

Kosten: einmalig 20€

Facebook-Veranstaltungslink Onlinegruppe:

<https://www.facebook.com/events/565620361284687/>

Facebook-Veranstaltungslink Präsenzgruppe:

<https://www.facebook.com/events/890023558580761/>

<p style="text-align: center;"><b>Diagnose Depression?</b></p> <p style="text-align: center;">Haben Sie Interesse, mehr über die eigene Erkrankung zu erfahren und sich mit anderen auszutauschen?</p>	<p style="text-align: center;"><b>Diagnose Depression?</b></p> <p style="text-align: center;">Haben Sie Interesse, mehr über die eigene Erkrankung zu erfahren und sich mit anderen auszutauschen?</p>
<p><b>10 Treffen, jeden Montag</b>  <b>04. Oktober bis 06. Dezember 2021</b>  <b>19:00 bis 21:00 Uhr</b>            Ort: Pöge-Haus e.V.            Hedwigstraße 20, 04315 Leipzig            Es handelt sich um ein fortlaufendes Angebot.            Sprechen Sie uns gerne an.</p>	<p><b>10 Online-Treffen, jeden Dienstag</b>  <b>05. Oktober bis 14. Dezember 2021</b>  <b>18:15 bis 20:15 Uhr</b>            Ort: Die Treffen finden digital statt.            Es handelt sich um ein fortlaufendes Angebot.            Sprechen Sie uns gerne an.</p>
	
<p>leipziger bündnis gegen <b>DEPRESSION</b> e.V.  <a href="http://www.buendnis-depression-leipzig.de">www.buendnis-depression-leipzig.de</a></p> <p>Gefördert durch:   die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.</p>	<p>leipziger bündnis gegen <b>DEPRESSION</b> e.V.  <a href="http://www.buendnis-depression-leipzig.de">www.buendnis-depression-leipzig.de</a></p> <p>Gefördert durch:   die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.</p>

## Offene Gruppen auf Deutsch und Englisch

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. Bitte geben Sie dieses Angebot an Menschen weiter, denen es helfen könnte.

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 pass this offer on to people whom it could help.

**Englisch: 10. & 24. Oktober und 07. November, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 15:00–17:00 Uhr (from 3pm to 5pm )**

**Facebook: [facebook/lbgdev/offenegruppeenglish](https://www.facebook.com/lbgdev/offenegruppeenglish)**

**Deutsch: 03., 17. & 31. Oktober Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 16:00–18:00 Uhr**

**Facebook: [facebook/lbgdev/offenegruppedeutsch](https://www.facebook.com/lbgdev/offenegruppedeutsch)**

**Feeling depressed?**

Interested in exchanging your experiences with others?

**Open self-help group in English**  
fortnightly on Sundays (even weeks)  
from 3pm to 5pm  
starting 12th September  
Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig



For more information, please contact:  
✉ [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)  
☎ 0341 - 67 93 57 24

**Depression?**

Interesse am Austausch mit Anderen?

**Offene Selbsthilfegruppe**  
jeden 2. Sonntag in ungeraden Wochen  
16:00–18:00 Uhr  
ab 03. Oktober  
Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig



Für mehr Informationen:  
✉ [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)  
☎ 0341 - 67 93 57 24

„IMAGE – sehen und gesehen werden“

**Musikworkshop mit Debra**

**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](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

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

**Depressiv – na und?**  
**Musikworkshop**

**wöchentlich am Freitag**  
**ab 01. Oktober 2021**  
**18:00 – 20:00 Uhr**  
**Anlaufstelle, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig**

[www.buendnis-depression-leipzig.de](http://www.buendnis-depression-leipzig.de)

Gefördert durch:

„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe

**Neuer Qigong-Kurs im November – nur noch wenige freie Plätze!**



**18.11.2021–27.01.2022 (9×90 min); außer am 2. und 30.12.2021, donnerstags 17:00–18:30 Uhr „Ba Duan Jin – Acht kostbare Übungen“**

Qigong-Lehrerin Grit Schöley vom Qigong-Zentrum Leipzig lädt die Teilnehmenden ein, „Ba Duan Jin – Acht kostbare Übungen“ zu erlernen. Mit einfachen, wohltuenden Körper- und Atemübungen wird das Qi (Energie oder Lebenskraft) aktiviert. Den Übenden wird es mit Konzentration und Achtsamkeit ermöglicht Empfindungen, Stimmungen und Gefühle zu erkennen und Zusammenhänge zwischen geistigen und körperlichen Prozessen klarer zu sehen.

**Voraussetzung:** Benötigt wird ein Gerät zum Videotelefonieren über Zoom, ggf. eine Matte und eine Decke, sowie die Bereitschaft regelmäßig teilzunehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an von Depression Betroffene und Angehörige und bietet einen geschützten Raum.

Hören Sie hier auch unser Interview mit Dr. Grit Schöley vom Qigong-Zentrum Leipzig.

Informationen zum Projekt: <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../qigong>

Facebook-Veranstaltungslink: <https://www.facebook.com/events/632488614382741/>

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) oder 0341 / 67 93 57 24  
(Bitte melden Sie sich mit Namen und Anschrift, Telefonnummer und E-Mail-Adresse bei uns an.)



**Einladung zu neuem Yoga-Kurs online ab Oktober – nur noch wenige freie Plätze!**

**13.10.2021–01.12.2021 (8×90 min); mittwochs 17:30–19:00 Uhr**

Wir bieten einen weiteren Online-Yoga-Kurs für Anfänger mit Sven an.

Mit Yogalehrer Sven erlernen die Teilnehmenden einfache Atem-, Körper- und Entspannungsübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga. Im Fokus steht dabei der achtsame Umgang mit Körper und Geist im Hier und Jetzt.

Ein Kursziel ist es, Yoga als Hilfe zur Selbsthilfe kennenzulernen.

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Voraussetzung: Computer oder Tablet mit Mikrofon und Kamera, Teilnahme über MS Teams (keine Installation erforderlich, aber empfohlen). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich..

Informationen zum Projekt: <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../yoga>

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

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) oder 0341 / 67 93 57 24  
(Bitte melden Sie sich mit Namen und Anschrift, Telefonnummer und E-Mail-Adresse bei uns an.)



### „Theaterladen Selbst & Los“

#### **Teaser zum Theaterstück „Untern Teppich“ – Eine heitere Betrachtung des Verhältnisses von Ordnung zu Chaos**

Wer von Ihnen unsere Theatergruppe noch nicht kennt oder sich gerne an die schönen Stunden erinnern möchte, die die vielen Aktiven schon beschert haben, kann nun auf [Youtube den Teaser](#) des aktuellen Stückes bewundern und einen Einblick in die Arbeit der Theatergruppe bekommen.

Viel Spaß!

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

## **Unsere laufenden Angebote und Projekte**

### Theaterladen „Selbst & Los“

#### **Tanzwerkstatt mit Georgia**

**02. Oktober von 11 bis 13 Uhr in Präsenz, 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](mailto:theaterladen@buendnis-depressionleipzig.de)

Informationen zum Projekt: [buendnis-depression-leipzig.de/.../theaterladen](http://buendnis-depression-leipzig.de/.../theaterladen)

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

#### **Empfehlung eines Theaterstücks**

**08. & 09. Oktober, 20:30 Uhr, WUK Theater Quartier, Am Holzplatz 7a, 06110 Halle**

**10. Oktober, 18:00 Uhr, WUK Theater Quartier, Am Holzplatz 7a, 06110 Halle**

Erneut ist es möglich die Aufführung des Stückes „Der schwarze Hund - Depression aus dem Schatten ins Rampenlicht“ zu besuchen und wir freuen uns, Ihnen diese Information geben zu können.

Eine figurentheatrale Zählung mit Maske, Puppe und Objekt von Julia Raab und Anja Schwede.

Es ist eine Stückentwicklung in Kooperation mit dem [Bündnis gegen Depression Halle](#)

(Saale) und Magdeburg e.V. hinter deren künstlerischen Umsetzung ein Team aus insgesamt zehn Persönlichkeiten steht.

Mehr Infos finden Sie auf der Webseite zum Stück: [Willkommen | 'Der schwarze Hund' Figurentheater von Julia Raab](#)

Karten: [bit.ly/der-schwarze-hund-08-10-vvk](https://bit.ly/der-schwarze-hund-08-10-vvk)

### „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](mailto: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://facebook.com/lbgdev/workshopreihe-grafik)

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

**Fortlaufendes Angebot, 07. & 28. Oktober, 04. November, Restlos-Halle, Gießstr. 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](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: <https://www.buendnis-depression-leipzig.de/.../workshopreihe-upcycling>

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

#### **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**

**Nächsten Termine: 12., 19. & 26. Oktober**

**Bitte beachten: 19. Oktober nur online,**

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

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

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

#### **Podcast – „Depressionen sind teilbar“**

Die anfängliche Kleingruppe wächst weiter. Ein nächstes Treffen zum Kennenlernen der neuen Interessierten wird im Oktober stattfinden und die Entstehung der ersten Folgen damit beflügelt. Gerne können auch Sie sich noch mit einbringen!

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: [www.buendnis-depression-leipzig.de/...podcast](https://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: 14.10.21 und 28.10.21, Treffpunkt: vor der Arena Sportsbar QUARTERBACK, Am Sportforum 2, 04105 Leipzig, 17:30 Uhr

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

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

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/laufgruppe](https://facebook/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](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Informationen zum Projekt: <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../outdoor-gruppe>

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/outdoor-gruppe](https://facebook/lbgdev/outdoor-gruppe)

### Einladung zu „Nordic Walking“

jeden 2. Donnerstag 21.10.2021, 04.11.2021, 18:00 Uhr, Treffpunkt: Haltestelle

Pommernstraße auf der Zweinaundorfer Straße, Ecke Pommernstraße

Informationen zum Projekt: <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../walking-gruppe>

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/walking-gruppe](https://facebook/lbgdev/walking-gruppe)

Fragen und Anmeldung: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

## Fundstücke und Wissenswertes zum Thema Leben mit Depression

### **deutschlandfunk.de:** „Die größte Kunst ist, den Einstieg zu finden“

Sport und Depression – dass regelmäßige Bewegung helfen kann, wissen wir. Doch welche Hürden gibt es für Menschen mit Depression, um einen Sport zu beginnen? Außerdem wird anschaulich gezeigt, wie durch Sport eine Struktur im Alltag geschaffen werden kann.

### **spektrum.de:** „Gute Vorsätze können Rückfälle vorbeugen“

Eine Studie zur Rückfallprävention untersucht, welche Rolle gezielte Pläne im Kampf gegen eine erneute depressive Episode haben können. Wie sich gezeigt hat, ist es hilfreich Vorsätze zu treffen und so einen Plan für bestimmte Situationen zu haben.

### **dr-robert-sarrazin.de:** „Therapie der Depression“

Hier werden anschaulich Symptome und Therapiemöglichkeiten der Depression zusammengefasst. Außerdem wird ein Entstehungsmodell für die Erkrankung dargelegt. Welche Prozesse im Gehirn ablaufen wird ebenfalls gut verständlich dargelegt.

## Impulse für die Seelische Gesundheit

**imgegenteil.de:** „Ein Nein zu anderen, ist oft ein Ja zu mir“

Welche Rolle für das eigene Wohlbefinden spielt eigentlich das persönliche Grenzen setzen und Grenzen einhalten? Wir alle müssen Verantwortung für uns selbst übernehmen. In dem Artikel finden Sie ein paar inspirierende Tipps für eine gelungene Selbstfürsorge.

**einguterplan.de: „Das ist Achtsamkeit wirklich – Definitionen und Anleitung“**

Wir sprechen immer von Achtsamkeit – aber was steckt dahinter? Hier finden Sie schön aufgelistet, was genau sich hinter dem Begriff verbirgt und wie Sie mehr Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können.

## 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](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

### 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](mailto: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, 25. Oktober 2021, 14:30-16:30 Uhr - Mit Gebärdendolmetschern
- 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](mailto: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 [Kontaktformular](#) oder eine E-Mail an [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto: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.