

## Newsletter September 2022

### Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser!

frisch gepflückte Äpfel in der Vereinsküche, viele Gespräche mit Selbsthilfeinteressierten und konzeptuelle Arbeiten fürs nächste Projektjahr bestimmten unseren September.

Wir sehen den bald anstehenden *Wochen der Seelischen Gesundheit* freudig entgegen und möchten Sie herzlich zu unserer Veranstaltung am 17. Oktober einladen.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Ankommen in der kühleren Jahreszeit und stellen Ihnen neu anlaufende Angebote vor, die dabei die seelische Gesundheit unterstützen können. Details zu unseren  kreativen, sportlichen, psychoedukativen und  theaterkünstlerischen Formaten finden Sie wie immer auf unserer Website.

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße

Ihr Medienteam

## Neues aus dem Vereinsleben

### Einladung zur Veranstaltung im Zuge der *Wochen der Seelischen Gesundheit*

**Montag, 17. Oktober 2022, 16:30 Uhr, Werk 2 – Kulturfabrik Leipzig e.V., Kochstraße 132, 04277 Leipzig**

Am 10. Oktober ist der *Tag der Seelischen Gesundheit* und um diesen Tag herum finden jedes Jahr bundesweit die *Wochen der Seelischen Gesundheit* statt. Auch wir sind am 17.10. wieder dabei und laden Sie herzlich zu unserer Veranstaltung ein:

Ab 16:30 Uhr haben Sie die Möglichkeit durch interaktive Angebote, einer **Bild- und Grafikausstellung** und einem **Infostand** in den Austausch zu kommen und sich zu begegnen. Wer unser **Hörspiel**, das am 01. September in der Moritzbastei Premiere feierte, noch anhören möchte, kann dies auch an diesem Nachmittag im Werk 2 tun.

Ab 18:30 Uhr wird das **Figurentheaterstück „Der schwarze Hund“** von und mit Julia Raab und Anja Schwede präsentiert. Der Eintritt für das Stück beträgt 8€. Mit Klick aufs Bild gelangen Sie zum Trailer.



## „Kettenfett für Mental Health LBGD e.V.“ beim Stadradeln 2022

Ein kleiner Eindruck von der Radnacht, der Auftaktveranstaltung mit tausenden Radelnden, an der ein Teil des Teams teilgenommen hat:



Wir sammeln Radkilometer für den Klimaschutz und die Radverkehrsförderung in unserer Stadt. Noch bis 6. Oktober kann man sich unserem Team „Kettenfett für Mental Health LBGD e.V.“ anschließen und Radkilometer eintragen. Wer die meisten Kilometer einträgt, wird mit einer leckeren Überraschung belohnt. Weitere Informationen und Registrierung: <https://www.stadtradeln.de/home>

## Selbsthilfegruppen

### Selbsthilfegruppe „Pharos“ sucht neue Mitglieder

Eine Selbsthilfegruppe im Hochschulkontext für Menschen mit Depression und Angststörungen gründet sich: Weder Sturm noch Wellen können Leuchttürmen etwas anhaben. Sie geleiten mit ihrem Licht durch Strömung und Sturm. Der Pharos von Alexandria war angeblich der erste Leuchtturm der Welt. Er stand auf einer Halbinsel vor Ägypten. Sinnbildlich steht der Pharos für Orientierung und Sicherheit in der neuen Selbsthilfegruppe.

Kontakt: Tim, E-Mail: [shg-pharos-leipzig@web.de](mailto:shg-pharos-leipzig@web.de)

### Unterstützung von Selbsthilfegruppen und bei der Gründung

In Leipzig haben sich schon zahlreiche Gruppen gegründet, die erfolgreich Wege beschreiten, mit der Erkrankung im Alltag und Beruf klarzukommen und sich austauschen. Jedoch ist der Bedarf groß und wir möchten alle

Interessierten bei dem Prozess der Gründung einer Gruppe unterstützen und behilflich sein. [Hier](#) finden Sie Kontaktmöglichkeiten der Gruppen, die schon gegründet und offen für neue Mitglieder sind.



Weitere Selbsthilfegruppen, auch zu anderen Themen, finden Sie bei 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

## Unsere laufenden Angebote und Projekte

„IMAGE – sehen und gesehen werden“

### Grafikkurs: „Wechselspiel zwischen Natur und Zeichnung“

Noch zwei Mal findet unser Grafikkurs im Oktober statt und wir freuen uns schon jetzt auf die sicherlich noch zahlreich entstehenden Grafiken. Erste Ergebnisse gibt es schon zu bewundern. In voller Größe können die Arbeiten bei unserer Veranstaltung am 17.10.2022 im Werk 2 bewundert werden.



Jede Kurseinheit bietet Einblick in ein neues Ausdrucksmittel. Die Freude und Wertfreiheit des „Sich Ausprobierens“ stehen dabei im Vordergrund. Weitere Eindrücke finden Sie [hier](#).

**Einladung zur Workshopreihe Upcycling „MehrWege aus der Depression“**

**Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Donnerstag in geraden Wochen, Restlos-Halle, Gießstr. 29, 04229 Leipzig, 16:00–18:00 Uhr**

**Nächste Termine: 06. & 20. Oktober, 3. & 17. November 2022**

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. Teilnahmegebühr: 4€/Person und Termin  
Anmeldung erforderlich unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)  
Informationen zum Projekt: <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../workshopreihe-upcycling>

**„Austausch bewegt!“ – die aktive Selbsthilfegruppe**

**Gemeinsam online Yoga üben, gemeinsam spazieren, walken oder laufen – Sportgruppen auch im Herbst aktiv**

**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: Beim **Laufen**, **Nordic Walking** oder **Spaziergehen**.

Beim **Online-Yoga** sind noch Plätze frei ab 10. Oktober.

Unsere **Outdoorgruppe** trifft sich weiterhin wöchentlich.

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

**„Gruppe für Selbsthilfeinteressierte“**

**Neue und vorerst letzte Gruppe für Selbsthilfeinteressierte startet in Präsenz**

**10 Termine ab 06.10.2022, 18:00–20:00 Uhr, Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig**

Ab dem **06. Oktober** startet donnerstags die nächste Gruppe für Selbsthilfeinteressierte. Die Treffen werden vor Ort in der Anlaufstelle stattfinden. Melden Sie sich gerne noch an!

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

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



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

**Impulse und Fundstücke zum Thema seelische Gesundheit**

## Veranstaltungen zu den Wochen der Seelischen Gesundheit

Dieses Jahr finden die Wochen der Seelischen Gesundheit unter dem Motto „Reden hebt die Stimmung – Seelisch gesund in unserer Gesellschaft“ statt. Neben unserem Abend gibt es u.a. eine Veranstaltung von den Initiator\*innen der MUT-Tour: „GEMEINSAM SPAZIEREN GEHEN im Zeichen der seelischen Gesundheit“, mehr Infos hier.

Zudem kann man von zuhause aus auf dem YouTube-Kanal des Aktionsbündnis Seelische Gesundheit vielen Veranstaltungen folgen.

## krautreporter.de: Können Stromschläge meine Depressionen heilen?

Reporter und Betroffener Martin Gommel schreibt in seinem neuen Text zum Thema Elektrokonvulsionstherapie: für einige Patient\*innen die letzte Hoffnung.

## #selfcaresunday-Auswahl zum Thema Achtsamkeit

Neben weiteren positiven Effekten senkt Achtsamkeitstraining das Stresslevel langfristig um 25 Prozent, konnten Forschende des Max-Planck-Instituts für Kognitionsforschung anhand von Haaranalysen zeigen. Mehr dazu lesen Sie in diesem Artikel des NDR.

So gut Achtsamkeitsübungen auch helfen können, sie sind kein Wundermittel, beschreibt dieser Artikel im Stern.

## 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

Unsere Beratungsangebote finden am Telefon, per Videochat, als Spaziergang oder vor Ort statt. Bitte buchen Sie sich online einen Termin über unser Buchungstool oder eine E-Mail an info@buendnis-depression-leipzig.de.

Eine medizinische oder psychologisch fundierte Beratung kann **nicht** erfolgen.

## Weitere Angebote

Auf unserer Website finden Sie weitere verschiedene, hilfreiche Angebote. Näheres dazu 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.