



## Newsletter September 2023

### Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser!

Der Countdown bis zu der Woche der Seelischen Gesundheit läuft! Vor unserer Veranstaltung am 13. Oktober im Kupfersaal wartet noch vieles andere, womit wir Ihnen die Wartezeit versüßen möchten: Am Samstag, den 30.09. finden Sie uns vorm Netto am Ranstädter Steinweg mit einem Infostand. Kommen Sie vorbei! Am 4. Oktober gibt es eine tolle Dokumentation in der naTo und die Kulturbummelkurse toben sich kreativ aus und freuen sich über weitere Interessierte. Ab November wird es auch bei uns etwas herbstlich: mit dem Novemberleuchten inklusive einem neuen Bücherplausch 50+. Mehr dazu in den folgenden Zeilen.

Viel Freude beim Lesen und wir hoffen, Sie demnächst bei einer der vielen Veranstaltungen zu sehen!

Herzliche Grüße  
Ihr Medienteam

## Neues aus dem Vereinsleben

### 13. Oktober 2023: Ein Abend mit uns und Sebastian Krumbiegel im Kupfersaal – Sind Sie dabei?

Wir stellen das Thema Depression ins Rampenlicht des Kupfersaales, ganz unter dem Motto: „**Heute schon für dich gesorgt?**“. Für die Woche der Seelischen Gesundheit haben wir uns etwas ganz Besonderes überlegt: Es wird bunt in einer **Bilderausstellung Selbsthilfeaktiver** vor Programmbeginn, brisant in einem Fachvortrag von **Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl** zum Thema „Depression und Suizidalität: Bedeutung des assistierten Suizids und dessen Auswirkungen auf die Suizidprävention“. Es wird musikalisch durch unseren Schirmherrn **Sebastian Krumbiegel**, der uns lauschen lässt. Es wird facettenreich durch einen weiteren Vortrag von **Prof. Dr. med. Peter Schönknecht** zum „Umgang mit depressivem Leiden – an der Schnittstelle zwischen Krankheit und Schicksal“ und der anschließenden Podiumsdiskussion. Sie merken, es gibt viele Gründe, diesen besonderen Abend im Kupfersaal zu verbringen. Seien auch Sie unsere Gäste! Wir würden uns freuen.

Tickets zum Preis von 5 € erhalten Sie per E-Mail über [wds@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:wds@buendnis-depression-leipzig.de) oder über [eventim](https://www.eventim.de) (hierbei können zusätzliche Gebühren hinzukommen).



## Netto-Aktion: „Einfachen aufrunden“ und Infostand am 30.09.2023

**Diesen Samstag** stehen tatkräftige Ehrenamtliche von 10:00 bis 14:00 Uhr beim **Netto-Markt im Ranstädter Steinweg 20** und zeigen, wofür Sie spenden können. Mit dem Statement **„Einfach aufrunden“** an der Kasse können Sie uns noch bis Ende November Ihre Unterstützung zukommen lassen. Mehr Informationen zu der Aktion finden Sie [hier](#). Kommen Sie an unserem Stand vorbei. Machen Sie eine Verschnaufpause vom Wochenendeinkauf.

**Verdoppelt** wird Ihre Spende von der Supermarktkette an folgenden Tagen:

**Samstag, den 07.10.2023 und Samstag, den 11.11.2023.**

Da lohnt sich der Großeinkauf also so richtig, wenn Sie uns unterstützen möchten.

## Film „Neben der Spur – von der Depression aus der Bahn geworfen“ in der naTo am 04.10.2023

Ein Kinoerlebnis der besonderen Art findet am 4. Oktober in der Cinémathèque Leipzig statt: „Das Boot e.V. Aktion psychosoziale Hilfe und Selbsthilfe“ lädt ein zur Dokumentation „Neben der Spur – von der Depression aus der Bahn geworfen“ mit anschließendem Publikumsgespräch. Auch Betroffene und Ehrenamtliche von uns werden dabei sein.

**Wann?** Mittwoch, 04.10.2023 19:00 Uhr

**Wo?** Cinémathèque Leipzig, Spielstätte in der NATO, Karl-Liebkecht-Str. 46, 04275 Leipzig

**Tickets:** 7,00 €/5,50 € (ermäßigt) / 3,50 € (Leipzig-Pass, Schwerbehindertenausweis, Ehrenamtpass), Karten an der Abendkasse oder [online](#)

## Novemberleuchten - Save the Date: 16. November 2023

Im November geht es gleich weiter mit unseren Highlights. Wir zeigen das Roadmovie „Expedition Depression“ in der Kinobar Prager Frühling. Eine Filmprotagonistin wird ebenfalls anwesend sein zu einem Publikumsgespräch im Anschluss an die Filmvorführung. Nähere Infos zur Veranstaltung folgen bald.

## Kulturbummel: Kreativ hoch fünf

Alle fünf Kurse und Workshops im Projekt Kulturbummel laufen regelmäßig und sind gut gefüllt. Der sechste Kurs ist in Planung.

Die **Spielbände** hatte zwei erfolgreiche Auftritte bei den Straßentheatertagen mit dem Stück „Vom Fischer und seiner Frau“. Am Naschmarkt begeisterte die Truppe interaktiv das geräuscherzeugende Publikum, inklusive vieler Kinder. Allen Beteiligten hat es viel Spaß gemacht und die Spielbände unter Leitung von Larsen Sechert in ihrer Arbeit beflügelt. **Einzelne neue Mitspieler können sich noch anmelden.**



Im **Grafik-Workshop** haben zwei Termine stattgefunden. Die Gruppe stößt anfangs bei einem Spaziergang im Rosental nach Naturmaterialien und kommt locker ins Gespräch, bevor es an die eigentliche spannende Druckarbeit geht. Kursleiterin Souxie resümierte wie folgt: *"Ich habe im Flurbereich wieder eine kleine Dunkelkammer aufgebaut, im großen Raum gab es einen allgemeinen Arbeitsbereich. Im Hof wurden die Arbeiten belichtet, in der Küche ausgewaschen und fixiert. Das war aufregend und da wir dieses Mal gleich zwei Cyanotypien pro Person hergestellt haben, hatte ich alle Hände voll zu tun. Die Arbeiten sind toll geworden, das Wetter war für die Technik perfekt! Sogar Astgerippe konnten im Detail wiedergegeben werden! Ich habe das erste Mal noch mit einem Wasserstoffperoxid-Bad gearbeitet. Dieses hat die Farben sehr intensiviert."*



Der **Foto-Kurs** hat sich nach einem ersten Kennenlertreffen auf Fotoexkursion zum Bahnhof Plagwitz begeben. Erste Ergebnisse sehen Sie hier. **Eine Teilnahme ist wieder möglich.**



Der **Tanz-Workshop** mit Evelina Lo Pilato bereitet allen Teilnehmenden viel Spaß. Mit Temperament und Experimentierfreude erarbeiten sich die Tanzbegeisterten neue Bewegungsabläufe und eine Choreografie.

Für alle Angebote melden Sie sich bitte unter [kultur@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:kultur@buendnis-depression-leipzig.de) oder telefonisch unter 0341/56686600 an.



## Selbsthilfegruppen

### Gründungsworkshop am 20. 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.

Wenn auch Sie sich einer Gruppe anschließen oder eine neue aufbauen möchten, kommen Sie gern auf uns zu: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto: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.

**Der nächste Workshop zur Gründung einer Selbsthilfegruppe wird am 20.10.2023 stattfinden. Melden Sie sich gern, wenn auch Sie teilnehmen möchten.**

### Junge Selbsthilfe – Schulbesuche an zwei Leipziger Gymnasien Ende August und neue Webseite

Mittlerweile ist es bekannt, dass immer mehr Kinder und Jugendliche psychisch belastet sind. Auch die Schwierigkeiten eine geeignete Behandlung zeitnah zu bekommen sind bekannt. Deswegen haben wir uns entschlossen, frühzeitig aufzuklären, zu entstigmatisieren und auch Kindern und Jugendlichen das Konzept der Selbsthilfe näher zu bringen. Die ersten Schulbesuche fanden Ende August statt und vier 9. Klassen konnten informiert werden. Zusätzlich sollen die Eltern bei einem Elternabend ebenfalls für das Thema sensibilisiert werden, um ihre Kinder besser unterstützen zu können. Durch Plakate und Postkarten sowie eine eigene [Website für Junge Menschen](#) können die Jugendlichen Hilfe und Unterstützung finden. Besuche an weiteren Schulen, auch Berufsschulen, sind geplant.



## 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 geraden 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.

**Haben Sie Zeit und Lust, Gastgeber\*in für die offene Sonntagsgruppe zu sein?** Wir brauchen Ihre Unterstützung, damit die Selbsthilfegruppen auch weiterhin zuverlässig stattfinden können als Anker und Anlaufpunkt für Betroffene. Wir freuen uns, wenn Sie bei Interesse auf uns zukommen.

## Teilnahme an einer bestehenden Selbsthilfegruppe

[Hier](#) finden Sie 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](mailto: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

### Es wird herbstlich: Bücherplausch 50+

Vielleicht haben Sie etwas Tolles gelesen und erzählen anderen gern davon? Oder Sie erfahren einfach gern etwas von den interessanten Leseerlebnissen anderer? So oder so, in jedem Fall sind Sie genau richtig bei uns zum **Bücherplausch am Sonntag!** Einmal monatlich in kleiner Runde wollen wir es unserer Bücherseele so richtig gemütlich machen, in Austausch kommen. Ob Liebesroman, Krimi oder Märchen – alles, was gefällt. Sie selbst können etwas empfehlen oder auch nur zuhören und Gemeinschaft erleben. Seien Sie neugierig und haben Sie Mut! **Alle ab 50 Jahren sind willkommen, ob mit oder ohne Depressionserfahrung!**

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

**Wo?** im Vereinsbüro Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig

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

### Bücherplausch am Sonntag 50+



### 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 Teilnehmende und Lauftherapeutin zusammen 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.

Die nächste Tour findet am **14.10.2023** statt. Details zur nächsten Tour 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 Robert und André oder übers Vereinsbüro an [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).

### **Motorrad-Gruppe**

In Leipzig gibt es eine Gruppe von Motorradbegeisterten, die Lust haben, gemeinsam Touren zu fahren, in Austausch zu kommen und schöne Strecken zu erleben. Offen für alle mit und ohne Depressionserfahrung und alle Arten von Maschinen ab 125 cm<sup>3</sup>.

Weitere Infos gibt es bei André in der [Telegram-Gruppe](#). Teilnahme jederzeit und für alle möglich.

### **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**

### **Online-Vorträge der School of Psychosocial Health**

Entweder live oder zum Nachhören finden Sie interessante Vorträge der Reihe „Psychosoziale Gesundheit – neue Perspektiven für den Umgang mit Krankheit und Krise“ unter [ukl-live.de](http://ukl-live.de). Den Flyer mit Daten und Themen finden Sie [hier](#). Es

lohnt sich, teilzunehmen oder die Vorträge später im Webcast anzuhören. Themen wie der Umgang mit seelischen Krisen, Trauer, Einsamkeit, Lebenssinn im Kontext einer schweren Erkrankung werden darin behandelt.

## **Woche der Seelischen Gesundheit 2023**

Deutschlandweit geht es rund um den 10. Oktober darum, den Fokus auf seelische Gesundheit zu lenken. Alle Veranstaltungen finden Sie unter <https://www.seelischegesundheit.net/aktionen/aktionswoche/veranstaltungen/>.

## **Regisseurin mit dem Fokus auf Psychiatrie**

Einfühlsam und respektvoll porträtierte die Regisseurin Andrea Rothenburg schon viele Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige. Hier ist ein spannender Artikel über sie zu finden, der mehr über ihre Arbeit und Motivation verrät.

## **„Spinnst du?“ Buch von Sonja Koppitz und Lesung in Hannover und online**

Die Autorin und Depressionsbetroffene Sonja Koppitz hat mit vielen anderen Betroffenen gesprochen und wirft einen Blick hinter die Kulissen des Psychiatriewesens. Wie begegnet man am besten Menschen mit psychischen Erkrankungen? Wie kann ihnen geholfen werden und wie geht die Gesellschaft mit ihnen um? Diese und weitere Fragen beantwortet Sonja Koppitz in ihrem Buch „Spinnst du?“ mit viel Charme und Humor. Sie liest am 11. Oktober in Hannover aus ihrem Buch. Die kostenlose Veranstaltung soll auch über zwei Social-Media-Kanäle gestreamt werden, um möglichst vielen Menschen die Gelegenheit zu geben, etwas zu diesem Thema zu erfahren. Im Anschluss wird es auch eine Gesprächsrunde mit der Autorin geben, bei der das Publikum sowohl vor Ort als auch online Fragen stellen kann.

**Wann?** 11. Oktober 2023, 19:00 Uhr

**Wo?** Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 7, 30161 Hannover und online über Social-Media-Kanäle

**Nähere Infos** finden Sie hier.

## **Krisenchat**

Sich zu öffnen und Hilfe zu holen ist gar nicht so einfach. Manchen Menschen fällt es schreibend und mit der nötigen Anonymität einfacher. Der Krisenchat hört zu, zeigt Hilfe auf und fängt auf. Auch interessante Artikel über Depression und Suizidprävention finden sich dort.

## **Das kann digitale Psychotherapie leisten**

Psychotherapie digital mag seltsam klingen. Doch einige Möglichkeiten gibt es schon. In einem Interview vom SWR erklärt Tobias Renner, Leiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Uniklinik Tübingen, mehr über Chancen und Grenzen dieses Angebots.

## **Mental Health Coaches: Psychische Gesundheit an Schulen**

Das Bundesprogramm „Mental Health Coaches“ lenkt den Fokus bereits in Schulen auf das Thema mentale Gesundheit. In einem Modellprojekt nehmen seit diesem Schuljahr mehr als 100 Schulen aller Bundesländer teil. An ihnen



werden ab Klassenstufe 5 Fachkräfte eingesetzt, die präventive Gruppenangebote durchführen sowie Hilfs- und Beratungsangebote aufzeigen. Zusätzlich sollen Austausch und Vernetzung von Fachkräften gefördert werden.

## 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](mailto: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.