



Newsletter September 2024

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser!

Nach unserer Sommerpause freuen wir uns, Ihnen – passend zum Herbst – ein buntes Angebot an Veranstaltungen, Einblicken in die KULTURBUMMEL-Projektarbeit und Teilnahmemöglichkeiten zu präsentieren. Merken Sie sich schon jetzt den **10. Oktober** vor. Am jährlichen Tag der Seelischen Gesundheit laden wir Sie herzlich ein an unserer Veranstaltung in Kooperation mit dem SRH Berufliches Trainingszentrum teilzunehmen. Weitere Informationen dazu und mehr finden Sie im Newsletter.

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße

Ihr Medienteam

Neues aus dem Vereinsleben

Herzliche Einladung zu „Arbeit und Psyche - eine Kooperationsveranstaltung“ am 10. Oktober 2024

Freuen Sie sich auf einen interessanten, austauschreichen Abend mit spannenden Impulsvorträgen unseres Vorstandsvorsitzenden Peter Warns und dem Hauptgeschäftsführer der IHK zu Leipzig, Dr. Fabian Magerl. In Zusammenarbeit mit dem SRH Beruflichen Trainingszentrum Leipzig möchten wir einen Raum schaffen, in dem bedeutende Themen rund um die seelische Gesundheit am Arbeitsplatz zur Sprache kommen können. Dabei möchten wir den Weg von Menschen, die eine psychische Erkrankung überwunden haben, zurück ins Berufsleben näher beleuchten und die wertvollen Erfahrungen und Perspektiven aller Beteiligten zusammenzuführen. Auch eine kleine Fotoausstellung wird es geben, bei der Sie die Arbeiten aus dem Fotokurs unseres Kulturbummel-Projektes bewundern können. Das gesamte Programm finden Sie hier.



Wir suchen Unterstützung im ehrenamtlichen Vorstand

Seit Sommer 2023 arbeitet das aktuelle Vorstandsteam bereits eng, wertschätzend und engagiert zusammen. Neben drei gewählten Mitgliedern können auch berufene Mitglieder die Arbeit des Vorstands unterstützen und tun dies bereits sehr engagiert.

Nun suchen wir weitere Unterstützende vor allem für den Bereich der Netzwerkarbeit und Kontaktpflege sowie öffentlichkeitswirksame Auftritte und thematische Recherche. Im besten Falle besitzen Sie einen fachlichen, medizinisch-psychologischen Hintergrund, der die Gespräche und Überlegungen bereichern kann.

Streuen Sie die Informationen auch gern in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis oder sprechen Sie Personen, die in Frage kommen könnten direkt an.

Wenn Sie sich mit unseren Vereinszielen identifizieren und wöchentlich 2-5 Stunden Zeit einbringen können, würden wir uns sehr über Ihre Kontaktaufnahme freuen.

Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich gerne per Mail bei uns: info@buendnis-depression-leipzig.de.

Unsere neue Teamkollegin stellt sich vor

Wir freuen uns sehr, dass Daniela Wiedner-Gey uns seit Anfang September im Verein unterstützt. Doch lassen wir sie sich selbst vorstellen:

Hallo – vielen Dank für den herzlichen Empfang im Team!

Bevor ich zum Leipziger Bündnis

gegen Depression kam, habe ich über zehn Jahre als Kunst- und Medienpädagogin mit Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Multiplikator*innen im soziokulturellen Bereich gearbeitet. Die Aufgaben in einem Verein mit sinnstiftender Tätigkeit sind mir also sehr vertraut. Umso mehr freut es mich, nun wieder Teil eines Teams zu sein, welches mit viel Engagement, Empathie und ehrenamtlicher Unterstützung agiert. Das Thema Depression begegnet mir seit vielen Jahren – sowohl im persönlichen als auch

beruflichen Umfeld. Deshalb finde ich die Arbeit des Leipziger Bündnisses gegen Depression so wichtig. Durch erste Einblicke in den Gründungsprozess einer Selbsthilfegruppe und die Unterstützung beim Spendenlauf konnte ich bereits erleben, was wir im Verein auf die Beine stellen können, wenn wir einen vertrauensvollen Umgang miteinander pflegen und gemeinsam anpacken.

Eine meiner Aufgaben beim Bündnis wird die Zusammenstellung dieses Newsletters sein. Da ich wie erwähnt im Bereich der film- und medienpädagogischen Kinder- und Jugendbildung gearbeitet habe, möchte ich diesem Medium hier im Newsletter gern wieder mehr Raum geben. Filme bieten einen guten Zugang zu sensiblen Themen und können als Informationsquelle dienen sowie Anstoß zum Austausch mit anderen sein. Deshalb wird es zukünftig Mediathekentipps rund um die Themen Depression und psychische Gesundheit / Mental Health geben.



Rückschau Christopher Street Day 17. August 2024

Wir waren seit Langem wieder als Verein mit einem Stand beim Christopher Street Day in Leipzig dabei. Die Offenheit und Wertschätzung für unsere Arbeit berührten uns sehr und wir sind froh darüber, Präsenz gezeigt zu haben. Vielen Dank an die wunderbaren Leute vom [@csdleipzig](#) und alle vom Verein, die an der Orga und am Stand beteiligt waren. Weitere Impressionen finden Sie [hier](#).

Rückschau Spendenlauf 7. September 2024

Die [Laufgruppe „Austausch bewegt“](#) veranstaltete am 07.09.2024 einen Spendenlauf zugunsten unseres Vereins. Eingeladen waren alle, die sich für einen guten Zweck engagieren wollten. Los ging es 15:00 Uhr. Organisator Stan Pohling beschreibt den Tag rückblickend so: *„Mit großer Freude und herrlichen Sonnenschein begann der Samstagmorgen. Vieles war schon vorbereitet, die Planung stand Tage vor dem großen Event. Helfende haben sich gemeldet und das Hauptamtsteam des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. stand bereit uns zu unterstützen und zu begleiten.“*

Der Aufbau von Sitzgelegenheiten, Zelten und Info- sowie Verpflegungsständen und Technik auf dem Gelände gelang mit vielen helfenden Händen problemlos.

Was für ein wunderbarer, erster Spendenlauf der Laufgruppe @austauschbewegt.

Die Sonne war uns vergönnt, wenn auch deutlich zu viel, mit 31°C bis 32°C. Mit 65 Teilnehmenden konnte sich das Event auf jeden Fall sehen lassen. Uns hat es unglaublich viel Freude bereitet diesen ersten Spendenlauf auf die Beine zu stellen.

Die beste Organisation läuft nicht, wenn man im Hintergrund keine ehrenamtlich Helfenden hat. Von daher kann ich, können wir, nur nochmal ganz deutlich „Danke!“ sagen. Danke für die große und breit aufgestellte Hilfe und Danke für die technische Unterstützung durch die LG eXa e.V., die uns mit der Erfahrung von Ronald Speer tatkräftig zur Seite gestanden hat und Danke an alle, die gelaufen sind!“

Einige Impressionen des Tages finden Sie [hier](#).

Aktuelles im Projekt „Kulturbummel“

Im Projekt Kulturbummel ist im August der Trommelkurs zunächst zu Ende gegangen. Der Kursleiter bemüht sich gerade um eine anderweitige Förderung, um den Kurs zeitnah weiterführen zu können. Sollte das gelingen, informieren wir Sie darüber, um ggf. noch einsteigen zu können.

Gestartet ist ein neuer Grafik-Workshop unter Kursleitung von Souxie Bibrach. Der erste Kurstag startete mit einem kleinen Ausflug bei schönstem sonnigen Herbstwetter in den Lützschena Park, um Inspirationen in der Natur zu sammeln. Die vorher eigens gebundenen Skizzenhefte wurden schon fleißig mit Skizzen und Notizen gefüllt. Das eigene Smartphone wurde genutzt, um fotografisch Eindrücke festzuhalten. Kleine Fundstücke wie Steine und Blätter konnten in Jackentaschen und Rucksäcken verstaut werden. Der Kurs wird sich diesmal der Radierung widmen und auch einen Abstecher ins Druckatelier des Werk2 beinhalten.



Die Teilnehmenden des im August gestarteten Foto-Workshops mit Eckhard Ischebeck beschäftigen sich vornehmlich mit Makrofotografie und waren auf

Exkursionen, beispielsweise im Botanischen Garten, im Kees´schen Park oder Palmengarten. So gelangen zauberhafte, teilweise unwirkliche Aufnahmen, die sich nicht unbedingt in Leipzig verorten lassen. Sehen Sie selbst einige Beispiele.



Die Spielbande trat mit einer Kurzfassung ihres Stückes „Vom Fischer und seiner Frau“ bei den Leipziger Straßentheatertagen am 13.09.2024 auf.

Die zweite Theatergruppe probt intensiv an ihrem morbiden, selbst konzipierten und choreografierten Stück mit dem Arbeitstitel: „Ende gut, alles gut“. Hier dreht sich zwar alles um Tod, Friedhof usw., aber aus dem Probenraum kommt viel Gelächter. Das Ganze wird wohl nicht so ernst und traurig, dafür musikalisch. Die Premiere ist im ersten Halbjahr 2025 geplant. Wir halten Sie auf dem Laufenden.

Der Kurs Tongestaltung mit Britta Schulze hat nach einer Sommerpause die Arbeit wieder aufgenommen und trifft sich noch drei Mal. Die Arbeiten werden zuerst in einer Schaufensterausstellung in der Neuen Abendakademie zu sehen sein.



Vergangene Woche startete der Song-Workshop mit Leopold Geßele als Kursleiter. An zwei Tagen treffen sich die „Songbirds“ in den Vereinsräumen. Dann geht es an 4 darauffolgenden Terminen ins Studio. Wir sind gespannt, was für Lieder diesmal entstehen. Drei Lieder des letzten Workshops können Sie hier hören. Leo lässt als Inspiration für die Songs die aktuellen Bilder der Fotogruppe einfließen.

Eine weitere Idee besteht darin, dass die Tanzgruppe um Evelina Lo Pilato eine Choreografie zu den Liedern erarbeitet.

Es bleibt also spannend im Kulturbummel.

Geleitet und durchgeführt wird das Projekt von Angela Grundmann.

Wenn Sie das Projekt Kulturbummel unterstützen möchten, können Sie eine kleine **Spende** für den Eigenanteil des Vereins an der Förderung der Aktion Mensch abgeben. Nutzen Sie dazu einfach **Betterplace**. **Wir freuen uns – vielen Dank!**

leipziger
bündnis
gegen
DEPRESSION e.V.

**KULTUR
BUMMEL**

Selbsthilfegruppen und Projekt Selbsthilfe

Junge Selbsthilfe: Aufklärungsarbeit an Schulen

Eine frühe Aufklärung und das Aufzeigen von Anlaufstellen können in einigen Fällen helfen, dass eine psychische Belastung vielleicht nicht zu einer Erkrankung führt. Die Erkenntnis, dass Wissen über die Erkrankung hilft die richtigen Schritte zu gehen, erkennen mittlerweile immer mehr Menschen und Institutionen.

Wir haben das Privileg, seit 2023 an Schulen Aufklärungsarbeit in Form von Vorträgen und Workshops leisten zu dürfen. Zeit eine Bilanz zu ziehen!

Bei der aktuellen Planung werden wir zum Ende des Jahres 2024 an 10 Schulen insgesamt 33 Klassen besucht haben. Das bedeutet: über 800 Kinder und Jugendliche, die ein bisschen mehr über Depression wissen, wo man sich hinwenden und beraten lassen kann und wie man Menschen unterstützen kann bzw. auf was man achten sollte im Umgang. Im Zuge des AOK Plus geförderten Projekts wurden somit zwanzig 9. Klassen, sieben 10. Klassen und sogar sechs 6. Klassen erreicht.

Neben den Schülerinnen und Schülern konnten wir auch 3 Elternabende organisieren und sind optimistisch, dass weitere dazu kommen werden.

Und auch die Lehrkräfte wurden an vier Schulen bereits geschult und weitere Veranstaltungen stehen noch aus.

Wir bedanken uns ganz, ganz herzlich bei den jungen Ehrenamtlichen, die bei den meisten Besuchen dabei sind, um den Schülerinnen und Schülern Rede und Antwort zu stehen und bei den engagierten Mitarbeitenden der Schulen, die es möglich gemacht haben, diese Veranstaltungen durchzuführen.

Geleitet und durchgeführt wird das Projekt von Julia Schmalfuß.

Gestartet: Selbsthilfegruppe für Angehörige

Am Abend des 05. Septembers haben sich acht Angehörige eines psychisch Erkrankten in unserer Anlaufstelle in gemütlicher Runde getroffen und kennengelernt. Gemeinsam wurde geschaut, was sich jeder einzelne Mensch von der Gruppe erhofft, was möglich ist und wie es weiter gehen kann. Die Gruppe trifft sich nun im Zwei-Wochen-Takt und wächst zusammen. Sobald eine Teilnahme möglich ist, finden Sie alle Informationen hier. Geleitet wurde der Abend von unserer Selbsthilfekoordinatorin Julia Schmalfuß.

Der Aufbau der Selbsthilfegruppe wird gefördert durch



Neue aktive Gruppe „Achtsamkeit in der Natur“ startet im Oktober

Ab **8. Oktober** beginnt das neue ehrenamtlich organisierte, kostenfreie Bewegungsangebot „Achtsamkeit in der Natur“, das alle Interessierten einlädt, im Rosental gemeinsam die Natur zu genießen und die Seele baumeln zu lassen. Ein geschützter Raum für Begegnung und Austausch für Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen wird geschaffen.

Melden Sie sich gern an bei Antje in der Telegramgruppe oder über info@buendnis-depression-leipzig.de

Termin: jeden zweiten Dienstag im Monat, 16 Uhr; nächste Termine: 8.10., 12.11., 10.12.

Treffpunkt: vom Liviaplatz ins Rosental kommend, Richtung Louise-Otto-Peters-Platz, an der Gabelung (nächste Bahnhaltestelle: 4, Feuerbachstraße)

Anmeldung: Kontakt vorab und in der Gruppe gern über unserer Telegram-Gruppe: <https://t.me/+baz39-B3r04ODYy> oder über info@buendnis-depression-leipzig.de



Selbsthilfegruppen suchen neue Mitglieder

Jeden **Mittwochabend, um 19:00 Uhr** trifft sich eine Selbsthilfegruppe für Menschen **zwischen 25 und 35 Jahren** in unserer Anlaufstelle in der Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig. Einige Mitglieder sind nun aus Leipzig weggezogen, weswegen die Gruppe freie Kapazitäten hat, und gern wieder neue Teilnehmende begrüßt. Bei Interesse melden Sie sich über shg@buendnis-depression-leipzig.de.

Eine weitere Gruppe hat sich dazu entschlossen, sich zu öffnen und anderen Menschen die Teilnahme zu ermöglichen. Die Gruppe trifft sich **jeden Freitag, 17:00 Uhr** im Werk 2. Bei Interesse melden Sie sich ebenfalls über shg@buendnis-depression-leipzig.de.

Bitte geben Sie in der Mail an, an welcher Gruppe Sie teilnehmen möchten.

Hier finden Sie weitere Gruppen, welche offen für neue Mitglieder sind. Teilweise mit bestimmten Themenschwerpunkten (z.B. Depression und Hormone, ...), an verschiedenen Wochentagen, mal kreativ, online oder persönlich – die Formate sind vielseitig. Schauen Sie gern vorbei.

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

Dort finden Sie weitere Selbsthilfegruppen zum Thema Depression, psychische Erkrankungen oder auch zu anderen Themen.

Unsere laufenden Angebote und Projekte

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 gern 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.

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.

Bibliothek zum Thema Depression und Seelische Gesundheit

Sie suchen Lesestoff oder mehr Information zum Thema Depression? Die kleine Bibliothek ist in unseren Vereinsräumen auf Vordermann gebracht und ausgestattet mit Fachbüchern, Romanen, Ratgebern, Magazinen und sogar Kinderbüchern. Wenn Sie neugierig sind, kommen Sie gern zu den Öffnungszeiten (Dienstag 09:00-12:00 Uhr, Mittwoch 14:00-16:30 Uhr) zum Stöbern vorbei oder vereinbaren Sie mit uns einen Termin über info@buendnis-depression-leipzig.de. Es gibt ein Ausleihsystem, mit dem Sie sich Bücher für 6 Wochen mit nach Hause nehmen können. Wir freuen uns, wenn es gut genutzt wird.

Radtouren-Gruppe „Hauptsache Rad“ wieder unterwegs

Gemeinsam „Radeln gegen Depression“: gemeinsames Fahren und entspannte Touren regen an zu Begegnung und Austausch. Offen für alle, die sich der [Fahrradtourgruppe](#) anschließen möchten, für Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen. Teilnahme jederzeit und für alle möglich. Kommen Sie gern dazu! Anmelden können Sie sich über die [Telegram-Gruppe](#) direkt bei André oder übers Vereinsbüro an info@buendnis-depression-leipzig.de.

Nächste Termine: 12.Oktober 2024 (Details über die [Telegram-Gruppe](#))

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

Welttag der Suizidprävention

Am 10. September wird jährlich weltweit der Welttag der Suizidprävention begangen – ein Tag, der uns alle daran erinnert, dass Suizid kein Tabuthema sein darf. Menschen in suizidalen Krisen berichten häufig von fehlendem Verständnis und mangelnder Unterstützung. Sie sehnen sich vor allem nach mehr Offenheit und einem vorurteilsfreien Umgang mit ihren Problemen. Stigmatisierung und Schweigen sind oft die größten Hindernisse, um rechtzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der diesjährige Welttag der Suizidprävention fordert daher, nicht nur zuzuhören, sondern auch aktiv zu handeln und Betroffenen in Krisen zu zeigen, dass sie nicht allein sind.

Thematisch haben wir dazu nachfolgend zwei MediathekenTipps, einen Beitrag, einen Schreibwettbewerb und einen Petitionsaufruf

ZDF.de: Beitrag über Suizidprävention bei Jugendlichen: Hilfe bei Suizidgedanken und Depression

Noch immer ist Suizid die häufigste Todesursache bei 10- bis unter 25-Jährigen (Quelle: [Statistisches Bundesamt](#), Pressemitteilung Nr. N046 vom 9. September 2024), das sind jährlich etwa 200 Jugendliche, die sich im Jahr das Leben nehmen. Rund zwanzigmal höher liegt die Zahl der Suizidversuche. Der Beitrag informiert darüber, wie man Jugendlichen mit Suizidgedanken helfen kann und verweist auf Hilfsangebote.

Den Beitrag finden Sie [hier](#).

Mediathek Tipp: Überleben – Was wir über Suizide wissen - Die ganze Doku | ARTE

Aus dem Inhalt: Weltweit sterben jährlich etwa 800.000 Menschen durch Suizid, wobei die Dunkelziffer wahrscheinlich noch höher ist. Suizid zählt damit zu den führenden Todesursachen. Die Dokumentation geht der Frage nach, warum Menschen Suizid begehen und wie man ihn verhindern kann. Sie porträtiert sowohl Menschen, die eine suizidale Krise überstanden haben, als

auch Hinterbliebene. Dabei werden erprobte und neue Ansätze im Umgang mit Suizidalität vorgestellt. Die Dokumentation sensibilisiert für das Stigma, das Suizid umgibt, und betont die Bedeutung von Prävention als gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

Überleben – Was wir über Suizide wissen - Die ganze Doku | ARTE

Regie: Mareike Müller/James Barrat, Deutschland 2022, 53 Min.

Verfügbar NUR bis zum 16.10.2024

Weiterer Mediathek Tipp: Psycho - Ich, depressiv - Die ganze Doku | ARTE

Aus dem Inhalt: „17 % der Deutschen erleben in ihrem Leben einmal eine depressive Phase. Und 8-9% der Deutschen erkranken innerhalb eines Jahres an einer Depression“, Jonas Rupp – Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Depression gehört in Deutschland und Frankreich zu den am häufigsten auftretenden psychischen Erkrankungen. Ein Ungleichgewicht im Hirnstoffwechsel belastet die Betroffenen erheblich und kann im schlimmsten Fall in Suizid münden.

So schwer diese Krankheit auch ist – das Positive an Depressionen: Wird sie erst einmal erkannt und behandelt, zählt sie zu den am besten behandelbaren psychischen Erkrankungen. Die Lebensfreude kehrt zwar nur schrittweise zurück, geht jedoch nicht für immer verloren. Der Teil „Ich, depressiv“ der Dokureihe „Psycho“ zeigt, was Betroffene durchmachen, wenn sie an einer Depression erkranken, und welche Wege zur Genesung führen können.

Psycho – Ich, depressiv - Die ganze Doku | ARTE

Regie: Antje Behr/Marie Villette, Deutschland/Frankreich 2022, 27 Min.

Verfügbar bis zum 30.06.2026

**Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Baden-Württemberg:
Persönliche Beiträge für Buchprojekt gesucht**

Der Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Baden Württemberg (LVPEBW) engagiert sich seit Jahren für die Entstigmatisierung und Prävention von Suizid. Ein besonderes Anliegen des LVPEBW ist es, die Erfahrungen von Betroffenen, Angehörigen und Helfern in einem neuen Buchprojekt zum Thema „Suizidprävention“ zu sammeln.

Wenn Sie bereit sind, Ihre Erfahrungen anonym zu teilen, sind Sie herzlich eingeladen, an diesem wichtigen Projekt teilzunehmen. Ziel des Buches ist es, authentisch zu zeigen, wie sich eine suizidale Krise anfühlt und wie das Leben danach aussehen kann. Egal ob eigene Erfahrungen, die eines Angehörigen oder die eines Helfers – jede Perspektive zählt.

Beiträge können bis zum 15. November 2024 eingereicht werden. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Riesa efau: Kreativ werden für Kunstwettbewerb

Auch in diesem Jahr plant das Projekt „Stadt mit Aussicht“ wieder eine Kunstausstellung. Diese findet vom 05.12.2024 bis 13.12.2024 in der Runde Ecke, Wachsbleichstraße 4a, Dresden, riesa efau statt.

Wir laden Sie ein, Ihre Kunst einzureichen. „Irre... schön!“ „...in meinem Kopf – die Welt.“ Wir wollen wissen, was Sie fühlen und denken, und wie Sie durchs Leben gehen. Erzählen Sie in Ihrer Kunst von Ihrer inneren Auseinandersetzung mit der Welt.

Teilnahmeberechtigt ist jeder Mensch mit einem Mindestalter von 16 Jahre mit einem eigenen Originalwerk aus dem Genres Malerei, Zeichnung oder Plastik. Weitere Informationen zur Ausschreibung finden Sie [hier](#).

Jugendbeirat der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention sucht Unterstützer für ihre Petition und Verstärkung für ihre Aufklärungsarbeit

Der Jugendbeirat hat kürzlich eine Petition gestartet, in der sie fordern, dass die Aufklärung über Depression fest im Lehrplan verankert werden muss. Unterzeichnen können Sie gerne [hier](#).

Menschen, die sich engagieren wollen und Lust haben über mentale Gesundheit aufzuklären, sind herzlich eingeladen, den Jugendbeirat zu unterstützen. Mitmachen können alle zwischen 14 und 20 Jahren und aus Leipzig oder Frankfurt am Main und Umgebung kommen. Weitere Infos: [hier](#).

Technische Universität Dresden: Studienteilnehmende gesucht

Mit der WIVA-Studie wollen die Forschenden untersuchen, inwiefern gedankliche Vorstellungsbilder dabei helfen, die soziale Aktivität von Menschen mit depressiven Symptomen zu steigern. Außerdem soll herausgefunden werden, was Menschen mit depressiven Symptomen erwarten, wenn sie sich soziale Aktivitäten vorstellen und wie sich diese Erwartungen vom tatsächlichen Erleben unterscheiden.

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

fluter.de: Wie Hirnstimulation bei Depressionen helfen kann

„Chip, Chip, hurra! – Hirn-Implantate sollen helfen, schwere Depressionen zu überwinden, titelt fluter:

Über die Chancen und Risiken dieser Methode, die übrigens ein Zufallsfund war. Den gesamten Artikel lesen Sie [hier](#).

rnd.de: Perimenopause erhöht Risiko für Depression – was hilft betroffenen Frauen?

Perimenopause – so wird der Zeitraum vor und nach der letzten Regelblutung genannt. Die starken hormonellen Schwankungen führen bei vielen Frauen zu Beschwerden wie Schlafstörungen oder sogar Depressionen. Doch was bietet den Betroffenen mehr Unterstützung: eine Hormontherapie oder eine psychiatrische Behandlung? Artikel dazu: [hier](#).

Tagesschau.de: Warum bipolare Störungen oft unerkannt bleiben

In Deutschland leben über zwei Millionen Menschen mit einer bipolaren Störung. Sie durchlaufen sowohl manische als auch depressive Phasen. Die richtige Diagnose wird jedoch oft erst nach vielen Jahren gestellt. Artikel dazu: [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.