



## Newsletter September 2020

**Liebe Newsletter Leserinnen und Leser,**

nach unserem Newsletter im August, in dem Sie auf die anstehenden Termine aufmerksam gemacht wurden, nun wieder etwas mehr über das Vereinsleben und die einzelnen Veranstaltungen, die schon gelaufen bzw. geplant sind.

Die ersten Workshops und Workshopreihen im Zuge des Projektes „IMAGE – sehen und gesehen werden“ haben stattgefunden, unsere Aktionstheatergruppe war bei den Leipziger Straßentheatertagen aktiv, das Projekt „Austausch bewegt – die aktive Selbsthilfegruppe“ bietet verschiedene Möglichkeiten zur Bewegung an und der Impulskalender lädt wieder zu abwechslungsreichen Veranstaltungen ein. Über all das informieren wir Sie im folgenden Newsletter.

Wir hoffen, Sie sind und bleiben alle gesund und wünschen viel Spaß beim Lesen!

Ganz liebe Grüße

Ihr Medienteam

---

### Neuigkeiten rund um das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

#### **Teilnahme an den 13. Straßentheatertagen der Aktionstheaterwerkstatt vom „Theaterladen Selbst & Los“**

Vom 11. – 13. September haben sich in Leipzig internationale und regionale Künstler mit unterschiedlichsten Aufführungen in die Innenstadt von Leipzig begeben um die Passanten zum An- und Innehalten zu bewegen.

Unsere Aktionstheaterwerkstatt trat am Nachmittag des 12. Septembers mit der Performance „Elysium“ auf. Die satirisch-groteske Performance enthielt das Statement, dass die Vergangenheit nicht veränderbar ist, die Zukunft aber schon, und lud das Publikum zum Nachdenken darüber ein.



### Initialworkshop Acrylmalerei – „Meine Schwere ist meine Stärke“

Unser Initialworkshop Acrylmalerei „Meine Schwere ist meine Stärke“ führte am 18. September neun Teilnehmende in die Räume der Neuen Abendakademie in der Südvorstadt. Unter Leitung der Leipziger Malerin Britta Schulze und des Malers Stefan Frank hatten die Teilnehmenden viel Freude bei den aktivierenden Übungen zur Maltechnik, verloren die Scheu vor der leeren Fläche und der Acrylfarbe und kamen nicht zuletzt in Bewegung und ins Gespräch.

Leistungsdruck und Perfektion sind in unseren Malkursen nicht gefragt, vielmehr Lockerheit und Neugier. So entstand eine insgesamt sehr angenehme Atmosphäre für alle Teilnehmenden; es wurde viel gelacht und ungezwungen kommuniziert. Wir freuen uns über die positive Resonanz der Teilnehmenden am Ende des fünfstündigen Workshops. Die meisten konnten sich gut auf die Herausforderung einstellen, sich aus dem Alltag „beamen“ und stolz lächelnd ihre Arbeiten betrachten. Es entstanden über 30 Bilder! Mit Öffentlichkeitsarbeit unterschiedlicher Art wird das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. das IMAGE-Projekt begleiten, um die Themen Depression und Selbsthilfe zu entstigmatisieren und in den gesellschaftlichen Diskurs zu bringen. In Bezug auf die Malkurse wird dies in erster Linie durch Ausstellungen und Internetpräsenzen geschehen.

Dieses Projekt wird gefördert von der AOK PLUS - Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.







### **„Austausch bewegt“ – Yoga & Achtsamkeit (12-Wochen-Kurs)**

Beim Projekt „Austausch bewegt! – die aktive Selbsthilfegruppe“ ging es am 21. September los mit der ersten von zwölf Stunden „Yoga & Achtsamkeit“, geleitet von Sven. Der brachte auch Tee für den Ausklang mit und so roch es schon von Anfang an nach frischen Kräutern. In ruhiger Stimmung, kleiner Runde und mit neuer Ausstattung führte Sven durch die Übungen und den anschließenden Austausch. Danke an ihn (auch für die Bilder), alle Teilnehmenden und an die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, die alle unsere Projekte fördert.



### Treffen des Teams Social Media

Aufgrund des schönen Wetters konnte das Social Media Team sich am 23. September im Garten der Anlaufstelle in der Hinrichsenstraße endlich mal wieder persönlich treffen. Nach so langer Zeit gab es viel zu besprechen. Wir schmiedeten Pläne für den kommenden Oktober (mit dem nahenden Tag der Seelischen Gesundheit!) und besprachen Prozesse und Ideen.

Wir werden auf den Erfahrungen der letzten Monate im Viererteam mit ehren- und hauptamtlich Aktiven aufbauen: Aufklärende Artikel, Einblicke ins Vereinsleben, Tipps für Heute-schon-für-mich-gesorgt?-Momente und Veranstaltungsinfos werden wir in den Mittelpunkt stellen. Vielen Dank für Ihre Unterstützung bisher!



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

Nach dem erfolgreichen Auftakt des Projektes „IMAGE – sehen und gesehen werden“ mit einem Malworkshop ging es gleich weiter mit einem Kreativangebot der anderen Art. In Kooperation mit „Restlos – Das kreative Upcyclingprojekt“ des Mütterzentrum Leipzig e.V. (<https://www.facebook.com/restlos.leipzig>) startete am Donnerstag, den 24. September die Workshopreihe Upcycling „MehrWege aus der Depression“ in der Restlos-Halle.

Nach einer kurzen Einleitung wurden die Teilnehmenden aufgefordert sich in der Halle umzusehen und sich Materialien zu suchen, mit denen sie arbeiten wollen. Einige gingen sofort zielstrebig los, andere waren erstmal etwas ratlos, was sie nun tun sollten. In der sehr aufgeräumten und sortierten Restlos-Halle findet man alle Arten von Materialien, die sonst im Müll landen. Von Papier über Korken, alte Dosen, Deckel, Stoffe, Leder, Tetrapacks, Flaschen, Wolle, Eierkartons, ... Einige kamen mit einer festen Idee im Kopf, was sie herstellen wollten, andere ließen sich inspirieren. Zum Schluss hatte jede/r etwas gefunden und vertiefte sich ins kreative Schaffen. Eine Besonderheit dabei ist, dass die Materialien nicht geleimt werden sollen. Das erforderte einiges an Umdenken, doch mit Hilfe der erfahrenen Anleiterinnen fand jede/r einen Weg die verschiedenen Materialien durch Draht, Tackern, Ösen oder Nähen zu verbinden.

Die Ergebnisse konnten die Teilnehmenden mit nach Hause nehmen und gleich zum Einsatz bringen. Der nächste Termin der Workshopreihe ist der 08. Oktober.





## Impulskalender 2020

Mit unserem Projekt „Impulskalender“ möchten wir eine Brücke schlagen für Menschen mit und ohne Depressionserfahrung.

Jeden Monat, immer am 27., werden wir Anregungen, Ideen und Aktivitäten anbieten, die gemeinsam erlebt und erfahren werden und zu einem fruchtbaren Austausch führen können. Im besten Fall entdecken die Teilnehmer, welche neue Möglichkeiten sie für sich erschließen können.

## Sechster Impuls: Spaziergang im Botanischen Garten der Universität Leipzig

Am 27. September lud das Impulskalender-Team in den Botanischen Garten Leipzig ein: Eine mit Geschichten gespickte Führung durch den Apothekergarten begeisterte die Gruppe. Wer hätte gedacht, dass dieser kleine Streifen Grün so unterhaltsam sein kann?

Trotz des spürbar gewordenen Herbstes konnten mit einem Gartenexperten eine letzte Blüte im Lavendelbeet, frisch geschlüpfte Kastanien und essbare knallgelbe Blüten entdeckt werden. Die Teilnehmenden konnten etwas zur traditionsreichen Geschichte des Gartens und dessen Heilpflanzen erfahren.

Informationen zum Verein und den nächsten Veranstaltungen wurden im Anschluss verteilt und einige Gespräche in kleineren Runden schlossen den Nachmittag ab.

Wer ihn noch nicht kennt: Lernen Sie diesen wunderbaren Ort der Ruhe und des Lernens mitten in Leipzig kennen, nebenan lockt auch noch der Duft- und Tastgarten – auch im Herbst ein Vergnügen!





### **Siebter Impuls: Workshop „Lachen ohne Grund“**

**Dienstag, 27.10.20, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 15:00 – 16:30 Uhr**

Einführung und Übungen in Lachyoga mit Leipziger Lachyoga-Trainerin.

Wir laden ein zum Ausprobieren in ruhiger Atmosphäre und kleiner Runde. Offen für alle Interessierten, egal ob mit oder ohne Krankheitshintergrund. Anschließend bleibt Zeit für Tee und Austausch.

**Anmeldung** bitte telefonisch oder per Mail an [veranstaltungen@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:veranstaltungen@buendnis-depression-leipzig.de)

Bei Interesse besteht die Option, das Treffen und die Übungen zu wiederholen.

**Kosten:** Ein anteiliger Beitrag an den Veranstaltungskosten von **5 EUR** ist bitte vor Ort zu zahlen.

### **Radeln gegen Depression**



**Donnerstag, 01.10.20, 15.10.20 und 29.10.20, Musikpavillon Leipzig,  
Anton-Bruckner-Allee 11, 04107 Leipzig, 15.00 Uhr**

Dazu lädt die Radgruppe des Leipziger Bündnisses gegen Depression e.V. ein. Seit Dezember 2015 treffen sich jeden zweiten Donnerstag Depressionsbetroffene und Interessierte für ca. eine Stunde auf einer festen Runde durch Parkanlagen und den Auwald (Richtung Cospudener See und zurück).

Kontakt: gert.treuter@googlemail.com

0176-96424943

**Tanzwerkstatt mit Georgia**

**Samstag, 03.10.20, Villa Davignon, großer Saal, Friedrich-Ebert-Str. 77, 04109 Leipzig, 11:00Uhr**

Die Tanzwerkstatt soll vor allem Freude an körperlicher Bewegung durch Tanz vermitteln. Einfache Improvisationen begleitet von Musik schärfen die Wahrnehmung für den eigenen Körper und ermöglichen das Erlebnis von körperlicher Freiheit durch Bewegung und Atmung. In der Tanzwerkstatt kannst du deine Leichtigkeit und Kreativität entdecken ohne Vorkenntnisse haben zu müssen oder schon einmal teilgenommen zu haben.

**Thema: Die Sprache des Körpers:** In dieser Tanzwerkstatt untersuchen wir das Bedürfnis unserer Körper für Bewegung, durch freien körperlichen Ausdruck und eine kurze choreographierte Tanzsequenz.

**Treffen:** 11 Uhr Villa Davignon oder 10:30 Uhr am Theaterladen, wer gemeinsam mit Georgia hingehen möchte

**Anmeldung** unbedingt erforderlich: [theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de)

Begrenzung: 8 Pers.

Eintritt frei

**IMAGE – Workshop Upcycling – „MehrWege aus der Depression“**

**Donnerstag, 08.10.20 und 29.10.20, Restlos-Halle, Gießestr. 29, 04229 Leipzig, 15:00 – 17:00 Uhr**

Im Zuge des Projektes „IMAGE – sehen und gesehen werden“ laden wir Sie sehr herzlich ein bei unserer Workshopreihe „Upcycling – MehrWege aus der Depression“ dabei zu sein.

Die Mitarbeiter\*innen von „Restlos - Das kreative Upcycling Projekt des Mütterzentrums e.V.“ stellen Ihnen einige Ideen und das Konzept des Upcyclings vor. Anschließend dürfen Sie mit vielfältigen Materialien und Werkzeugen Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. So entsteht aus vermeintlich Unbrauchbarem wieder Nutzbares. Hier sind Ihren Ideen keine Grenzen gesetzt.

**Teilnahmegebühr:** 4€/Person und Termin

**Anmeldung** aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) oder telefonisch unter: **0341/ 679 357 24**

**„Austausch bewegt“ – Laufgruppe**

**Donnerstag, 08.10.20 und 22.10.20, vor der Arena Sportsbar QUARTERBACK, Am Sportforum 2, 04105 Leipzig, 17:30 Uhr**

Sportliche Betätigung und Gemeinschaft sind wirksame Möglichkeiten, um mit den Sorgen des Alltags und des Lebens besser zurecht zu kommen. Joggen aktiviert und erfrischt den Körper, wirkt stimmungsaufhellend und macht außerdem richtig Spaß! Um der Bewegung an der frischen Luft regelmäßig nachzugehen, trifft sich eine offene Laufgruppe des Leipziger Bündnisses gegen Depression e.V. jeden zweiten Donnerstag um 17:30 Uhr.

Im Zuge der Testphase kann der Termin auch noch angepasst werden.

Eingeladen sind alle, die Spaß am gemeinsamen Laufen und Lust auf Erfahrungsaustausch haben: egal ob Betroffene, Angehörige oder ehrenamtlich/hauptamtlich beruflich Aktive im Bereich mentale Gesundheit.

**Strecke:** Rundkurs von 5–7 km

**Level:** flexibel, abhängig von den Läufer\*innen

## **„Austausch bewegt“ - Qigong-Spezial – „Inneres Lächeln trotz(t) Depression“ – Anlässlich des Welttages der seelischen Gesundheit am 10. Oktober**

**Dienstag, 13.10.2020, Forum vita, Nonnenstr. 44, 04229 Leipzig, 18.00 – 21.00 Uhr**

Mit Qigong die psychische Gesundheit verbessern, heißt unter anderem, sich nach leichten, einfachen und natürlichen Prinzipien zu bewegen. Qigong kann in diesem Zusammenhang bedeuten, sich auf einen langen aber lohnenden Weg zu begeben und individuell geschwächte psychische und physische Bereiche bewusst zu machen und im Sinn der Selbstheilung zu regulieren.

In diesem Kurs werden ausgewählte Sequenzen vorgestellt und wiederholt, die u.a. bei Angst-, Zwangsstörungen, Burn Out und Depression geholfen haben. Wir üben in einer kleinen Gruppe langsam aber wirkungsvoll, so dass ein individuell abgestimmtes Übungsprogramm für den Alltag entsteht.

Diese Veranstaltung wird gefördert im Rahmen des Projekts „Austausch bewegt!“ von der AOK Plus – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Leider ist der Kurs schon voll belegt. Sollten Sie dennoch Interesse haben, bietet Grit Schöley am **27. und 28. Februar 2021** Qigong-Spezial: Inneres Lächeln trotz(t) Depression erneut an. Es ist ein Präventionskurs, Förderung bei der Kasse erfragen; Gesundheitsgutscheine der AOK werden angenommen.

Anmeldung und Informationen unter: [www.qigong-zentrum-leipzig.de](http://www.qigong-zentrum-leipzig.de)

## **Kursreihe Malerei mit Britta Schulze – „Auf dem Wege“**

**Dienstag, 03.11.20, 10.11.20, 17.11.20, 24.11.20, Neue Abendakademie, Steinstraße 72, 04275 Leipzig**

In dem wöchentlichen Kurs können die Teilnehmenden malerisch auf Entdeckungsreise gehen und Formen und Farben auf der Fläche, dem Bild entstehen lassen. Vielseitige Anwendungsaufgaben umfassen verschiedene Maltechniken und lassen Raum für malerische Experimente.

Die Kursleiterin Britta Schulze ist seit Langem als Künstlerin in Leipzig aktiv und sagt, dass ihre zweite Leidenschaft, neben der künstlerischen Arbeit, das Anleiten von Kursen ist. Dabei versucht sie die Teilnehmenden immer wieder aus alten Mustern zu lösen und die kindliche Herangehensweise an das Malen ohne Wertung zu fördern.

Sie fordert die Teilnehmenden durch unerwartete Wechsel und Bewegungen heraus umzudenken und sich zu öffnen.

Wichtig ist die individuelle Entwicklung der Teilnehmenden hinsichtlich der Malerei und der Findung zu sich selbst.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mitzubringen sind:

- Mund-Nasen-Schutz
- alte Kleidung
- Getränke
- Stifte, um skizzieren zu können (Bleistift, ...)

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



# **Depressiv – na und?!**

## **Kursreihe – Malerei mit Britta Schulze**

### **„Auf dem Wege“**

**wöchentlich am Dienstag**

**16:00 – 18:00 Uhr**

**(03.11./10.11./17.11./24.11./01.12./08.12./  
15.12.)**

**Neue  
Abendakademie  
Steinstraße 72  
04275 Leipzig**



**Anmeldung und weitere Informationen  
telefonisch unter **0341/67935724**  
oder per E-Mail an  
**info@buendnis-depression-leipzig.de****



Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.

leipziger  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION** e.V.

**Neuigkeiten aus unserem Netzwerk**

## **MDR um 11 – Interview mit Christine Reuter**

### **Donnerstag, 01.10.2020, MDR um 11 – Das Ländermagazin**

Das Ländermagazin „MDR um 11“ setzt besonders auf Informationen aus der Region. Wechselnde Moderatoren präsentieren einen bunten Themenmix mit Beiträgen aus Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Neben Nachrichten und aktuellen Beiträgen bietet das Magazin regionale Themen und Hintergrundinformationen – ob als Gespräch oder kurze Reportage.

Am Donnerstag wird es ein Interview mit Christine Reuter zum Thema „Hilfe gegen Depressionen: Wenn das Leben keinen Spaß mehr macht“ geben. Christine Reuter ist seit vielen Jahren im Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. als Ehrenamtliche aktiv.

## **Workshop „Genießen mit Achtsamkeit“**

### **Dienstag, 13.10.20, Ergotherapie Blickwechsel, Eisenacher Str. 68, 04155 Leipzig, 17:00 Uhr**

Wie kann ich genießen, wenn es mir doch schlecht geht? Der Alltag hält kleine Freuden bereit. Diese wahrzunehmen und wieder zu entdecken ist wichtig, weil es das Wohlbefinden stärkt und uns nährt, gerade wenn es nicht gut geht. Manchmal vernachlässigen wir zu genießen oder erlauben nicht uns Gutes zu tun. In diesen zwei Stunden gibt es Gelegenheit dem mehr auf die Spur zu kommen. Wir erkunden das Genießen mit dem Hörsinn, erkunden verschiedene Töne, horchen um uns und in uns hinein. Anschließend tauschen wir uns über Erlebtes aus.

**Bitte melden sie sich bis 7.10.2020 an.**

**Tel. 0341 56 11 40 oder [blickwechsel@diakonie-leipzig.de](mailto:blickwechsel@diakonie-leipzig.de)**

## **Gesundheitssprechstunde – jobpoint basic (ab 10.09.2020 jeden 2. Und 4. Donnerstag im Monat)**

### **Donnerstag, 22.10.2020, Stadtteilbüro West, Karl-Heine-Str. 54, 04229 Leipzig, 15:00 – 18:00**

Gerade in Zeiten von Krisen machen wir die Erfahrung, wie wichtig der persönliche Kontakt zu Menschen und ein gutes Gespräch sind. Mit dem Programm „Geht’s Dir genauso?“ greift jobpoint basic gesundheitliche Themen auf, die uns alle betreffen können. Die Beratung übernehmen kompetente Berater\*innen aus dem Leipziger Gesundheitsnetzwerk. Die Teilnahme ist anonym, vertraulich und unverbindlich.

Das Thema, bei dem wir zu Gast sind und mit Ihnen ins Gespräch kommen wollen lautet „Traurigkeit“. Draußen scheint die Sonne. Sie sind zu müde, um aufzustehen? Alles fühlt sich schwer an? Gedanken tanzen im Kopf. Wir sprechen darüber!

Weitere Informationen unter: [www.leipziger-westen.de/gesundheitsprechstunde/](http://www.leipziger-westen.de/gesundheitsprechstunde/)

## **Fachtagung der AG Gender und Depression „Deine Krankheit macht mich krank“ – Angehörige von depressiv Erkrankten gendersensibel begleiten und stärken**

### **Freitag, 30.10.20, Zoom-Online-Seminar, 9:30 – 13:30 Uhr**

Nicht nur an einer Depression erkrankte Menschen sind von dieser schweren Krankheit betroffen: Vor allem bei längeren Verläufen benötigen oft auch ihre Kinder oder Eltern, Partner\*innen, Freund\*innen oder Kolleg\*innen Unterstützung im Umgang mit dem „schwarzen Hund“, wie Matthew Johnstone seine Depression nannte. Für Familienangehörige kann es zahlreiche Herausforderungen mit sich bringen, ihr Alltags- und Familienleben unter Rahmenbedingungen einer präsenten psychischen Erkrankung zu organisieren. Einerseits gilt es, der erkrankten Personen Empathie und Fürsorge entgegenzubringen – andererseits können psychische Erkrankungen auch zu dysfunktionalen Beziehungsmustern führen, vor denen es sich im Sinne der Selbstfürsorge zu schützen gilt. Wie viel Aufmerksamkeit ist erforderlich? Wo gilt es, die\*den erkrankten Angehörigen von Aufgaben und Verpflichtungen zu entlasten? Wie kann vermieden werden, dass die\*der psychisch kranke Angehörige dabei in eine (zu) passive Rolle gerät und in



der Krankheitsbewältigung Stillstand oder Rückschritten begegnet? Oft ist es eine Gratwanderung, die richtige Balance zu finden, insbesondere für Kinder. Was kann eine Depression bei Angehörigen bewirken? Werden ihre Sorgen, Ängste und Belastungen bis hin zu völliger Überforderung im medizinisch-therapeutischen Versorgungssystem überhaupt gesehen? Und wie sehen ihre Bedarfe aus? Diesen Fragen soll in der Veranstaltung auch unter Geschlechteraspekten nachgegangen werden.

Die Teilnahmegebühr beträgt 25 Euro. Anmeldeschluss ist der 23. Oktober 2020. Anmeldungen werden nur schriftlich über das Anmeldeformular unter [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de) entgegengenommen.

## 2. Selbsthilfe-Tag – „Selbsthilfe in Zeiten der Corona-Pandemie“

**Samstag, 07.11.2020, Jacobikirche, 04720 Döbeln, 10:00 – 16:00 Uhr**

EX-IN Sachsen e.V. lädt alle Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen mit psychiatrischen und psychischen Schwerpunkten in Sachsen ganz herzlich zum 2. Selbsthilfetag in Döbeln ein. Dazu möchte Ihnen EX-IN die Möglichkeit geben, diesen Tag mit zu gestalten. Sie können z.B. Ihre Selbsthilfegruppe vorstellen, einen Vortrag zum Thema halten oder einen Workshop gestalten und auch einfach nur da sein. Wir freuen uns auf Sie und Ihre aktive Mitarbeit.

Weitere Informationen unter: [ex-in-sachsen.de/EX-IN-Einladung-an-SHGr.-zum-SHTag-2020.pdf](http://ex-in-sachsen.de/EX-IN-Einladung-an-SHGr.-zum-SHTag-2020.pdf)

---

## Medienbeiträge rund um das Thema Depression und Seelische Gesundheit

**spiegel.de:** [„Humor gibt mir Macht zurück“: Helene Bockhorst über Witze und Depression](#)

Stephen Fry, Torsten Sträter und auch Helene Bockhorst – es gibt erstaunlich viele Comedians, die an Depression erkrankt sind. Humor kann tatsächlich helfen, die Erkrankung Depression zu normalisieren und sich mit negativen Gefühlen und Ängsten auseinander zu setzen.

**psychologie-heute.de:** [„Keine dramatische Verschlechterung“](#)

Zwar können mittel- und langfristige Effekte der Corona-Situation auf die psychische Gesundheit jetzt noch nicht ermittelt werden, aber wir finden die Studie trotzdem interessant.

**deutschlandfunknova.de:** [„Psychiater Willenborg: Angehörige früh in die Behandlung miteinbeziehen“](#)

Ein sehr wichtiger Ansatz und für beide Seiten hilfreich.

---

## Unsere regelmäßigen Angebote

**Infotelefon zu Leipziger Beratungs- und Hilfsangeboten:**

Die telefonische Beratungshotline des Leipziger Bündnisses gegen Depression ist **dienstags von 16 bis 17 Uhr** besetzt. Betroffene, Angehörige, Freunde, Ratsuchende und alle Interessenten können unter der Telefonnummer **0341-566 866 00** anrufen, um Informationen über Beratungs- und Hilfsangebote sowie Anlaufstellen im Bedarfsfall zu erhalten.

**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) unter 0341-1236755 gebeten. Bitte beachten Sie: Eine medizinische oder psychologisch fundierte Beratung kann leider nicht erfolgen.

**Projektbüro 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.

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.