



Newsletter Oktober 2020

Liebe Newsletter Leserinnen und Leser,

im Monat Oktober findet nicht nur jedes Jahr der europäische Tag der Depression, welcher von der European Depression Association (EDA) ins Leben gerufen wurde und über die Erkrankung aufklären möchte, statt, sondern auch der Tag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober.

Wir waren zum Tag der Seelischen Gesundheit mit einem Informationsstand in der Leipziger Innenstadt vertreten, die Workshops des Projektes „IMAGE – sehen und gesehen werden“ führten zu ersten Ergebnissen und ein weiterer Malkurs startet im November, bei dem Projekt „Digitale Karte“ bitten wir um Ihre Mithilfe, die aktiven, sportlichen Gruppen des Projektes „Austausch bewegt – die aktive Selbsthilfegruppe“ ziehen immer mehr Interessenten an und auch der Impulskalender lädt zu einem aktivierenden Ereignis 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

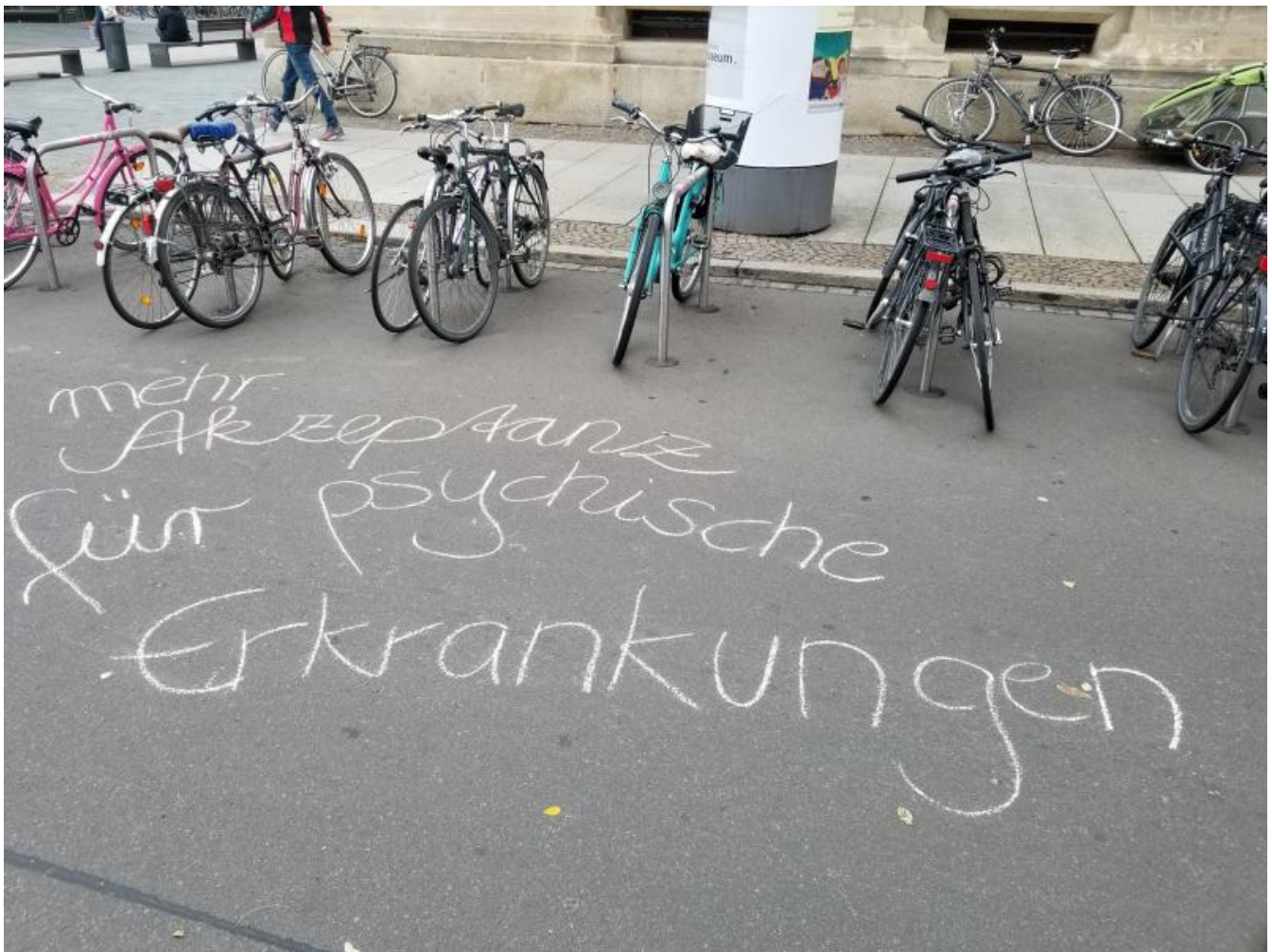
Neuigkeiten rund um das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Informationsstand zum Tag der Seelischen Gesundheit am Wilhelm-Leuschner-Platz

Das Thema Psychische Gesundheit wird trotz seiner hohen Relevanz immer noch häufig gemieden. Auf Initiative des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit und mit Unterstützung der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN e.V.) findet jedes Jahr rund um den **internationalen Tag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober** die bundesweite „**Woche der Seelischen Gesundheit**“ statt. Dieses Jahr unter dem Motto „**Mit Kraft durch die Krise! Gesund bleiben – auch psychisch**“.

Auch wir waren dabei und haben mit unserem Informationsstand in der Innenstadt am 10. Oktober über die Erkrankung Depression aufgeklärt, über laufende Angebote informiert, Feedback bekommen und grüne Schleifen verteilt, um ein Zeichen für mehr Akzeptanz für psychische Erkrankungen zu setzen.







QiGong – Inneres Lächeln trotz(t) Depression

Unter dem Motto "Austausch bewegt - die aktive Selbsthilfegruppe" rufen wir immer wieder auch einzelne Veranstaltungen ins Leben, die den Erfahrungsaustausch anregen.

Am 13. Oktober, mitten in der Woche der Seelischen Gesundheit, wurde der Abendkurs "QiGong - Inneres Lächeln trotz(t) Depression" durchgeführt.

Herzlichen Dank an Grit Schöley, die mit 8 Teilnehmer*innen einen wunderbaren Abend gestaltete. Die Rückmeldungen waren positiv, einige erlebten den Einblick als wertvolle Erweiterung und „puren Genuss“ und wollen QiGong weiterverfolgen.

Ein weiteres Angebot mit dem gleichen Thema wird im Februar stattfinden.

Infos und Anmeldung unter: www.qigong-zentrum-leipzig.de

Umfrage zur Beteiligung Betroffener zur Erstellung einer digitalen Karte

Die digitale, interaktive Karte soll zukünftig Betroffenen, Angehörigen und therapeutischen Netzwerkpartnern als Orientierungshilfe und Leitfaden bei der Suche nach Hilfe und passenden Therapiemöglichkeiten dienen. Ganz wichtig ist uns, SIE daher schon im Konzeptionsprozess einzubinden, indem wir Ihre Erfahrungen, Wünsche und Vorschläge erfragen und sammeln. Dies geschieht mit der Umfrage, die Sie selbstverständlich anonym über den folgenden Link erreichen können. Wir freuen uns sehr über Ihre Mitarbeit und daraus resultierende Impulse. Der Zeitaufwand beträgt rund 10 Minuten, je nach Nutzung von Freitextfeldern.

Danke!

Ihr Projektteam "Digitale Karte"

www.soscisurvey.de/digikarte/

Interview mit Vorstandsmitglied Dr. Daniel Zeidler über Selbsthilfe

„Sie spielen Theater, schnüren die Laufschuhe oder stellen ihre Kunstwerke aus ...“

In einem Artikel auf dem Presseblog der AOK Plus - der Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen mit dem Titel „Es muss nicht immer der Therapeut sein“ wird unser ehrenamtliches Vorstandsmitglied Dr. Daniel Zeidler zu seiner Meinung über Selbsthilfegruppen und die Wirksamkeit von Selbsthilfe allgemein befragt. In diese Thematik passt unser, durch die AOK Plus gefördertes Projekt „Neue Zugangswege in die Selbsthilfe“ perfekt und die Erwartungen Dr. Zeidlers verdeutlichen, was unsere Anliegen sind. Den Artikel finden Sie unter:

presseblog.aokplus-online.de



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 neuen Möglichkeiten sie für sich erschließen können.

Siebter Impuls: Workshop „Lachen ohne Grund“

Am 27. Oktober konnte man schallendes Gelächter in unserem Projektbüro hören. Die Leipziger Lachyoga-Trainerin Antje Hellriegel führte die 6 Teilnehmer*innen in die Welt des grundlosen Lachens ein. Lockernde Übungen gepaart mit kleinen Geschichten und Anekdoten sowie tiefe Atemübungen führten zu einem vitalen Gefühl. Nach einigen einführenden Worten entschied sich die Gruppe den schönen Spätnachmittag zu nutzen und das gemeinsam Lachen nach draußen zu verlagern.



Achter Impuls: Kegeln – ein umwerfender Impuls

**Freitag, 27.11.20, Kegelbahn des SVL 1910, Gontardweg 2, 04357 Leipzig,
17.00 – 18.30 Uhr**

Ein umwerfender Impuls – kommt mit uns zum Kegeln und probiert es einfach mal aus!

Mit kurzer Einführung durch ein Vereinsmitglied des SV Leipzig 1910 e.V.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte bring bequeme Sachen und Turnschuhe mit.

Anmeldung bitte per Mail an: veranstaltungen@buendnis-depression-leipzig.de

Kosten: Ein anteiliger Beitrag an den Veranstaltungskosten von 2,50 EUR ist bitte vor Ort zu zahlen.

Radeln gegen Depression

**Donnerstag, 29.10.20, 12.11.20 und 26.11.20, 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, 07.11.20, Leipzig, 11.00 Uhr

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 choreografierte Tanzsequenz.

Anmeldung unbedingt erforderlich: theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de

Ort: Wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Kosten: Eintritt frei

IMAGE – Workshop Upcycling – „MehrWege aus der Depression“

Donnerstag, 29.10.20, 12.11.20 und 26.11.20, Restlos-Halle, Gießstr. 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 oder telefonisch unter: **0341/ 679 357 24**

„Austausch bewegt“ – Laufgruppe

Donnerstag, 05.11.20 und 19.11.20, 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

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, 16.00 - 18.00 Uhr

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, ...)

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

Das Bündnis gegen Depression Halle (Saale) und Magdeburg e.V. geht online

Wir freuen uns sehr Ihnen mitzuteilen, dass das Bündnis gegen Depression Halle (Saale) und Magdeburg e.V. seit Oktober eine Website hat und laden Sie recht herzlich ein, diese zu besuchen. Noch befindet sie sich im Aufbau, aber schon bald wird es Informationen zu Veranstaltungen, Anlaufstellen in der Region und vieles mehr geben. Schauen Sie doch mal rein: bueundnis-gegen-depression-halle-magdeburg.de/

Workshop beim WEGE e.V. „Coaching – Tools zur Stärkung der Resilienz“ für Angehörige von psychisch kranken Menschen

Samstag, 31.10.20, 07.11.20, 14.11.20 und 21.11.20 WEGE e.V., Lütznerstr. 75, 04177 Leipzig, 09.00 – 16.00 Uhr

Wie kommt es, dass manche Menschen besser mit schwierigen Situationen umgehen können als andere? Was hilft, um gerade bei Krisen und Konflikten aufrecht durchs Leben zu gehen? Wir alle brauchen Resilienz, eine innere Stärke, um mit den vielen unterschiedlichen Herausforderungen im Leben umgehen zu können. Das Positive dabei ist: Resilienz können wir gezielt trainieren. In dem Workshop möchte der WEGE e.V. Ihnen Coaching-Tools vorstellen, mit denen Sie Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung und Lösungs- und Zukunftsorientierung entwickeln und festigen können. Die meisten Übungen basieren auf Techniken der neurolinguistischen Psychologie.

Anmeldung über Thomas Rücker Tel.: 0341-9128317 oder per E-Mail: info@wege-ev.de

Online Informationsveranstaltung für Selbsthilfegruppen zur Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen

Donnerstag, 03.12.20 und Samstag 08.12.20 jeweils 13.00 – 15.00

Zum Jahresende bietet die Selbsthilfeakademie Sachsen in Kooperation mit der AOK PLUS eine Online-Informationsveranstaltung zur Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen (Pauschal- und Projektförderung) an. Darin werden Fördermöglichkeiten entsprechend des Leitfadens zur gesundheitsbezogenen Selbsthilfe nach § 20h SGB vorgestellt, die neuen Antragsformulare zur Pauschalförderung erläutert und Fragen geklärt.

Anmeldungen und weitere Informationen für den 03.12.20 unter:

parisax.de/weiterbildung/seminare...

Anmeldungen und weitere Informationen für den 05.12.20 unter:

parisax.de/weiterbildung/seminare...

Medienbeiträge rund um das Thema Depression und Seelische Gesundheit

inqa.de: [„Start der Offensive Psychische Gesundheit“](#)

Um die psychische Gesundheit in allen Lebenswelten zu stärken, ist ein bisher einmaliges Bündnis in Deutschland an den Start gegangen: die Offensive Psychische Gesundheit. Das Projekt ist eine ressortübergreifende Initiative des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS), des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) und des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) mit breiter Unterstützung der Präventionslandschaft.

I-iz.de: [„Sozialministerin Petra Köpping zeichnet engagierte Bürger mit der Annen-Medaille 2020 aus“](#)

Jedes Jahr wird die Annen-Medaille an 20 sächsische Bürgerinnen und Bürger, die sich in besonderer Weise ehrenamtlich engagieren, verliehen. Dieses Jahr nun schon zum 25. Mal. Wir gratulieren ganz herzlich Elke Wollschläger, die sich unter anderem auch bei uns ehrenamtlich engagiert!!!

rnd.de: „[Wie sinnvoll sind Tageslichtlampen für Menschen mit Depressionen im Winter?](#)“

Trübes Wetter und dunkle verregnete Herbsttage schlagen bei vielen Menschen auf die Stimmung. Etwa jede 10. Depression in den Wintermonaten ist eine saisonal abhängige Depression - auch Winterdepression genannt.

deutschlandfunkkultur.de: „[Angststörungen, Burn-out, Depression - Wie können wir unsere Psyche schützen?](#)“

„Depression ist eine Krankheit, sie ist keine Charakterschwäche. Und eine Krankheit kann man angehen“, fasst Uwe Hauck im Gespräch zusammen.

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.