

Newsletter Januar 2019

Liebe Newsletter Leserinnen und Leser,

auch wenn der Januar schon voll im Gange ist, wünschen wir Ihnen natürlich noch ein schönes, frohes Neues Jahr mit vielen guten und spannenden Erlebnissen.

Unser Verein war in den letzten Wochen schon sehr umtriebig und hat in einer langen, sehr engagierten und emotionalen Mitgliederversammlung einen neuen Vorstand gewählt. Darüber finden Sie [Infos auf unserer Website](#). Allen Beteiligten ging es an dem Abend darum, zu verdeutlichen, wie wir gemeinsam die erfolgreiche Arbeit auch 2019 fortführen möchten. Es gibt weiterhin viel zu tun und wir freuen uns immer über neue Menschen, die uns in verschiedenster Form unterstützen möchten. Informieren Sie sich also gern über die Möglichkeiten und unsere Angebote. Der Newsletter bietet dazu einen guten Startpunkt.

Herzliche Grüße, Susen Bonkowski

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

Depression kann jeden treffen - Vortrag an der VHS

Dienstag, 22.01.18, Volkshochschule Leipzig, Löhrstr. 3-7, 18.00 Uhr

Die Psychologinnen (M.Sc.) Lea Latzko und Tina Reinhold vom Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. stellen in ihrem Vortrag die wichtigsten Grundlagen zur Erkrankung, darunter Häufigkeit, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten, vor. Zudem werden der Verein [Leipziger Bündnis gegen Depression](#) sowie Anlaufstellen für Hilfe in Leipzig kurz vorgestellt. Es bleibt Raum für Fragen. Karten für diesen Kurs sind gegen eine Gebühr von 6 € zu erwerben bei der [VHS Leipzig](#).

Impulskalender im Januar: Sehnsucht nach Singen

Freitag, 25.01.18, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 19.00 bis 20.30 Uhr

Die Gruppe „Sehnsucht nach Singen“ unter Leitung von Liedermacher Matthias Meyer lädt zum [Neujahrssingen](#) ein. Wir sind Menschen, die Freude am Singen haben und den gemeinsamen Klang der Stimmen lieben. Jeder kann bei uns mitsingen. Die Texte sind einfach, die Musik sehr einprägsam. Wir werden mit der Gitarre begleitet von Matthias Meyer und Uwe Dittrich. Probieren Sie es aus. Bitte Wechselschuhe oder dicke Socken mitbringen. Der Eintritt ist kostenfrei.

Neuigkeiten aus unserem Netzwerk

Stammtisch Leipzig für Frauen mit Angst und Depression

Es gibt eine neue Selbsthilfegruppe bzw. einen Stammtisch für Frauen zwischen 35 und 48 Jahren, die von Angst und Depression betroffen sind und sich gern gemeinsam zum Thema austauschen möchten. Interessentinnen wenden sich bitte gern an folgende Emailadresse, wo es dann nähere Infos gibt: stammtischleipzig@gmx.de.

Film "F32.2" als Video on Demand verfügbar

"Meine Freundin Vera schreibt Gedichte, sie ist ist frech und liebt es herumzualbern. Plötzlich ruft sie mich an: „Ich brauche Hilfe.“ Sie erleidet eine schwere Depression. Diagnose F32.2 Irgendwas in ihrem Gehirn stimmt nicht mehr. Ich bin hilflos. Die Ärzte auch. Wo ist die Vera, die ich kannte? Wir erinnern uns an gute Zeiten, lesen einander Briefe vor, gehen tanzen. Wir suchen Bilder und Worte für dieses sonderbare Scheißgefühl." [Der Film "F32.2"](#) war Thema im Rahmen unseres Novemberleuchtens 2018. Er ist mittlerweile auf der Videoplattform Vimeo gegen eine Gebühr entleihbar bzw. käuflich zu erwerben.

Medienbeiträge rund um das Thema Depression und Seelische Gesundheit

sz.de: [Schöne Erinnerungen als Therapie](#)

Englische Wissenschaftler haben in einem Experiment 400 Jugendliche mit Neigung zu Depression dazu gebracht, sich immer wieder an positive Dinge zu erinnern. Die Jugendlichen zeigten in der Folge subjektiv weniger Anzeichen für eine Depression und hatten ein höheres Selbstwertgefühl. Sich an gute Zeiten zu erinnern, macht offenbar widerstandsfähiger gegen Stress, schlussfolgern die Forscher.

nzz.ch: [Depression nach der Geburt: "Für mich war es die schwierigste Zeit meines Lebens"](#)

Die Geburt eines Kindes ist eigentlich ein freudiger Anlass. Nicht wenige Frauen fallen aber gerade dann in eine Depression. Der Artikel berichtet über die Mutter-Kind-Abteilung in einer schweizer Klinik, wo Betroffene die Chance haben, sich mit einer Therapie wieder aufzufangen.

swr: [Pillen ohne Rezept. Risiken der Selbstmedikation](#)

"Immer mehr Menschen kaufen sich Medikamente ohne Rezept. Doch das Risiko von selbst verordneten Pillen wird oft unterschätzt."

arte.tv: [Xenius: Innere Uhr. Warum wir lernen sollten, besser auf sie zu hören](#)

"Viele Menschen leben in unserer 24-Stunden-Gesellschaft zunehmend gegen ihre innere Uhr. Sie sind oft zu lange auf, tagsüber zu wenig Tageslicht ausgesetzt und verbringen dafür zu viel Zeit vor dem Bildschirm. Mögliche Folgen: Konzentrationsschwierigkeiten, Unwohlsein oder sogar chronische Erschöpfung. Wie können wir wieder mehr im Einklang mit unserer inneren Uhr leben?"

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.

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.