

Newsletter Februar 2019

Liebe Newsletter Leserinnen und Leser,

der Februar ist ein wechselhafter Monat, wo die Stimmungen schon mal hoch und runterfahren können. Die Sonne und erste Schneeglöckchen lassen vom Frühling träumen und beim Fasching lässt sich der Alltag mittels Kostüm und Konfetti in ein buntes Abenteuer verwandeln. Aber dann taucht auch immer wieder das Grau und die Kälte auf, der Winter lässt sich nicht so schnell vertreiben.

Lenken Sie sich davon einfach mit unseren Angeboten ab und besuchen Sie, wenn noch nicht geschehen, das Theaterstück „App zum Unglücklichsein“ oder folgen uns in das Clown-Museum Leipzig im Rahmen des Impulskalenders.

Genießen Sie die frische Luft und die Natur und achten dabei mal auf den Atem. Warum das sinnvoll sein kann, darüber informieren einige Beiträge in diesem Newsletter.

Viele Freude beim Ausprobieren.

Herzliche Grüße, Susen Bonkowski

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

Dr. Daniel Zeidler und Dr. Sybille Zeidler-Böhm als neuer Vereinsvorstand

Am 17.01.2019 wurde in der Mitgliederversammlung unseres Vereins ein neuer Vorstand gewählt: Zukünftig werden Herr Dr. med. Daniel Zeidler (Verhaltenstherapeut und Coach) und Frau Dr. med. Sybille Zeidler-Böhm (Ärztliche Psychotherapeutin) den Verein als erster und zweiter Vorstand leiten. Beide sind nach langjähriger Tätigkeit in verschiedenen Kliniken und Einrichtungen, mittlerweile in eigener Praxis tätig und möchten ihre beruflichen Erfahrungen im Bereich Psychiatrie und Psychotherapie, in die Vereinsarbeit und die damit verbundenen Ziele einbringen. Unterstützt werden sie dabei von Stan Pohling als Schatzmeister und Isolde Grafe-Köpp als Kassenprüferin.

Dr. Nicole Koburger und Martin Gey widmen sich neuen Aufgaben

Dr. Nicole Koburger und Martin Gey haben unseren Verein viele Jahre als erster und zweiter Vorstand erfolgreich geleitet und wenden sich zukünftig verstärkt neuen Aufgaben zu. Dabei möchten wir an dieser Stelle noch einmal hervorheben, dass Frau Dr. Nicole Koburger die Vereinsaktivitäten mit einer fast neunjährigen Leitung ganz entscheidend entwickelt und vorangebracht hat. Seit der Vereinsgründung im Juli 2013 war sie erster Vorstand und zuvor seit Mai 2010 Koordinatorin des Teilprojektes "Leipziger Bündnis gegen Depression" im Rahmen vom Projekt "Optimizing suicide prevention programs and their implementation in Europe". Ins Team gestoßen war sie erstmalig im Dezember 2009.

"App zum Unglücklichsein" - Ein Theaterstück

Samstag & Sonntag, 23.02. und 24.02.19, DachTheater, Haus Steinstraße 18

Der Theaterladen Selbst & Los spielt wieder! Auf Grund der großen Nachfrage führen die Theaterschaffenden des Projektes Theaterladen Selbst & Los erneut ihre aktuelle Produktion in Leipzig auf: Eine schwarze Komödie über die Verantwortung des Unglücks inspiriert durch das

Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ von Paul Watzlawick. Mit viel Ironie und einem deutlichen Augenzwinkern haben sich die Teilnehmenden des Projektes dem Thema Glück und Unglück gewidmet und 60 amüsante Theaterminuten entwickelt. Infos zum Kartenvorbestellen für die "[App zum Unglücklichsein](#)" finden Sie auf unserer Website.

Impulskalender im Februar: Besuch des Clown-Museums

Mittwoch, 27.02.19, Clown-Museum Leipzig, Breite Str. 22, 17.00 bis 19.00 Uhr

Im einzigen Clown-Museum Deutschlands werden die Großen der Clown Zunft gezeigt, mit einem umfangreichen Fundus von Zirkusplakaten, Marionetten, mehr als 300 Figuren und vielem mehr. Herr Hormann wird uns durch die Ausstellung führen und einen Film zeigen. Anmeldung für den [Impulskalender im Februar](#) bis zum 25.02.19 erwünscht an: sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de.

Neuer Themenflyer "Depression bei Kindern und Jugendlichen"

Unser Verein hat die [Themenflyer "Depression bei Kindern und Jugendlichen"](#) in zwei Varianten fertiggestellt und bereits eine größere Versandaktion in Leipzig durchgeführt. Die beiden Flyer bieten Informationen für Eltern und Angehörige sowie Lehrkräfte. Wer Interesse an dem Material hat, kann gern im Projektbüro vorbeikommen oder meldet sich per Mail bei uns.

Neuigkeiten aus unserem Netzwerk

"Meine Freundin, die Depression" Lesung mit Victoria van Violence

Samstag, 16.02.2019, Lehmanns Buchhandlung, Grimmaische Str. 10, 20:15 Uhr

"Bereits seit 2016 engagiert sich Victoria van Violence als Botschafterin der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Nun hat sie ihre eigenen Erfahrungen mit der Erkrankung Depression in einem Buch niederschrieben. In „Meine Freundin, die Depression“ beschreibt sie, wie die Erkrankung bei ihr aufgetreten ist, welche Erfahrungen sie in der Klinik machte und wie es ihr heute geht." Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist mit einem Infostand vor Ort und hat auch uns als Verein zur Teilnahme am Stand eingeladen. Informieren Sie sich zu näheren [Infos zur Lesung mit Victoria van Violence](#).

"Junge Selbsthilfe" trifft sich wieder zum Stammtisch

Montag, 18.02.19, Offener Dialog e.V., Brandvorwerkstr. 37, 16:00 bis 17:00 Uhr

Die Arbeitsgemeinschaft "Junge Selbsthilfe", bestehend aus jungen Aktiven verschiedenen Leipziger Selbsthilfegruppen, möchte andere junge Menschen mit chronischen Erkrankungen, Behinderungen oder in Lebenskrisen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe informieren. Der Stammtisch [Junge Selbsthilfe](#) freut sich über Neu-Interessierte.

Angebot zur Atemtherapie sucht noch Teilnehmer*innen

vstl. Anfang März bis Mitte Mai 2019

Die Selbsthilfegruppe „Hoffnung“ (Depression) sucht noch Teilnehmer*innen für das geförderte Projekt: "Atem ist Leben". Der Kurs mit 10 Terminen findet voraussichtlich im Frühjahr 2019 statt. Der Eigenanteil beträgt pro Person 5 Euro. Interessierte wenden sich bitte für nähere Infos an folgende Mailadresse: ewollsch@gmail.com oder telefonisch: 0341-9601376.

Medienbeiträge rund um das Thema Depression und Seelische Gesundheit

ardmediathek.de: [Männer leiden anders: Tabu Depression](#)

"Psychische Störungen bei Männern werden oft immer noch tabuisiert. Zwei mutige Männer, die an Depression erkrankt sind, berichten in dem Filmbeitrag über ihren Leidensweg und ihre Heilung."

jetzt.de: [In England lernen Schüler, richtig zu atmen](#)

"In 370 englischen Schulen werden bald neben Mathematik, Sprachen und Naturwissenschaften auch Entspannungs- und Atemübungen gelehrt. Damit sollen die Schüler verstehen, wie wichtig es ist, auf die eigene psychische Gesundheit zu achten. Ziel des Experiments ist es einerseits, den Schülern ein Bewusstsein dafür zu geben, wie sie achtsam mit sich selbst und ihrer Psyche umgehen können. Zudem sollen sie lernen, wie sie ein unterstützendes Netzwerk um sich herum aufbauen und sich bei Problemen Hilfe holen können."

merkur.de: [Burnout abseits der Arbeit: Wenn das Privatleben zu viel wird](#)

"Nicht nur Stress im Job, auch private Probleme können überfordern und zum Burnout führen. Spätestens wenn der Körper diese Alarmsignale sendet, sollten Betroffene reagieren."

mdr.de: [Razorlight-Songwriter vertont Bestseller über Depressionen](#)

"Autor Matt Haig ist im Alter von 24 Jahren von einer lebensbedrohlichen Depression heimgesucht worden. Langsam hatte er sich ins Leben zurückgekämpft. In seinem Buch, was jetzt vertont wurde, liefert er Seite um Seite Gründe, warum es sich doch lohnte, am Leben zu bleiben." Der junge Mann sagt: "Ich habe das Buch geschrieben, weil die ältesten Klischees immer noch die größte Wahrheit beinhalten. Von der Talsohle aus hat man nicht gerade den besten Blick. Am Ende des Tunnels ist Licht, auch dann, wenn wir es noch nicht sehen ... Es kommt selten vor, aber manchmal können Worte wirklich befreiend wirken."

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.