

Newsletter April 2019

Liebe Newsletter Leserinnen und Leser,

wir hoffen, Sie hatten schöne, bunte Ostern mit ausreichend freier Zeit, um sich angenehmen Dingen zu widmen oder einfach die langersehnte und nun wirklich warme Sonne zu genießen.

Unser Verein bereitet seit einigen Monaten die 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit vor, die im Herbst stattfinden werden. Eine Vielzahl von Menschen, Institutionen und Netzwerkpartner*innen sind daran beteiligt, die Sie dann vor Ort auch kennen lernen können.

Aber nicht nur im Herbst, sondern zu jeder Zeit wollen wir ermuntern, sich mit der psychosozialen „Landschaft“ in Leipzig und deren Hilfsangeboten bei seelischen Erkrankungen vertraut zu machen. In unserer Rubrik „Neuigkeiten aus unserem Netzwerk“ finden Sie dazu auch diesen Monat wertvolle Hinweise.

Viel Freude mit dem Newsletter und sonnige Grüße,

Susen Bonkowski

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

Tanzwerkstatt mit Georgia

Samstag, 27.04.19, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 11.00 bis 13.00 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. Es versteht sich nicht als ein Kurs zur Vermittlung von speziellen Tanztechniken und Choreographien. EAnmeldung erforderlich wegen begrenzter Teilnehmeranzahl an: sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de. Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Veranstaltung für die Wochen der Seelischen Gesundheit anmelden

2019 finden die "8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit" vom 26. September bis 14. Oktober statt. Das Leipziger Bündnis gegen Depression organisiert diese Wochen und ruft interessierte Anbieter für Veranstaltungen auf, diese in die Wochen zu integrieren. Alle Infos zum Event und zur Anmeldung finden Sie auf der Website.

Neuigkeiten aus unserem Netzwerk

Peer-Beratung bei Depression im Gutshof-Stötteritz

"Eine seelische Erkrankung zu erleiden, erschüttert ein Leben. Ängste, Unsicherheit, Scham und Überforderung gehören dazu. Das Gespräch mit einem Menschen, der Ähnliches erlebt und überstanden hat, kann Entlastung, Hoffnung und Orientierung über mögliche Hilfen geben." Der Gutshof-Stötteritz, als freier Träger der Eingliederungshilfe für Menschen mit psychischen Erkrankungen, bietet seit Kurzem eine Peer-Beratung, d.h. Beratung aus eigener Erfahrung an. Informieren Sie sich gern über die Details.

Neue Adresse der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und das Deutsche Bündnis gegen Depression sind umgezogen. Es gibt folgende neue Kontaktdaten: Goedelerring 9, 04109 Leipzig, Tel.: 0341/223874 0. Die Rufnummer des kostenfreien Info-Telefon Depression bleibt unverändert. Unter 0800- 33 44 5 33 können Betroffene und Angehörige weiterhin Fragen zur Erkrankung stellen.

Medienbeiträge rund um das Thema Depression und Seelische Gesundheit

deutschlandfunk.de: ["Das erschöpfte, handlungsunfähige Selbst"](#)

"Depressionen werden in der Literatur immer wieder thematisiert – auch durch betroffene Autoren, die über ihre Erkrankung berichten. Ihre Schilderungen können nicht nur zu einem allgemeinen Verständnis der Krankheit beitragen, sondern auch Psychotherapeuten helfen, ihre Patienten besser zu durchschauen."

wdr.de: ["Gut gemacht - noch mehr gemacht - nichts mehr gemacht"](#)

"Ein Hörspiel zum Thema Workaholismus, Burn-out-Syndrom, Manager-Krankheit. Arbeit ist heute ein knappes und begehrtes Gut. Und die, die sie haben, können meist gar nicht genug von ihr bekommen. Aber wie so oft sind die unerwünschten Nebenwirkungen enorm."

tagesspiegel.de: ["Wie wirkt Ketamin gegen Depressionen?"](#)

"Seit März 2019 ist Ketamin in den USA zur Behandlung von Depressionen zugelassen. Die Hoffnungen sind groß. Nun zeigt eine Studie, wie die Substanz im Gehirn wirkt."

sputniknews.de: ["Cannabis-Konsum in der Jugend beschert Depression im Erwachsenenalter"](#)

"Wer bereits als Jugendlicher regelmäßig THC-haltiges Cannabis konsumiert, wird als Erwachsener wahrscheinlicher an Depressionen und Selbstmordgedanken leiden. Zu diesem Ergebnis kommt eine psychiatrische Studie, die Forschungsergebnisse der Vergangenheit zusammenfasst und auswertet."

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.