

Newsletter Mai 2019

Liebe Newsletter Leserinnen und Leser,

wenn neue Leute in unseren Verein kommen, sei es als Interessierte, Ratfragende oder Engagierte für ein Ehrenamt, hören wir häufiger solche Sätze wie „Ach es ist schön bei Euch, hier kann ich so sein wie ich bin, muss mich nicht verstecken.“, „Hier fühle ich mich zum ersten Mal angenommen und verstanden.“ oder „Zum ersten Mal erlebe ich, dass es kein Tabu sein muss, über Depressionen zu sprechen, hier werde ich nicht komisch angeschaut, wenn ich sage, dass es mir schlecht geht.“

Wir als Verein arbeiten aktiv daran, dass Stigmatisierung und Tabuisierung rund um das Thema Depression in der Öffentlichkeit abgebaut werden. Mit großer Freude können wir in diesem Zusammenhang verkünden, dass Sebastian Krumbiegel, erfolgreicher „Die Prinzen“-Sänger und Solo-Künstler, seit diesem Monat neuer Schirmherr unseres Vereins ist und unsere Ziele tatkräftig unterstützen möchte.

Alles zur tollen Nachricht und weiteren interessanten Themen, finden Sie im Newsletter.

Herzliche Grüße, Susen Bonkowski

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

Sebastian Krumbiegel ist neuer Schirmherr unseres Vereins

Sebastian Krumbiegel, erfolgreicher „Die Prinzen“-Sänger und Solo-Künstler, ist neuer Schirmherr des [Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.](#) Wir freuen uns sehr, dass er sich zukünftig zusammen mit uns dafür einsetzt, die Aufklärung zur Erkrankung zu verbessern, Stigmatisierung und Tabuisierung entgegenzuwirken und zu mehr Akzeptanz aufzurufen. Besonderes Anliegen ist es ihm auch, dass die Erkrankung als solche ernst genommen wird und Betroffene rechtzeitig Hilfe erfahren. Lesen Sie auf unserer Website zu Details.

Tanzwerkstatt mit Georgia

Samstag, 01.06.19, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 11.00 bis 13.00 Uhr

Die Tanzwerkstatt soll 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. Entstehen in der Arbeit jedoch durch gemeinsame Entwicklung Choreografien, die gezeigt werden möchten, werden wir dafür Möglichkeiten schaffen. Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Teilnehmeranzahl an: theaterladen@buendnis-depressionleipzig.de

Juni Ausblick: "App zum Unglücklichsein" - Ein Theaterstück

Freitag, 14.06.19, Ost-Passage Theater, Konradstr. 27, 19.00 bis 22.00 Uhr

Weil viele es sehen wollten und im Februar nicht mehr reinkamen, spielen die Theaterschaffenden des Projektes [Theaterladen Selbst & Los](#) ihre aktuelle Produktion noch einmal. 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. Bitte bestellen Sie rechtzeitig Karten vor. Auf unserer Website finden Sie alle Infos!

Neuigkeiten aus unserem Netzwerk

Durchblick e.V. bietet ersten "Medikamententrialog"

Donnerstag, 23. Mai, 18.00 Uhr, Durchblick e.V., Mainzer Str.7

Seit mehr als 25 Jahren setzt sich der Durchblick e.V. für Hilfe zur Selbsthilfe und für Alternativen zur Psychiatrie ein. Im Mai gibt es einen erster „Medikamententriolog“ mit der Referentin Frau Dr. Sonja Schubert vom Wege e.V. Triolog bedeutet dabei Erfahrungsaustausch zwischen Patienten, Angehörigen und Therapeuten. Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den [Durchblick e.V.](#)

Medienbeiträge rund um das Thema Depression und Seelische Gesundheit

tagesspiegel.de: [Mit Zimmerpflanzen gegen Depressionen](#)

Eine junge Frau berichtet in dem Artikel darüber, dass sie sich inmitten einer Depression befand und etwas für sich tun wollte. Sie entwickelte Freude daran, sich um ihre schicken Grünpflanzen zu kümmern, sie zu hegen und zu pflegen. Das habe ihr geholfen, auch wieder mehr zu sich selbst zu finden, sich selbst mehr "zu hegen und zu pflegen" und so aus der Depression heraus zu finden.

beta.ardaudiothek.de: [Die Vermessung der Psyche | Doku über digitale Therapeuten](#)

"Facebook behauptet, mit künstlicher Intelligenz Selbstmordabsichten der User feststellen zu können. Digitale Diagnose- und Behandlungsmethoden für psychische Krankheiten sind im Kommen, auch in Deutschland. Sind Algorithmen die besseren Therapeuten?" Ein RadioFeature.

deutschlandfunk.de: [Die größte Kunst ist es, den Einstieg zu finden](#)

"Vielen Menschen hilft der Sport, um die Symptome von Depressionen zu lindern. Im Df-Sportgespräch sagte Markus Bock vom Verein „Sport gegen Depression“, es gebe viele Hürden für Menschen mit Depressionen. Aber der Sport helfe dabei, Struktur im Leben zu schaffen. Der Psychiater Valentin Markser betonte, wie wichtig dabei eine enge psychotherapeutische Begleitung sei."

brigitte.de: [Berührende Bilder: Das macht eine Depression mit deinem Leben](#)

"Der Illustrator Sow Ay leidet unter starken Angststörungen und Depressionen. In berührenden Comics auf [Instagram](#) erzählt er, wie das sein Leben beeinflusst."

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.