

## Newsletter September 2019

Liebe Newsletter Leserinnen und Leser,

gleich nach unserer kurzen Sommerpause geht es weiter mit einem vielseitigen Programm. Die Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit finden nun schon zum 8. Mal statt und laden zu einem bunten Angebot von verschiedenen Akteuren ein. Zudem kann diesen Monat getanzt werden mit Georgia oder Improtheater mit Sarah gespielt werden oder Sie lachen einfach mal ohne Grund mit der Lachtrainerin Antje Hellriegel.

Wir haben viel Spannendes, was uns diesen Monat erwartet und der September hält einiges an Aktionen bereit an denen Sie auch gerne teilnehmen können. Näheres dazu finden Sie hier in unserem Newsletter.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und haben die Hoffnung die oder den Eine/n bei den 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit oder einer anderen Aktion in diesem Monat zu sehen.

Ganz liebe Grüße

Julia Schmalfuß

---

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

#### **Auftaktveranstaltung zu den 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit, der Schirmherr des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V., Sebastian Krumbiegel lädt per Video ein**

„Heute schon für dich gesorgt?“

Unter diesem Motto laden die **8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit vom 27.09. bis zum 14.10.2019** zu einem vielseitigen Programm von präventiven, informativen und kurativen Angeboten zahlreicher Akteure ein. Den stimmungsvollen Start bildet die **Auftaktveranstaltung am 27.9.2019 um 16 Uhr** in den Räumen der **Alten Handelsbörse** im Zentrum Leipzigs. Wir als Organisator der Aktionswochen feiern bei diesem Anlass gleichzeitig unser 10-jähriges Bestehen. Es erwartet Sie neben informativen Impulsvorträgen eine moderierte Podiumsdiskussion zu aktuellen Behandlungsmethoden bei Depression (u.a. Online-Therapien).

Zudem besteht die Möglichkeit mit Experten vom Fach, Journalisten, Betroffenen, Angehörigen und der interessierten Öffentlichkeit ins Gespräch zu kommen.



Für die musikalische Umrahmung der Veranstaltung sorgt das Leipziger Ärzteorchester. Also kommt vorbei. Das findet auch unser Schirmherr Sebastian Krumbiegel und lädt per [Video](#) ein.

## Die 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit laden zu einem vielseitigen Programm rund um das Thema Seelische Gesundheit ein

Dieses Jahr finden die 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit vom 27.09. bis zum 14.10. statt.

Dabei geht es um Themen wie z.B. Entspannungstechniken, Stressbewältigung, erfolgreiche Kommunikation, körperliche Aktivität, Zuhören bei Krisen, Online-Selbstmanagement-Programme, Resilienz, Achtsamkeit aber auch Selbstfürsorge im Arbeitsleben, sog. Burnout, Sammelzwang, berufliche Rehabilitation, Depression und Demenz.

Es finden Vorträge, Workshops, moderierte Gespräche, Yoga Schnupperstunden u.a. für Rollstuhlfahrer, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Filmabende und vieles mehr statt.

Die Aktionswochen bieten viele interessante Möglichkeiten, sich mit dem Thema Seelische Gesundheit auseinanderzusetzen und von den vielfältigen Angeboten inspirieren zu lassen.

Das gesamte Programm können Sie hier einsehen: [wdsj.buendnis-depression-leipzig.de/Events](http://wdsj.buendnis-depression-leipzig.de/Events)

leipziger bündnis gegen DEPRESSION e.V. LEIPZIGER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

27.09.-14.10.2019

8. LEIPZIGER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

HEUTE SCHON FÜR DICH GESORGT?

FEIERN SIE MIT UNS AM 27.09.2019:

10 Jahre leipziger bündnis gegen DEPRESSION e.V. UND 8. LEIPZIGER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Programmheft

### Tanzwerkstatt mit Georgia

**Samstag, 07.09.19, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 11.00 – 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 ohne Vorkenntnisse haben zu müssen oder schon einmal teilgenommen zu haben.

Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Teilnehmeranzahl an: [theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de)

### Improtheater – Workshop mit Sarah

**Montag, 16.09.19, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 17.00 – 19.00 Uhr**

Der Workshop wird aus einer bunten Mischung von Übungen und Spielen rund ums Theater bestehen. Bei pantomimischen Übungen, kleinen Szenen und Dialogen werden Eure Kreativität sowie Euer Improvisationstalent gefragt sein. Zudem wird es einige Grundlagenübungen geben, die Stimme, Körperwahrnehmung und Konzentration trainieren. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, werden auch auflockernde Gruppenspiele dabei sein.

Der Workshop ist kostenlos und offen für alle. Bringt bequeme Kleidung und Schuhe oder dicke Socken mit und schon kann es los gehen.

Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Teilnehmeranzahl an: [theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de)

### Lachen ohne Grund mit Lachtrainerin Antje Hellriegel

### **Donnerstag, 19.09.19, Wahrener Rathaus (Kiosk), 14.30 – 16.00 Uhr**

Die Selbsthilfegruppe „Hoffnung“ lädt ganz herzlich zum Lachen ohne Grund ein. Lachen in freier Natur stärkt die seelische und körperliche Gesundheit und trägt zu mehr persönlichem Wohlbefinden bei. Also kommt vorbei und lasst Euch überraschen!

Nach dem Treffen am Wahrener Rathaus spazieren wir gemeinsam zum Baum der Hoffnung am Auensee.

### **Spendenlauf für unseren Verein**

#### **Sonntag, 10. November 2019 ab 10.00 Uhr**

Das Team von "Laufen geht immer" läuft für einen guten Zweck und dieses Jahr dürfen wir uns als Verein sehr glücklich schätzen, dass wir die Auserwählten sind und die Läufer und Läuferinnen für uns Spenden sammeln werden. Anmeldungen sind jetzt [hier](#) möglich.

Weitere Informationen zum Lauf und der Strecke finden Sie unter: [www.laufen-geht-immer.de/index.html#zumlauf](http://www.laufen-geht-immer.de/index.html#zumlauf)

---

## **Neuigkeiten aus unserem Netzwerk**

### **5. Deutscher Patientenkongress Depression**

**Samstag, 21.09.19, Gewandhaus Leipzig, 10.00 – 15.00 Uhr**

**Sonntag, 22.09.19, Kongresshalle am Zoo Leipzig, 10.00 – 13.45 Uhr**

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und die Deutsche DepressionsLiga laden wieder recht herzlich zum Deutschen Patientenkongress Depression für Betroffene und Angehörige in Leipzig ein. Harald Schmidt wird den 1. Kongresstag als Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe moderieren und es wird ein informatives Kongressprogramm geben. Daneben gibt es unter dem Motto „Den Betroffenen eine Stimme geben“ die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen und Angehörigen und eine Vielzahl an Infoständen, unter anderem auch von dem Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.. Mehr Infos zur Anmeldung und dem Programm finden Sie auf der Seite der [Stiftung Deutsche Depressionshilfe](#).

### **Lesung zum 20-jährigen Jubiläum der Ökumenischen TelefonSeelsorge Leipzig mit Viktor Staudt**

**Montag, 16.09.19, Katholische Probstei St. Trinitatis im Saal, Nonnenmühlgasse 2**

Die Diakonie Leipzig lädt recht herzlich zur Lesung mit Viktor Staudt anlässlich des 20-jährigen Jubiläums der Ökumenischen TelefonSeelsorge ein. Viktor Staudt liest aus seinem Buch „Die Geschichte meines Selbstmords - und wie ich das Leben wiederfand“ das den harten Weg zurück in ein neues Leben beschreibt, welches er nun der Selbstmordprävention widmet. Der Eintritt ist frei.

### **Depression – Bewältigungsstrategien für Angehörige**

**Freitag, 27.09.19, Wege e.V., Lützner Str. 75, 16.00 – 18.00 Uhr**

Der Landesverband für Angehörige psychisch kranker Menschen in Sachsen e.V. lädt zu einem Vortrag des Referenten Dr. Matzen in die Räumlichkeiten des Wege e.V. ein.

---

## **Medienbeiträge rund um das Thema Depression und Seelische Gesundheit**

**focus.de:** [Johann Hari – Gehen wir Depressionen seit Jahrzehnten falsch an?](#)

Johann Hari leidet selbst unter Depressionen und fragt sich seit über einem Jahrzehnt, warum die Behandlung seines Arztes bei ihm nicht anschlägt. Er begab sich auf eine Reise und sprach mit Ärzten auf der ganzen Welt, um Antworten auf seine Fragen zu finden. Er erzählt über die Erkenntnisse verschiedener Ärzte, die die rein biologische Betrachtung der Erkrankung in Frage stellen und eine vielfältige Ursachensuche sowie der sozialen Komponente eine hohe Bedeutung beimessen. All das hat er in seinem Buch „Der Welt nicht mehr verbunden“ aufgeschrieben.

**zeit.de:** [„Plötzlich war ich in der Psychiatrie“](#)

Ab wann macht Stress psychisch krank? Die Wirkungsweisen von Stress und wie es dazu kommen kann, dass Stress krank macht werden anhand eines Beispiels dargestellt. Es wird aufgezeigt, worauf man achten sollte und was hilft nicht an Stress zu erkranken.

**brigitte.de:** [Leben mit Depression](#)

Der Autor Till Raether berichtet sehr persönlich und offen über seine Erfahrungen mit einer leichten bis mittelschweren Depression zu leben und welche Tücken dieses Krankheitsbild und diese Diagnose bereithält.

**otz.de:** [Mutig gegen Depression – die Mut-Tour macht Station in Jena](#)

Die Mut-Tour ist seit 2012 in ganz Deutschland unterwegs und setzt ein Zeichen gegen die Stigmatisierung von Depressionen. In Jena gab es einen herzlichen Empfang von verschiedenen Initiativen und der neue Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Philosophenweg wünschte den Teilnehmern eine angenehme Weiterfahrt.

**ärzteblatt.de/haufe.de:** [Neues Disease-Management-Programm Depressionen](#)

Nicht nur ein Artikel, sondern gleich drei Artikel beschäftigen sich mit dem neuen Disease-Management-Programm (DMP) Depressionen, welches am 15.08.19 vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) beschlossen wurde. DMP sind strukturierte Behandlungsprogramme für chronisch kranke Menschen über die sich Patientinnen und Patienten über ihre Krankenkasse einschreiben lassen können. Damit werden sie über Einrichtungsgrenzen hinweg auf dem aktuellen medizinischen Forschungsstand behandelt. Ein koordiniertes Vorgehen soll dazu beitragen, unnötigen Komplikationen, Krankenhausaufenthalten und Folgeschäden vorzubeugen. Was das genau für Depressionsbetroffene bedeutet und welche Kritik an dem Beschluss geübt wird, ist in den nachfolgend aufgeführten Artikeln ersichtlich.

[www.aerzteblatt.de/nachrichten/105358/G-BA-beschliesst-einstimmig-das-DMP-Depression](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/105358/G-BA-beschliesst-einstimmig-das-DMP-Depression)

[www.aerzteblatt.de/nachrichten/105469/DMP-Depression-Ausschluss-von-Psychotherapeuten-als-Koordinatoren-kritisiert](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/105469/DMP-Depression-Ausschluss-von-Psychotherapeuten-als-Koordinatoren-kritisiert)

[www.haufe.de/sozialwesen/leistungen-sozialversicherung/dmp-depressionen\\_242\\_496858.html](http://www.haufe.de/sozialwesen/leistungen-sozialversicherung/dmp-depressionen_242_496858.html)

---

## 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.