



Newsletter Oktober 2019

Liebe Newsletter Leserinnen und Leser,

der aufregende Oktober hat gestartet und wir laden Sie recht herzlich zum bunten Programm der 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit ein.

Das ausführliche Programm finden Sie unter: wdsg.buendnis-depression-leipzig.de

Neben verschiedenen Online-Selbsthilfe-Programmen zum Thema Depression, die wir Ihnen vorstellen werden, findet auch das Selbsthilfe Austauschtreffen „Let's Talk“ diesen Monat statt sowie ein Vortrag zum Thema „Umgang mit Stress“.

Ein besonderes Highlight im Oktober ist der Abend mit Nora Klein in der Moritzbastei.

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 begrüßen zu dürfen.

Ganz liebe Grüße

Julia Schmalfuß

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

Online-Selbsthilfe-Programme bei Depression – moodgym & Familiencoach Depression

Montag, 30.09.2019, Moritzbastei, Kurt-Masur-Platz 1, 18:00 – 20:00 Uhr

Das Online-Selbsthilfeprogramm „moodgym“ wurde von der Stiftung Warentest im Heft 07/2019 als einziges kostenfreies Programm empfohlen und steht allen Interessierten im Internet zur Verfügung (moodgym.de). Es bietet Betroffenen zusätzliche Hilfe zur Vorbeugung oder Verringerung von depressiven Symptomen und hilft erste Schritte zu gehen, um eine Depression zu überwinden.

Für Angehörige gibt es das Online-Selbsthilfeprogramm „Familiencoach Depression“, um den Alltag mit Ihrem depressiv erkrankten Angehörigen besser zu meistern (depression.aok.de).

Wir stellen die Wirkweise der beiden kostenlosen Programme in einem Vortrag vor. Im Anschluss können Sie beide Programme, deren Entwicklung von der AOK gefördert wurde, vor Ort testen und kennenlernen.

Umgang mit Stress

Dienstag, 01.10.2019, Moritzbastei, Kurt-Masur-Platz 1, 18:00 – 21:00 Uhr

Was ist Stress? Wie entsteht er? Wie lässt sich Stress vermeiden? Und wie kann man im Alltag mit ihm umgehen? Dipl.-Psychologin Janine Quittschalle gibt in Ihrem ca. einstündigen Vortrag einen Überblick über das Phänomen Stress. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Ihren individuellen Stresslevel vor Ort professionell messen zu lassen.

Online-Selbsthilfe-Programme bei Depression – iFightDepression

Mittwoch, 09.10.19, Moritzbastei, Kurt-Masur-Platz 1, 18:00 – 20:00 Uhr

Das Online-Selbsthilfeprogramm „iFightDepression“ bietet Betroffenen zusätzliche Hilfe zur Vorbeugung oder Verringerung von depressiven Symptomen. Es kann im Rahmen einer regulären Behandlung oder beim Warten auf einen Therapieplatz als ergänzender Behandlungsbaustein unter Begleitung eines Arztes oder Therapeuten eingesetzt werden. Die Funktionen und Wirkweise dieses kostenlosen Programms der Stiftung Deutsche Depressionshilfe wird in einem Vortrag vorgestellt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, das Programm vor Ort zu testen und kennenzulernen.

„Let’s talk“ – Das Selbsthilfe-Austauschtreffen zum Thema Depression

Samstag, 12.10.19, Business Loft Leipzig, Hainstrasse 11, 10:00 – 16:00 Uhr

Wir möchten einen Raum schaffen, in dem sich Menschen aus den unterschiedlichsten Depressions-Selbsthilfegruppen (aus Sachsen, Thüringen, Sachsen-Anhalt, Brandenburg...) überregional austauschen, vernetzen, sich gegenseitig beraten und informieren können. Zusammen mit Euch möchten wir die Themen herausfinden, die Euch bewegen. Ob Meilensteine oder Stolpersteine der Depressions-Selbsthilfe, Eure Erfahrungen oder Fragen – wir möchten Euch viel Platz bieten, um darüber zu reden, zu diskutieren oder aber gemeinsam neue Inspirationen und Wege zu finden. Zudem wird es einen kurzen Impulsvortrag zum Thema „Systemische Therapie“ geben, der über dieses Psychotherapieverfahren bei Depression sowie über das aktuelle Zulassungsverfahren als Krankenkassenleistung informiert.

Ihr seid herzlich eingeladen, Infomaterial zu Euren Selbsthilfegruppen und Projekten sowie Fragen und Impulse mitzubringen. Das Programm gestalten wir interaktiv und freuen uns über Eure Mitwirkung.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um Anmeldung über:
sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de

Mal gut, mehr schlecht – Sensible Einsichten in die Innenwelt der Depression mit Nora Klein und Sabine Fröhlich

Montag, 14.10.19, , Moritzbastei, Kurt-Masur-Platz 1, 19:00 – 21:00 Uhr

„Du sitzt in deiner Wohnung, siehst die Dinge um dich herum, dann wird das Licht immer weiter heruntergedimmt, du siehst immer weniger, bis nichts mehr da ist: so ist die Depression.“

Eine hohe Anzahl von Menschen in der Bevölkerung leidet unter einer psychischen Erkrankung, deren unterschiedlich stark ausgeprägte Symptome für die Umwelt häufig schwer begreifbar und rätselhaft bleiben.

Fotografien von Nora Klein, die im Rahmen des Projektes „Mal gut, mehr schlecht“ entstanden sind, beschreiben jenseits von Worten die Gefühlswelt depressiver Menschen. Gemeinsam mit Sabine Fröhlich, einer Projektteilnehmenden, stellt sie ihre Arbeit und den entstandenen Bildband vor. In einer anschließenden Diskussion wird Sabine Fröhlich über ihre eigenen Erfahrungen sprechen und mit Nora Klein und Interessierten ins Gespräch kommen. Das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. lädt zum Abschluss der diesjährigen Wochen der Seelischen Gesundheit zu diesem berührenden Abend in die Leipziger Moritzbastei. Die Veranstaltung wird von der Deutschen DepressionsLiga e.V. und der BARMER Selbsthilfeförderung unterstützt.

Weiter Informationen unter: www.malgutmehrschlecht.de, www.noraklein.de

Weiter Veranstaltungen im Zuge der 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit vom Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Gemeinsam aktiv – Radeln gegen Depression

Donnerstag, 03.10.2019

Musikpavillion im Clara-Zetkin-Park, Anton-Bruckner-Allee 11, 15:00 – 16:30 Uhr

Tanzwerkstatt mit Georgia

Samstag, 05.10.2019, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 11:00 – 13:00 Uhr

Yoga mit Magarete

Montag, 07.10.2019, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 17:00 – 18:00 Uhr

Gemeinsam aktiv – Radeln gegen Depression

Donnerstag, 10.10.2019

Musikpavillion im Clara-Zetkin-Park, Anton-Bruckner-Allee 11, 15:00 – 16:30 Uhr

Neuigkeiten aus unserem Netzwerk

Veranstaltungen im Zuge der 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit aus unserem Netzwerk

Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer – Vortrag über Wege zur Psychotherapie

Montag, 30.09.2019, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 14:00 – 15:30 Uhr

WEGZEHRUNG – Praxis für psychologische Beratung, Training und Achtsamkeit – Workshop „Die Praxis der Achtsamkeit – Ein Weg für mehr Balance und Selbstfürsorge. Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach Kabat-Zinn

Montag, 30.09.2019, Brandvorwerkstraße 65, 16:30 – 18:00 Uhr

Ergotherapie Blickwechsel – Workshop „Einfach mal zur Ruhe kommen“

Montag, 30.09.2019, Praxis für Ergotherapie Blickwechsel, Eisenacher Str. 68 (Hofgebäude rechts), 17:00 – 19:00 Uhr

Verbund Gemeindenahe Psychiatrie - Filmabend „Alles steht Kopf“

Montag, 30.09.2019, Verbund Gemeindenahe Psychiatrie, Standort Südwest/Alt-West, Friesenstr. 8, 17:00 – 19:30 Uhr

SRH Beruflichen Trainingszentrum Leipzig - Aktionstag Seelische Gesundheit

Dienstag, 01.10.2019, SRH Berufliches Trainingszentrum Leipzig, Mahlmannstraße 1 -3, 9:30 – 14:30 Uhr

IPT Leipzig e.V. – Workshop „Wege aus dem Burnout - lass dich aus der Rolle fallen, um aus der Falle zu rollen“

Dienstag, 01.10.2019, IPT Leipzig e.V., Schützenstraße 4, 17:30 – 19:00 Uhr

Praxis für Gesundheitsförderung, Entspannung und Stressbewältigung - Einführung in die Progressive Muskelentspannung

Mittwoch, 02.10.2019, Kursraum im Dachgeschoss, Lerchenrain 10, 15:00 – 16:00 Uhr

Qigong-Zentrum Leipzig & CONTORHAUS Coworking Leipzig - LEBENSKUNST MIT LEIB UND SEELE - In Balance mit sanfter Bewegung und kreativen Impulsen

Mittwoch, 02.10.2019, CONTORHAUS Coworking, Breitenfelder Str. 12 (Hinterhaus) / bei verschlossener Tür bitte klingeln bei „Jonas Arnhold“, 19:00 – 21:00 Uhr

Ute Linde - Bewegt durch den Herbst – Gesundheitswanderung

Freitag, 04.10.2019, Clara-Zetkin-Park, Brücke an der Rennbahn, Rennbahn Scheibholz,
14:00 – 15:30

Qigong – Zentrum - Qigong: Inneres Lächeln trotz(t) Depression

Freitag, 04.10.2019, Tanzsaal der Orangerie Gaschwitz, ggü. der S-Bahn, Haltepunkt Bahnhof
Gaschwitz, Hauptstrasse 315, 04416 Markkleeberg, 16:00 – 17:00 Uhr

**Klinikum St. Georg gGmbH, Verbund Gemeindenahe Psychiatrie - Wer, Wo, Was ...? Welche
Hilfen bietet der Verbund Gemeindenahe Psychiatrie für psychisch kranke Menschen?**

Montag, 07.10.2019, Verbund Gemeindenahe Psychiatrie, 2. Etage, Zimmer 201, Holzhäuser
Str. 74, 15:30 – 17:00 Uhr

IPT Leipzig e.V. - Resilienz - Aber wie?! Strategien und Übungen in der Anwendung

Montag, 07.10.2019, IPT Leipzig e.V., Schützenstr. 4, 18:00 – 19:30 Uhr

**jobpoint basic - Selbstfürsorge im Arbeitsleben – dem Wandel positiv begegnen. Ein
interaktives Gruppenangebot mit jobpoint basic**

Dienstag, 08.10.2019, Stadtteilbüro Leipziger Westen, Karl-Heine-Str. 54,
15:30 – 17:30 Uhr

IPT Leipzig e.V. - Still Alice - ein berührender Filmabend zum Thema Demenz

Dienstag, 08.10.2019, IPT Leipzig e.V., Schützenstr. 4, 17:00 – 20:00 Uhr

**Ambulant betreutes Wohnen, Wege e.V. „Verein für Angehörige und Freunde psychisch
erkrankter Menschen“ - „Messi Chaos Vermüllung - welche Hilfe wünsche ich mir und welche
Erfahrungen habe ich mit Helfern gemacht?“ Ein dialogisches Gespräch**

Dienstag, 08.10.2019, Mehrzweckraum, 2. Hinterhaus, Lützner Straße 75,
17:00 – 19:00 Uhr

**Klaus Vogt, Behindertenbereich der Stadt Leipzig – Ausstellung - Depressionen und andere
psychische Störungen im Spiegel der Philatelie**

Dienstag, 08.10.2019, Moritzbastei, Kurt-Masur-Platz 1, 18:00 – 19:30 Uhr

Moritzbastei e.V. - Kino - „Helen“

Dienstag, 08.10.2019, Moritzbastei, Kurt-Masur-Platz 1, 19:30 – 21:00 Uhr

**Mehrgenerationentreff Nebenan - Depressionen - Informationen und Hilfsangebote
für Betroffene und Angehörige**

Mittwoch, 09.10.2019, Wohnkomplex 2 im Stadtteil Grünau, Tram/S-Bahn: Grünauer Allee, Alte
Salzstraße 53, 14:00 – 16:00 Uhr

**Wege e.V. „Verein für Angehörige und Freunde psychisch erkrankter Menschen“ - Moderiertes
Round-Table Gespräch: „Psychiatrie zwischen Freiheit und Zwang – eine Gratwanderung“**

Mittwoch, 09.10.2019, Mehrzweckraum, 2. Hinterhaus, Lützner Straße 75,
17:00 – 19:00 Uhr

**Ambulant betreutes Wohnen, Wege e.V. „Verein für Angehörige und Freunde psychisch
erkrankter Menschen“ - „Störungsmodell und Behandlung bei Sammelzwang“ aus Sicht der
akademischen Assistentin und psychologischen Psychotherapeutin Frau Dr. Jana Hansmeier**

Donnerstag, 10.10.2019, Hinterhaus Dachgeschoß, Lützner Straße 75, 17:00 – 19:00 Uhr

Psychotraumazentrum Leipzig e.V. – Workshop „Prävention von Sekundärtraumatisierungen“
Donnerstag, 10.10.2019, in Ladengeschäft, der Zugang hat 3 Stufen, Zschochersche Straße 1 b, 18:00 – 19:30 Uhr

Diakonisches Werk Innere Mission Leipzig e.V., Ökumenische TelefonSeelsorge Leipzig – Workshop für hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und für Menschen mit Grundkenntnissen - „Zuhören und Helfen - Nichts leichter als das?!“
Donnerstag, 10.10.2019, Propsteikirche St. Trinitatis, Nonnenmühlgasse 2, 18:00 – 21:00 Uhr

Berufsförderungswerk Leipzig - Informationsveranstaltung zu Angeboten der beruflichen Rehabilitation für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen
Freitag, 11.10.2019, Treffpunkt an der Rezeption im Hauptgebäude (Haus 3), Georg-Schumann-Str. 148, 10:00 – 14:00 Uhr

Praxis für Gesundheitsförderung, Entspannung und Stressbewältigung - Einführung in das Autogene Training
Freitag, 11.10.2019, Kursraum im Dachgeschoss, Lerchenrain 10, 15:00 – 16:00 Uhr

Diakonisches Werk Innere Mission Leipzig e.V., Ökumenische TelefonSeelsorge Leipzig – Workshop für Menschen, die sich mit helfender Gesprächsführung beschäftigen wollen - „Zuhören und Helfen - Nichts leichter als das?!“
Freitag, 11.10.2019, Propsteikirche St. Trinitatis, Nonnenmühlgasse 2, 17:00 – 20:00 Uhr

Leipziger Yoga Netzwerk e.V. - Yoga Schnupper-Angebot (Meditation, Fühlen, Harmonium und Achtsamkeitsyoga für Alle - insbesondere Rollifahrer*innen)
Samstag, 12.10.2019, Inklusives Nachbarschaftszentrum (barrierefrei), Lindenauer Markt 13, 9:30 – 18:00 Uhr

WEGZEHRUNG – Praxis für psychologische Beratung, Training und Achtsamkeit – Workshop „Die Praxis der Achtsamkeit – Ein Weg für mehr Balance und Selbstfürsorge. Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach Kabat-Zinn
Montag, 14.10.2019, Brandvorwerkstraße 65, 10:00 – 11:30 Uhr

Medienbeiträge rund um das Thema Depression und Seelische Gesundheit

deutschlandfunkkultur.de: [Therapieland – Hinter den Kulissen der Psychotherapie](#)
Die meisten Menschen in Deutschland haben ein Bezug zur Psychotherapie. Entweder haben sie selber Therapieerfahrungen gemacht oder sie kennen – bewusst oder unbewusst – einen Menschen, der in Therapie ist oder war. Aber was in der Therapie passiert, darüber sprechen wir viel zu selten. Der Podcast mit Journalistin Pia Rauschenberger und dem Psychotherapeuten Thorsten Padberg schaut hinter die Kulissen der Psychotherapie und erzählt in sechs Episoden Geschichten, die normalerweise nicht erzählt werden. Alle sechs Episoden erscheinen am 01. Oktober 2019.

mdr.de: [Gemeinsam gegen Depression - Gedenklauf für Jana Bürgelt](#)
Mit einem Gedenklauf erinnerten Eltern und Sportler an die verstorbene Dresdner Läuferin Jana Bürgelt. Ihr Ziel: Auf Depressionen aufmerksam machen
Vor neun Jahren hat sich Jana Bürgelt das Leben genommen, mit nur 23 Jahren. Ihre Eltern erinnern jetzt mit einem Lauf gegen Depression an das Schicksal ihrer Tochter. Dabei möchten sie auch ein Tabu brechen.

aerztezeitung.de: „[Oft versteckt sich dahinter eine Depression](#)“

Prof. Ulrich Hegerl gibt in einem Interview Auskunft über die Diagnose „Burnout“ und die Tücken, die damit verbunden sind und warum man darauf achten muss, dass sich dahinter keine Depression versteckt.

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.