



Newsletter Januar 2020

Liebe Newsletter Leserinnen und Leser,

wir wünschen Ihnen allen ein frohes Neues Jahr und laden Sie ein, uns zu unterstützen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen und sich mit uns für die Entstigmatisierung von Depression und die Aufklärung der Öffentlichkeit einzusetzen.

Seit diesem Monat gibt es einen neuen Vorstand des Vereins, den wir Ihnen im Newsletter vorstellen möchten und der Impulskalender startet mit der ersten Veranstaltung zum Thema „Kraftquellen“.

Doch auch sportlich aktiv werden, sich ehrenamtlich engagieren, tanzen und Einiges mehr ist wieder möglich. Leider haben wir zurzeit technische Störungen und können unsere Website nicht aktuell halten. Bitte nutzen Sie unsere Facebook-Seite (<https://www.facebook.com/LBgDeV/>) oder den Newsletter für Informationen über Neuerungen oder Veranstaltungen.

Viele Grüße

Julia Schmalfuß

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

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

7. Ordentliche Mitgliederversammlung am 22. Januar 2020

Jedes Jahr findet eine Mitgliederversammlung statt, bei der ein neuer Vorstand gewählt und der Geschäftsbericht des vergangenen Jahres sowie der Haushaltsplan für das kommende Jahr vorgestellt wird. So auch dieses Jahr am 22. Januar.

Wir möchten uns beim bisherigen Vorstand recht herzlich für die tolle und engagierte Arbeit im Jahr 2019 bedanken und begrüßen recht herzlich unseren neuen Vorstand.



Vorstandsvorsitzender: Kirk Peiffer (links),
Stellvertretender Vorstandsvorsitzender: Dr. Daniel Zeidler (2. v. links), Kassenprüferin: Isolde Gräfe-Köpp (3. v. links), Schatzmeister: Stan Pohling (rechts)

Wir hoffen auf ein gutes und erfolgreiches neues Vereinsjahr!

Impulskalender 2020

Mit unserem Projekt „Impulskalender“ möchten wir eine Brücke schlagen für Menschen mit und ohne Depressionserfahrung.

Jeden Monat, immer am 27., werden wir Anregungen, Ideen und Aktivitäten anbieten, die gemeinsam erlebt und erfahren werden und zu einem fruchtbaren Austausch führen können. Im besten Fall entdecken die Teilnehmer, welche neue Möglichkeiten sie für sich erschließen können.



Erster Impuls: Was meiner Seele guttut: Kraftquellen erkunden und gestalten

Montag, 27. Januar, 16 bis 19 Uhr im Projektbüro Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig

Zum Auftakt der Reihe IMPULSKALENDER 2020 veranstalten wir einen offenen kreativen Workshop!

Wir wollen gemeinsam auf die Suche nach eigenen Kraftquellen gehen und fragen: Was tut mir wirklich gut?

Woran möchte ich mich erinnern, wenn ich merke, es kommt eine weniger helle Phase? Welche Dinge sind mir jetzt im Alltag wichtig?

Mit dem Ziel eine ganz greifbare Hilfe zur Selbsthilfe zu gestalten, bieten wir einen geschützten Raum, Material und Austausch mit Betroffenen und Angehörigen. Jeder darf schreiben, malen, basteln – oder auch nur Ideen suchen. Hier geht es nicht um Kalendersprüche, sondern um ganz eigene Wege.



Zweiter Impuls

Donnerstag, 27.02.20, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35

Ein paar Dinge müssen noch organisiert werden, doch auch im Februar soll wieder ein Impulskalender stattfinden bei dem Sie in Austausch mit sich selbst und anderen treten können und sollen und sich neue Möglichkeiten eröffnen. Nähere Informationen finden Sie zeitnah auf unserer Facebook-Seite <https://www.facebook.com/LBgDeV/>

Radeln gegen Depression

**Donnerstag, 06.02.20 und Donnerstag 20.02.20, Musikpavillon Leipzig,
Anton-Bruckner-Allee 11, 04107 Leipzig, 15.00 Uhr**

Dazu lädt die Radgruppe des Leipziger Bündnisses gegen Depression ein. Seit Dezember 2015 treffen sich jeden zweiten Donnerstag Depressionsbetroffene und Interessierte für ca. eine Stunde auf einer festen Runde durch Parkanlagen und den Auwald (Richtung Cospudener See und zurück).

Kontakt: gert.treuter@googlemail.com
0176-96424943

Tanzwerkstatt mit Georgia

Samstag, 01.02.2020, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 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. Das Thema für die nächste Tanzwerkstatt lautet: Entspannung in der Bewegung im Alltag und beim Tanzen. Das Motto ist: "Just get up and dance."

Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Teilnehmeranzahl an:
theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de



Abschieds-Spendenlauf am Auensee

Sonntag, 02.02.20, August Bebel Kampfbahn Auensee, An der Elster 35, 04159 Wahren, 9.45 – 12.45 Uhr

Die langjährige Läuferin Michaela Wunderlich verlässt Leipzig und möchte mit diesem Lauf noch einmal etwas Gutes tun und all ihre Lauffreunde zum gemeinsamen Laufen einladen. Unterstützt wird die Veranstaltung vom LC Auensee. Dabei geht es an diesem Tag nicht um Zeiten, sondern um die gute Sache. Wir werden ebenfalls vor Ort sein und Informationen für Betroffene oder Angehörige bereithalten und auch selbst am Lauf teilnehmen. Gelaufen wird die reguläre Sonntags-Laufftreff-Runde des LC Auensee durch den nördlichen Auewald die knapp 5 km lang ist. Dabei kann selbst entschieden werden, wie viele Runden gelaufen werden. Es wird keine Startgebühr erhoben und alle Einnahmen des LC Auensee aus dem Glühwein- und Teeverkauf werden an uns gespendet.

Nach dem Lauf gibt es Gegrilltes und heiße Getränke. Zudem könnt ihr danach noch mit uns gemeinsam im Sportlercasino der August-Bebel-Kampfbahn zusammensitzen.

Nähere Informationen unter:

<https://www.facebook.com/events/1071399603196879/>

Ehrenamtstreffen

Donnerstag, 06.02.2020, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 17.30 – 19.00 Uhr

Jeden Monat treffen sich engagierten Menschen, die unseren Verein unterstützen und besprechen, in welchen Bereichen und wie sie sich einbringen können. Dabei wird diskutiert, ausgetauscht, gebrainstormt und organisiert. Wir sind sehr dankbar für diese Hilfe und die qualitativ hochwertige Arbeit, die unsere Ehrenamtlichen leisten.

Sollten Sie Interesse haben sich ehrenamtlich zu engagieren und uns als Verein zu unterstützen melden Sie sich gerne unter: christine.reuter@buendnis-depression-leipzig.de

Neuigkeiten aus unserem Netzwerk

Qigong Angebot für Depressionsbetroffene

Samstag und Sonntag, 01./02.02.2020, 10:00 – 16:00 Uhr, Nonnenstr. 44, 04229 Leipzig

Grit Schöley lädt zu Qigong Spezial ein, inneres Lächeln trotz(t) Depression. AOK Gutscheine werden akzeptiert. Eine Anmeldung ist erforderlich.

https://www.qigong-zentrum-leipzig.de/wp-content/uploads/Qg_InnLa%CC%88_2020_GAOK_GS.pdf

Peer - Beratung im Gutshof Stötteritz

Montags, 14.00 – 17.00 Uhr und dienstags 15.00 – 18.00 Uhr, Gutshof Stötteritz e.V.,
Tageszentrum „Vielfalt“, Oberdorfstr. 15, 04299 Leipzig

In der Peer-Beratung unterstützen und beraten Menschen, mit der Erfahrung eigener seelischer Krisen bzw. Erkrankungen und deren Umgang damit, andere Betroffene.

Sie möchten sich über Ihre Erfahrungen austauschen und gehört werden? Sie suchen Unterstützung und Orientierung? Dann sind Sie hier genau richtig!

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.gutshof-stoetteritz.de/leben/listhaus/peer-beraung.pdf>

Petition für mehr Personal für psychische Gesundheit

Es ist geschafft! Die Petition hat, auch dank Ihnen, die benötigten 50.000 Unterschriften erreicht. Ziel: ausreichendes Personal für eine gute Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen. 54.134 zeichneten die Petition bundesweit und unterstrichen die Relevanz des Themas. Die Politik ist jetzt aufgerufen, sich dem Thema neu zu widmen. Wir halten Sie auf dem Laufenden.



Medienbeiträge rund um das Thema Depression und Seelische Gesundheit

zeit.de: [„Ich hoffe, dir geht's gut? Nein, das tut es nicht“](#)

Der Artikel beschäftigt sich mit der Frage „Wie kann ich reagieren, wenn mir jemand von einer Depression erzählt, von einer Angststörung oder einem Trauma?“ Ein sehr eindrucksvoller Artikel, der Betroffene zu Wort kommen lässt und einige Tipps gibt, wie man mit der eigenen Hilflosigkeit umgehen kann.

3sat.de: [Wege aus der Depression](#)

Am 13. Februar um 20:15 Uhr wird eine Dokumentation von der Filmautorin Julia Zipfel ausgestrahlt, die selbst seit ihrer Kindheit an Depressionen leidet.

In ihrer Dokumentation "Neustart fürs Gehirn: Wege aus der Depression" beleuchtet sie die Hintergründe der Krankheit und stellt neue Studienergebnisse sowie alternative Behandlungsmöglichkeiten zu Psychopharmaka vor.

spiegel.de: [238.000 Kinder haben Depressionen oder Angststörungen](#)

Die Krankenkasse DAK hat die Daten Hunderttausender Minderjähriger ausgewertet. Das Ergebnis: Viele Kindern sind depressiv oder leiden unter Ängsten. Allerdings ist das Ergebnis mit Vorsicht zu betrachten.

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.