



## Newsletter Februar 2020

Liebe Newsletter Leserinnen und Leser,

nach einem aufregenden und Veränderung bringenden Januar starteten wir entspannt und voller Vorfriede in den Februar.

Der Impulskalender lädt auch diesen Monat zu einem aufregenden Impuls ein, diesmal wird es musikalisch und es sind noch einige Plätze frei.

Und auch im Monat März gibt es wieder die Möglichkeit mit unserem Impulskalender etwas Neues auszuprobieren.

Näheres dazu im folgenden Newsletter

Und noch eine gute Nachricht: Unsere Website funktioniert wieder und ist aktualisiert.

Ganz liebe Grüße

Julia Schmalfuß

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

---

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

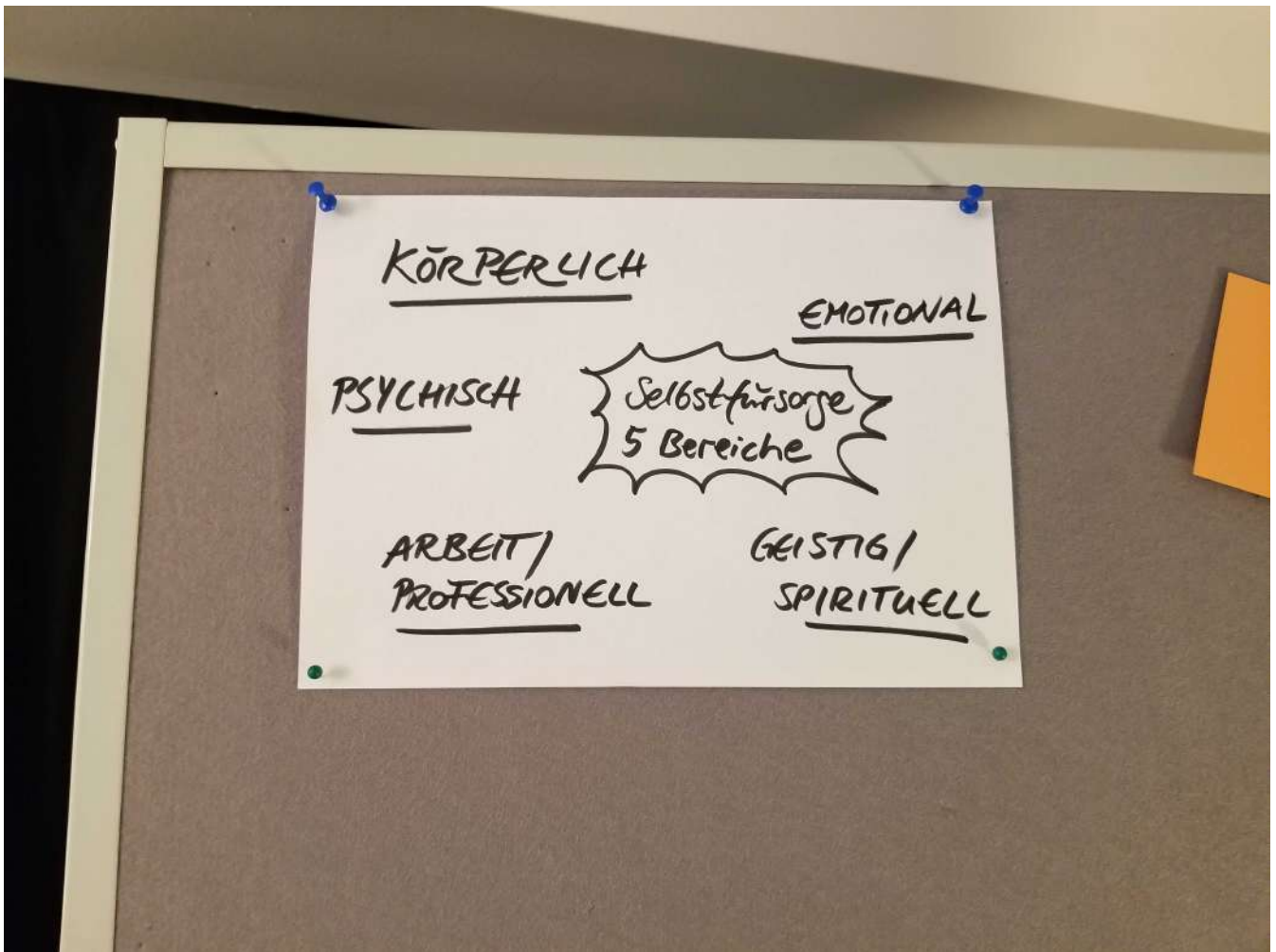
### Impulskalender 2020

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

Im Januar fand der erste Impuls statt, der sehr gut angenommen wurde und zu vielen positiven Rückmeldungen geführt hat. Die Teilnehmer haben gemeinsam überlegt, was jedem einzelnen guttut und wie man sich im Alltag daran erinnern kann, dass ein oder andere immer mal wieder ein- bzw. umzusetzen. Ein kleiner Vortrag zum Thema gab den Impuls für anschließendes kreatives Schaffen.



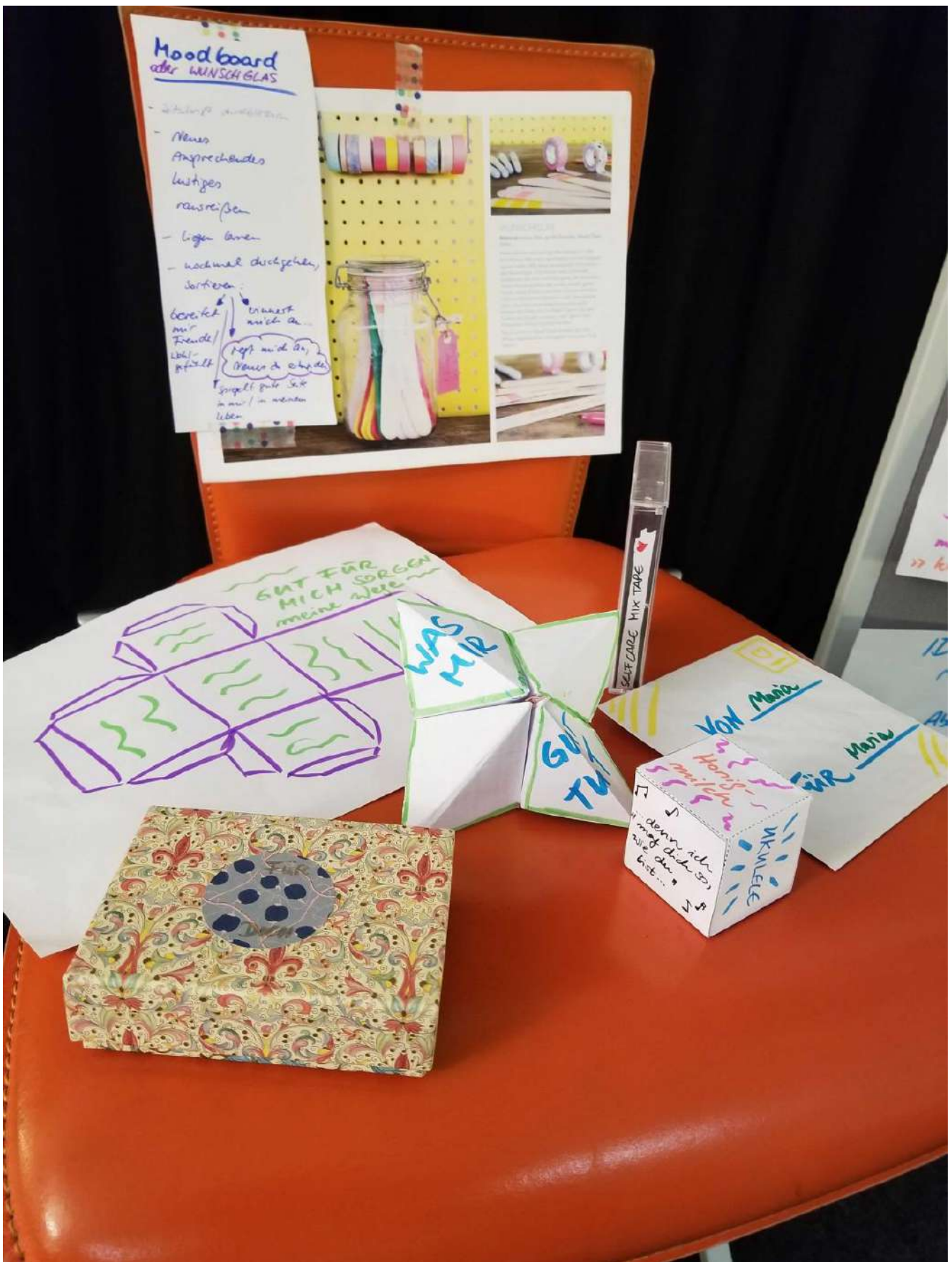
Dabei waren der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ob ein Selfcare-Mixtape, ein „Guter Würfel“ oder eine „Kiste voller Selbstfürsorge-Ideen“ konnte alles umgesetzt werden.



SELF  
CARE

MIX  
TAPE

with love  
from me  
to me



## Zweiter Impuls: Trommel – Workshop !!!NOCH FREIE PLÄTZE!!!

Donnerstag, 27. Februar, 17 bis 18 Uhr, Equipagenweg 25, 04416 Markkleeberg

Geleitet von der erfahrenen Musikpädagogin und Künstlerin Ingeborg Freytag, die eine Einführung geben wird und Zeit zum Ausprobieren und Selbertrommeln, wird es einen musikalischen Impuls geben, der vielleicht dabei hilft den inneren Rhythmus zu finden.

Mehr über die Workshopleiterin kann man auf ihrer Website nachlesen:

<https://drums-and-chants.de>

Preis: 4€

**Anmeldung aufgrund begrenzter Plätze erforderlich bis 26.02.2020** unter [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) oder direkt über die Facebook Veranstaltung.



### **Dritter Impuls: Ein umwerfender Impuls – Kegeln**

**Freitag, 27. März, 17 bis 18:30 Uhr, Gontardweg 2, 04357 Leipzig**

Noch nie gekegelt? Dann haben Sie jetzt die Möglichkeit es einmal auszuprobieren! Ein Vereinsmitglied des SV Leipzig 1910 e.V. wird eine kurze Einführung geben und dann kann es losgehen. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bringen Sie bequeme Sachen und Turnschuhe mit. Veranstaltung findet in Kooperation mit dem SV Leipzig 1910 e.V. statt (<http://svleipzig1910.de/Kegeln>)

**Anmeldung aufgrund begrenzter Plätze erforderlich unter:** [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) oder direkt über die Facebook Veranstaltung.



Wenn sie selbst Impulsgeber für weitere Impulse sein möchten, dann würden wir uns über Ihre Idee, Ihr Angebot freuen und mit Ihnen gemeinsam den Termin planen. Melden Sie sich dazu gern über unser Kontaktformular: <https://www.buendnis-depression-leipzig.de/kontakt>

### **Radeln gegen Depression**

**Donnerstag, 05.03.20 und Donnerstag 19.03.20, 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](mailto:gert.treuter@googlemail.com)

0176-96424943

### **Tanzwerkstatt mit Georgia**

**Samstag, 07.03.2020, 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)

### **Abschieds-Spendenlauf am Auensee**

Am Sonntag den 02.02.2020 hatte Michaela Wunderlich zusammen mit dem LC Auensee Leipzig einen Lauf organisiert, der zum einen gedacht war Michaela Wunderlich zu verabschieden und zum anderen auf uns und die Erkrankung Depression aufmerksam zu machen. Von 10:00 – 13:00 Uhr liefen Menschen jeden Alters die Sonntags-Lauftreff-Runde des LC Auensee, viele auch mehrmals, und wurden am Ende mit Musik, Kuchen, Glühwein und Bratwurst verköstigt. Gespendet wurden 865,25 €, die unserem Verein zu

Gute kommen. Dafür möchten wir uns bei allen Beteiligten ganz herzlich bedanken. Die Stimmung war, trotz getrübbtem Himmel, sehr gut und der Regen hat uns verschont, bis die Veranstaltung beendet war und Interessierte noch zum Zusammensitzen ins Sportlercasino der August-Bebel-Kampfbahn umgezogen waren um den Lauf gemütlich ausklingen zu lassen.





## **Ehrenamtstreffen**

Am Donnerstag den 06.02.2020 fand unser erstes und sehr gut besuchtes Ehrenamtstreffen in 2020 statt. Dabei wurde die frohe Botschaft verkündet, dass endlich die 2. Auflage unserer Broschüre „Hilfe und Orientierung bei Depression in Leipzig“ da ist! Darin finden Sie zahlreiche und umfassende Informationen zu den verschiedenen Hilfsangeboten in Leipzig. Wir bedanken uns bei allen, die daran so fleißig mitgearbeitet haben.

Bestellungen nehmen wir gegen 2 € pro Broschüre zzgl. Versandkosten gern entgegen unter:

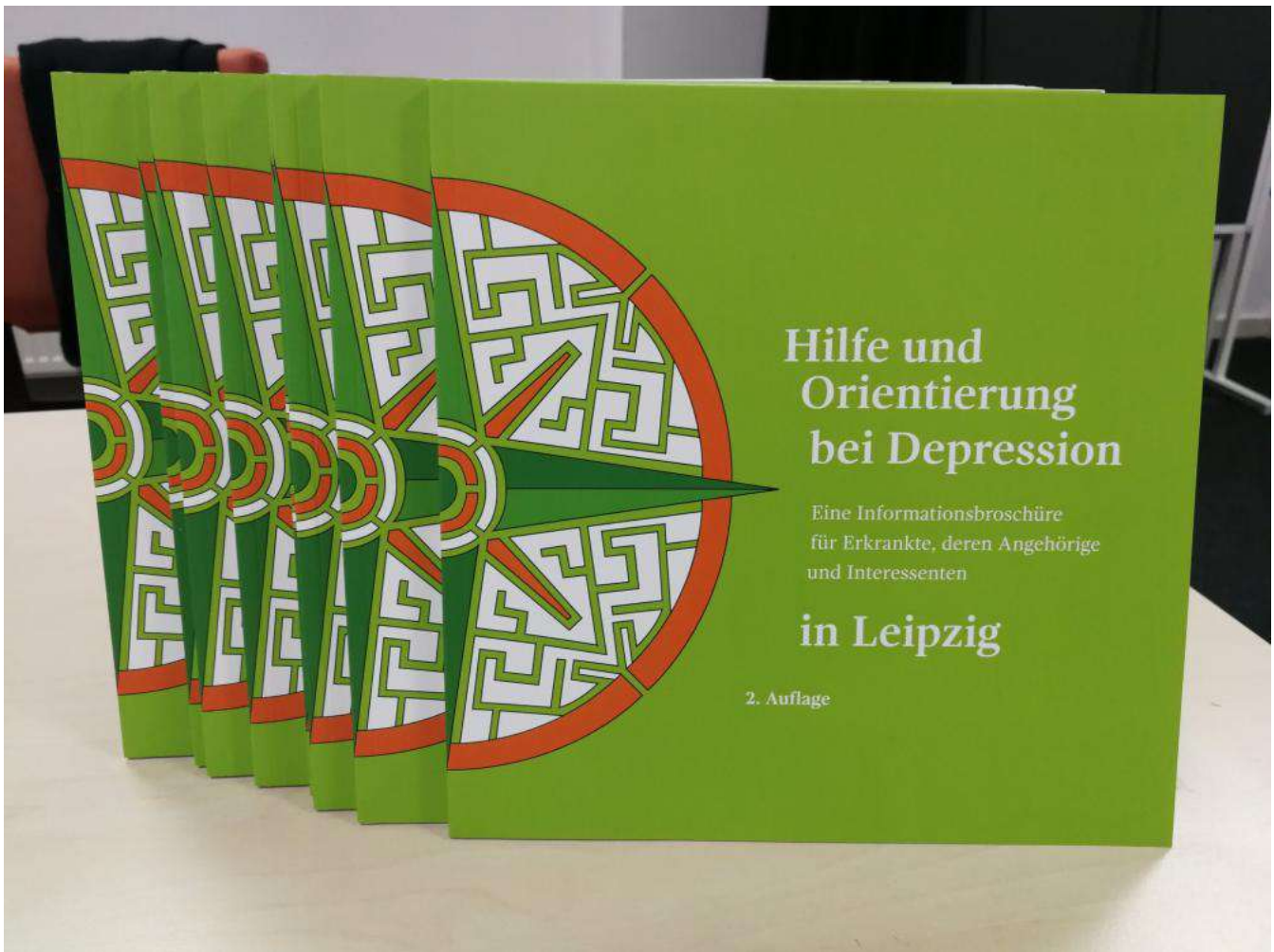
Leipziger Bündnis gegen Depression e. V.  
Hinrichsenstr. 35  
04105 Leipzig

oder unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

Eine erste Versandaktion der Broschüre fand am 19.02.2020 statt bei der 107 Broschüren an verschiedene Stellen und Personen in Leipzig versendet wurden.

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





## **Premiere des Stücks „Untern Teppich“ – eine heitere Betrachtung des Verhältnisses von Ordnung zu Chaos des Theaterladen Selbst & Los**

**Freitag, 13.03.2020, Ost-Passage-Theater, Konradstr. 27, 04315 Leipzig**

In der Sicherheit eines gewöhnlichen Wertstoffhofes haben eine Hand voll Menschen ihr Leben der Ordnung verschrieben: anordnen, unterordnen, umordnen, wegordnen.

Ihre perfekt geordnete Welt gerät jedoch eines Tages in Unordnung, als eine kleine Geschichte sie auf eine große Idee bringt: Wie wäre es ein Ordnungssystem für all die unbequemen Gedanken, Gefühle und Träume zu erfinden? Dann könnte man seine Ängste einfach aussortieren oder die Alpträume oder ...

**Kartenreservierung unter:** theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de oder karten@ost-passage-theater.de

**Das Stück wird am 18. und 19.04.2020 nochmals im DachTheater, Haus Steinstraße e.V. aufgeführt.**



## Neuigkeiten aus unserem Netzwerk

### Quasseltage bei der SKIS

Die "Quasseltage" sind entstanden auf Anregung einer Selbsthilfeaktiven, Selbsthilfeveranstaltungen nicht immer von vornherein zu thematisieren. An den "Quasseltagen" kann jede/r ohne Anmeldung kommen, sich mit anderen Selbsthilfegruppenmitgliedern austauschen, interessierende Themen einbringen und diskutieren. Die Termine im Jahr 2020 sind folgende:

- Donnerstag, 23.4.2020
- Donnerstag, 16.7.2020
- Donnerstag, 10.9.2020
- Donnerstag, 12.11.2020

jeweils ab 17 bis maximal 20 Uhr im Haus ohne Barrieren/Villa Davignon, Friedrich-Ebert-Straße 77, 04109 Leipzig, Seminarraum Erdgeschoss.

### Schaubühne Lindenfels – „Great Depressions“

Wir möchten Sie auf eine besondere Aufführung hinweisen, die am 28. und 29. Februar jeweils um 19.30 Uhr in der Schaubühne Lindenfels stattfindet. Unter der Regie von Jan Philipp Stange geht es in dem Theaterstück "Great Depressions" um das Leben und Leiden in unserer Leistungsgesellschaft, Depression

und gesellschaftlich definierte Geschlechterrollen. Die individuelle Geschichte des Protagonisten wird dabei mit der historischen Erzählung

der Entdeckung des Neandertalers verknüpft - samt eines monumentalen Bühnenbildes inklusive Mammuts und anderen Zeitgenossen. Klingt für uns interessant, und vielleicht habt Sie ja auch Lust hinzugehen?

---

## Medienbeiträge rund um das Thema Depression und Seelische Gesundheit

### **T3n.de: „[Arbeitsunfähigkeit: Rekordhoch bei psychischen Erkrankungen](#)“**

„Psychische Erkrankungen sind für rund 19 Prozent aller Fehlzeiten verantwortlich, das ist der höchste Wert im Vergleich zu anderen Diagnosen – noch vor Rückenbeschwerden und Erkältungskrankheiten“, sagte Albrecht Wehner von der TK.

### **ze.tt: „[So sah mein Alltag in der psychosomatischen Klinik aus](#)“**

Auch, wenn es sich nur um ein Beispiel handelt, und diese Erfahrungen nicht auf alle Kliniken übertragbar sind - wir finden, dass dieser Artikel spannende und teilweise auch mutmachende Einblicke bietet.

### **spektrum.de: „[Papa, warum weinst du?](#)“**

Kinder von psychisch kranken Eltern leben oft im Schatten der seelischen Störung. Bisher finden sie kaum Hilfe und Unterstützung. Dabei wollen sie vor allem eines: gesehen werden.

---

## 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.