

Newsletter März 2020

Liebe Newsletter Leserinnen und Leser,

der Monat März hält für alle ungeahnte Einschränkungen und Herausforderungen bereit, die leider auch an uns und unserer Anlaufstelle in der Hinrichsenstrasse 35 nicht vorübergehen.

Wir haben uns lange Gedanken gemacht und möchten Ihnen trotzdem die Möglichkeit geben, mit uns in Kontakt zu treten. Wie und zu welchen Zeiten erfahren Sie im Newsletter, ebenso wie die Stellungnahme des Vorstandes und die Angebote, die wir noch aufrechterhalten sowie eine Liste mit Kontakten, die in einer solchen Situation helfen können.

Doch wir möchten auch auf das Vergangene zurückschauen, auf einen wirklich impulsiven Impulskalender und eine sehr erfolgreiche Premiere des Stückes „Untern Teppich“ unseres Theaterladens Selbst & Los.

Näheres dazu im folgenden Newsletter

Ich hoffe Sie bleiben alle gesund und haben Ihren persönlichen Notfallkoffer mit vielen schönen Dingen gepackt, die Ihnen über diese Zeit helfen.

Einige Tipps dazu finden Sie auch in unseren Medienbeiträgen.

Ganz liebe Grüße

Julia Schmalfuß

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

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

Worte des Vorstandes zur aktuellen Situation

Liebe Freund*innen des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.,

dies wird wohl die gefühlt 100. Nachricht sein, die Ihr zum "neuen Coronavirus", bzw. "Covid-19" erhaltet. Dennoch ist es auch uns wichtig, eine Stellungnahme an Euch zu senden, da dieses Thema uns alle sehr bewegt und Diskussionsthema bleibt.

Fast stündlich gehen neue Botschaften durch die Medien und es werden von Stadt, Land und Bund neue Maßnahmen auferlegt. Aus virologischer Sicht ist es natürlich sehr vernünftig, uns alle an grundlegende Hygiene-Maßnahmen zu halten und dem Plan zu folgen, der eine weitere virale Durchdringung in der Bevölkerung verhindern soll. Daher haben wir folgendes entschieden:

- In den kommenden Wochen werden KEINE Gruppen-Aktivitäten stattfinden, die direkt vom Verein organisiert werden.
- Der Impulskalender wurde bereits eingestellt. Das gleiche gilt z.B. für die Ehrenamtstreffen.

- Auch bei den Organisatoren von Gruppen, die die Räumlichkeiten der Anlaufstelle in der Hinrichsenstrasse 35 nutzen, bitten wir um Verständnis. Wir werden den Ratschlägen des Gesundheitsamtes folgen und die Anlaufstelle nicht mehr für diese Gruppen bereitstellen.

Uns ist sehr bewusst, dass dies für Viele von uns als schmerzhaft empfundene Einschränkung wird. In der Abwägung des für und wider ist es aktuell jedoch eine notwendige Maßnahme.

Auch für das Team der hauptamtlichen Mitarbeiter werden einige Sicherheitsvorkehrungen getroffen, dennoch werden wir trotz der aktuellen Einschränkungen weiter an der Vorbereitung und Umsetzung der vielversprechenden neuen Projekte von "Neue Wege in die Selbsthilfe" arbeiten.

Lasst uns also trotz der aktuellen Situation, Möglichkeiten, die uns bleiben, bzw. deren Potenzial wir noch viel stärker nutzen können (Stichwort digitale Kommunikation im weitesten Sinne) mutig in die Hand nehmen.

Viele Grüße im Namen des Vorstandes,
Daniel Zeidler
stellv. Vorstandsvorsitzender

Was bedeutet das für die Anlaufstelle in der Hinrichsenstr. 35?

Wir haben lange überlegt, wie wir mit dem Wegfall der angebotenen Gruppenaktivitäten umgehen sollen. Um dem Hinweis des Gesundheitsamtes, die Kontakte soweit es geht zu minimieren, Rechnung zu tragen, haben wir uns nun für erweiterte Info-Telefonzeiten entschieden.

Sie können uns wie folgt telefonisch (außer an Feiertagen) erreichen:

Dienstags von 09:00 – 14:00 Uhr und 16:00 – 18:00 Uhr

Donnerstags von 14:00 – 17:00 Uhr

Natürlich beraten wir Sie auch gerne per Mail unter der Adresse:

info@buendnis-depression-leipzig.de

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.

IMPULS Kalender



~~ Lass dich inspirieren! ~~

Zweiter Impuls: Trommel – Workshop

Am Donnerstag den 27. Februar 2020 wurde gemeinsam getrommelt. Acht Menschen fanden sich in der Musikschule Drums'n'Chants zum Trommel-Workshop ein. Mit viel Ruhe und Freude an der Musik wurden die Teilnehmer von Ingeborg Freytag in das Spiel auf Djemben eingeführt. Die Stunde war viel zu schnell vorbei aber etwas ist geblieben, die Erfahrung, dass das Ausbleiben einzelner Töne genauso zum Gesamtklang beiträgt, wie die hörbaren Töne und der Gedanke, dass das eventuell als Metapher auf das Leben angesehen werden kann, mit all seinen Höhen und Tiefen. Alle, die Interesse daran haben eventuell einen regelmäßigen Trommeltreff zu besuchen, können sich gerne unter veranstaltungen@buendnis-depression-leipzig.de oder via Facebook bei uns melden.

Dritter Impuls: Ein umwerfender Impuls – Kegeln - VERSCHOBEN!!!

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:

veranstaltungen@buendnis-depression-leipzig.de oder direkt über die Facebook Veranstaltung.



Weiter Informationen, wann die Veranstaltung stattfindet entnehmen Sie bitte unserer Website oder Facebook-Seite bzw. den folgenden Newslettern.

Vierter Impuls: Kräuterwanderung

Montag, 27. April, Leipzig

Das Team des Impulskalenders ist dabei eine geführte, lehrreiche Kräuterwanderung in oder um Leipzig für Sie zu organisieren. Es geht um das gemeinsame Erleben und Erfahren der Natur, das Genießen der frischen Luft und der Gemeinschaft und die Möglichkeit bei all dem noch etwas zu lernen.

Aufgrund der aktuellen Ereignisse ist noch nicht gesichert, ob dieser Impulskalender stattfinden kann. Alle aktuellen Informationen diesbezüglich entnehmen Sie bitte unserer Website oder unserer Facebook-Seite und unserem Newsletter im April.

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 – ABGESAGT!!!

Donnerstag, 02.04.20 und Donnerstag 16.04.20, 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 – ABGESAGT!!!

Samstag, 04.04.2020, 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

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

Am Freitag den 13. März war für die Theatergruppe des Theaterladens Selbst & Los ein Glückstag. Sie konnten, als eine der letzten öffentlichen Veranstaltungen in Leipzig, mit ihrem Stück “Untern Teppich” Premiere feiern.



Trotz der besonderen Umstände fanden über 90 Menschen den Weg in das wunderbare Ost-Passage-Theater. Die erfolgreiche Aufführung vor ausverkauftem Haus, bereitete den Spielenden, neben der großen Aufregung, großes Vergnügen. Endlich konnte die Theatergruppe auf der großen Bühne zeigen, woran sie viele Monate gearbeitet hat und war sehr erleichtert, dass die Premiere noch stattfinden konnte. Nach dem langen Weg der Vorbereitung eines eigenen Theaterstückes war es ein Erfolgserlebnis die gemeinsame Aufführung vor Publikum erleben zu können. Danke! an alle Mitwirkenden und Helfenden, Danke! an das Team vom Ost-Passage-Theater und Danke! an ein wunderbares Publikum.

BAUCH
MÜLL



Neuigkeiten aus unserem Netzwerk

Notfallnummern und hilfreiche Adressen

Sozialpsychiatrischer Dienst	Montag – Freitag von 8:00 – 19:00 Uhr 0341/99990001	
Kontakt - und Beratungsstelle Leipzig Grünau Ringstr. 215	0341/4240046	Beratungsstelle ist noch offen nur Gruppenangebote und Selbsthilfegruppen finden nicht statt
Ökumenische Telefonseelsorge	0800/1110111 0800/1110222 https://www.telefonseelsorge.de/	Ansprechpartner für Menschen in schwierigen Lebenslagen und belastenden Krisen
Psychosoziale Beratung für Studierende der Universität Leipzig und allen zugeordneten Hochschulen	0341/9659952 0176/19659671 Dienstags 13:30 – 14:30 Uhr Donnerstags 9:00 – 11:00 Uhr Studierende der HMT -> Frau Seidel 0341/9718848	
https://www.nakos.de/adressen/ gruen/selbsthilfe-internetforen/		Übersicht aller Online- Selbsthilfeforen
https://www.diskussionsforum- depression.de/forum-depression/		Forum organisiert von der Stiftung Deutsche Depressions Hilfe
https://www.fideo.de/		Forum für junge Menschen organisiert von der Stiftung Deutsche Depressions Hilfe
https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/ moodgym-online-selbsthilfe-bei- depressionen-10/		kostenloses Online-Training für eine stärkere Psyche Die Übungen helfen, ungesunde Gedankenmuster zu erkennen und sie durch neue zu ersetzen.

Tipps der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Corona und Depression: Tipps für den Alltag

Strukturiere deinen Tag: vom Aufstehen, Arbeitszeiten bis hin zu Mahlzeiten

Schönes nicht vergessen: lesen, Serie gucken, Balkon bepflanzen oder Yoga

Austausch: Sprich mit Freunden & Familie über Ängste, aber auch andere Themen

Therapie: einige Therapeuten bieten Videosprechstunden an

Hilfe: Hausärzte, Fachärzte und psychiatrische Kliniken sind geöffnet

Allgemeine Beratungsnummern bundesweit und in Sachsen

In Sachsen und Bundesweit wurden verschiedene Beratungsnummern eingerichtet, die Menschen, die befürchten sich mit dem Coronavirus angesteckt zu haben, nutzen können.

Im Folgenden fassen wir die Nummern für Leipzig und den Landkreis Leipzig sowie die bundesweiten Nummern für Sie zusammen.

Weitere Informationen zu Telefonnummern in Sachsen können Sie folgendem Link entnehmen:

<https://www.mdr.de/sachsen/corona-virus-ansprechpartner-gesundheitsamt-100.html>

Weitere Informationen zu Fragen zum Thema Wirtschaft und weitere hilfreiche Seiten im Internet entnehmen Sie bitte der folgenden Seite:

<https://www.dnn.de/Region/Mitteldeutschland/Corona-Die-wichtigsten-Telefonnummern-fuer-Sachsen>

Allgemeine Fragen zum Coronavirus:

Bürgertelefon des Bundesgesundheitsministeriums erreichbar unter 030/346 465 100 (Mo – Do von 8:00 – 18:00 Uhr, Fr von 8:00 – 12:00 Uhr)

Landesweite Hotline für Sachsen erreichbar unter 0351/564 558 55 (Mo – Fr von 7:00 – 18:00 Uhr) betreut vom Sozialministerium, bietet allgemeine Informationen

Info-Hotline des Kultusministeriums für alle Fragen rund um die Kinder- und Notbetreuung erreichbar unter 0351/ 564 699 99

Beantwortung von Corona-Fragen vor Ort:

Stadt Leipzig erreichbar unter 0341/ 123 68 52 (Mo – So von 8:00 – 18:00 Uhr)

Landkreis Leipzig erreichbar unter 03437/ 984 55 66 (Mo – Fr von 7:30 – 18:00 Uhr)

Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte:

Erreichbar per Fax unter 030/ 340 606 607 oder per E-Mail an info.gehoerlos@bmg.bund.de

Medizinische Fragen:

Beratungstelefon der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) erreichbar unter 0800/ 011 77 22 (Mo – Fr von 8:00 – 22:00 Uhr. Sa von 8:00 – 18:00 Uhr) - Beratung in gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen

Bei einem begründeten Verdachtsfall können Sie sich auch telefonisch an Ihren Hausarzt oder den kassenärztlichen Notdienst (116 117) wenden um zu besprechen, wie die Situation abgeklärt werden kann. Ein begründeter Verdachtsfall für einen Test besteht, wenn man Symptome wie Fieber und Husten hat und im Kontakt mit jemandem war, der sich nachweislich mit dem Virus infiziert hat oder der sich in den vergangenen zwei Wochen in einer der Risikoregionen wie Italien, Frankreich, Österreich, Spanien, USA oder China aufgehalten hat. Die Liste der internationalen Risikogebiete wird täglich vom Robert-Koch-Institut aktualisiert.

Medienbeiträge rund um das Thema Depression und Seelische Gesundheit

Scinexx.de: „[Depression: KI prognostiziert Therapieerfolg](#)“

Forscher haben einen Algorithmus entwickelt, der die Wirkung von Antidepressiva vorhersagen kann. Dafür analysiert das System die Gehirnaktivität der depressiven Patienten. Im Test lieferten bestimmte Muster in den Hirnwellen verlässliche Hinweise darauf, ob eine medikamentöse Behandlung anschlagen würde oder nicht. Solche Ansätze könnten in Zukunft dabei helfen, die Therapie besser auf den einzelnen Patienten abzustimmen.

Krautreporter.de: „[Was geht heute im Netz? Veranstaltungstipps ...](#)“

Kunst- und Kulturschaffende organisieren sich im Internet und streamen Konzerte, Podiumsdiskussionen, Theaterstücke oder Lesungen. Die Kulturszene erfindet sich gerade vorübergehend neu – im digitalen Exil. Hier werden die Angebote gebündelt – und mit euch geteilt. Damit das kulturelle Leben in den nächsten Wochen Teil unseres Alltags bleibt und für alle zugänglich ist.

ze.tt: „[Das Coronavirus und die Psyche: Was du gegen Sorgen und Ängste tun kannst](#)“

Dieser Artikel gibt einige gute Tipps, was man tun kann und was man vermeiden sollte.

Unsere regelmäßigen Angebote

Infotelefon zu Leipziger Beratungs- und Hilfsangeboten: **veränderte Zeiten – siehe oben**

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**“ **zurzeit findet diese Beratung nicht statt****

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 vorübergehend nicht geöffnet

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.