



Newsletter Juni 2021

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

so wie das wechselhafte Wetter zwischen kühlen Gewittertagen und Hitze haben auch wir viel geschoben, gezogen und gewerkelt: Online-Formate werden wieder in Präsenz angeboten, neue Gruppen können beginnen und farbenfrohe Bilder von Depressionsbetroffenen sind aktuell an drei Orten in Leipzig zu sehen.

Unser Newsletter berichtet davon, lädt ein und teilt Wissenswertes aus unserem Netzwerk sowie Impulse für Ihre Seelische Gesundheit. Ob Sie davon auf Balkonien, im Bett oder weg von zu Hause aus lesen: Wir wünschen viel Freude und sind wie immer gespannt auf Ihre Rückmeldungen!

Ganz liebe Grüße
Ihr Medienteam

Neues aus dem Vereinsleben

Unterstützer*innen gesucht! Ausschreibung Elternzeitvertretung und Mitwirkung im Vorstandsteam

Unsere aktuelle Stellenausschreibung für die Elternzeitvertretung einer Vereins- und Projektassistenz können Sie auf unserer überarbeiteten Website über den Vereinsaufbau einsehen. Zudem laden wir Sie ein, im Vorstandsteam ehrenamtlich mitzuwirken, dazu alle Infos hier.

Fußballturnier von Medi-Sport Leipzig am 3. Juli zugunsten unseres Vereins

Unter dem Motto „Step by Step – Leben retten“ veranstalten die Studierenden der Medizin ein Fußballturnier, dessen Spendenerlöse unserem Verein zugutekommen werden. Mitarbeitende und Ehrenamtliche werden mit einem Infostand vor Ort sein – wir freuen uns schon auf dieses tolle sommerliche Ereignis. Informationen finden Sie auf der Webseite der Medi-Sportler.

Projekt Digitale Karte für Hilfesuchende mal analog

Nach Monaten der digitalen Zusammenarbeit an unserem Projekt Digitale Karte für Hilfesuchende genoss das Projektteam das Arbeiten am nächsten Meilenstein an frischer Luft: Eine detaillierte Beschreibung der Anforderungen einer „Vorfilterung“ wurde in unserem Hinterhof erarbeitet. Es geht dabei vor allem um eine gute Benutzerführung und leichte Bedienbarkeit beim ersten Aufruf der Kartenwebsite.



Gruppe für Selbsthilfeinteressierte

Neue Gruppe im Herbst

Die 5. Gruppe für Selbsthilfeinteressierte ist erfolgreich gestartet und läuft noch bis Ende August. Doch danach hören wir keinesfalls auf. Die 6. Gruppe ist schon in Planung und soll im Herbst, so es möglich ist, in Präsenz stattfinden. Wenn Sie die Diagnose Depression erhalten haben und sich mit der Erkrankung vertraut machen möchten, dann melden Sie schon jetzt Ihr Interesse an.

Die Gruppe vermittelt in 10 Terminen Wissen über die Erkrankung, die Behandlungsmöglichkeiten und Selbsthilfe und die Chancen, die darin verborgen sind.

Anmeldung über: info@buendnis-depression-leipzig.de

„IMAGE – sehen und gesehen werden“

Malkurs „Auf dem Wege“ jetzt digital UND analog

Über ein halbes Jahr haben sich die Künstler*innen online getroffen und gemalt, geredet und gelacht. Nun ist es möglich sich auch wieder im Atelier der anleitenden Künstlerin Britta Schulze zu treffen. **Jeden Dienstag von 16:00 – 17:30 Uhr trifft sich eine Gruppe im digitalen Raum und ab 18:00 – 19:30 Uhr eine Gruppe vor Ort.** Wir danken Britta Schulze für Ihre Bereitschaft und Flexibilität, durch die dieses Angebot überhaupt erst möglich wird.



Interessenten gesucht für einen Grafik-Workshop

Sie möchten die Grundlagen der Gestaltung kennenlernen? Dies ist möglich in einem praktischen Workshop, in dem der kreative Prozess, aber auch der soziale Aspekt des Entwerfens miteinander im Vordergrund stehen soll. Heiko wird Ihnen mit Schere,

Papier, Stiften und Kleber erste Grundkenntnisse vermitteln. Gerne können Sie aber auch Ihre technischen Endgeräte mit Grafikprogrammen mitbringen und damit arbeiten. Vorkenntnisse sind willkommen, aber nicht erforderlich.

Bei Interesse melden Sie sich unter: info@buendnis-depression-leipzig.de

Podcast-Gruppe

Die erste Kleingruppe hat sich gefunden und startet mit der ersten Folge unseres neuen Podcasts. Die Teilnehmenden legen selbst die Themen fest, recherchieren zu einem Thema ihrer Wahl und bereiten es gemeinsam auf. Wir unterstützen bei der Findung der Gruppe, mit Technik und geeigneten Plattformen für die Veröffentlichung. Bei Interesse melden Sie sich unter: info@buendnis-depression-leipzig.de

„Austausch bewegt – die aktive Selbsthilfegruppe“

„Austausch bewegt!“ – Neue Walking-Gruppe startet am 1. Juli Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Donnerstag in geraden Wochen, 18:00–19:00 Uhr in Reudnitz

Unter dem Motto „Los geht's – mit aktiver Selbsthilfe“ trifft sich unsere neue Walking-Gruppe. Eingeladen sind alle, die Spaß am gemeinsamen Gehen und Lust auf Erfahrungsaustausch haben. Strecke und Geschwindigkeit richten sich nach den Teilnehmenden. Es kann mit und ohne Stöcke gelaufen werden, oder Sie leihen Stöcke bei uns aus. Ein Einstieg ist in dieser offenen Gruppe jederzeit möglich.

Nächste Termine: 1. & 15. & 29. Juli, 12. & 26. August

Treffpunkt: Fußgängerbrücke Riebeck-/ Ecke Reichpietschstraße, Reudnitz, 04317 Leipzig (Nähe Tankstelle, Ostende des Lene-Voigt-Parks)

Alle Infos und Flyer: [auf der Projektwebseite](#) oder auf [Facebook](#)

Anmeldung erforderlich unter: info@buendnis-depression-leipzig.de



Unsere Projektarbeit wird gefördert von der *AOK Plus – die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen*.

Unsere laufenden Angebote und Projekte

Theaterladen Selbst & Los

Einladung zur Tanzwerkstatt mit Georgia

Samstag, 3.7.2021, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig, 11:00–13:00 Uhr

Tanzen ist eine Möglichkeit den eigenen Körper ganz bewusst zu erleben und dem Kopf eine Pause zu gönnen. Sie werden eingeladen zum Thema „Balance – freies Tanzen in völlig gegensätzlichen Bewegungsqualitäten führt uns in unsere goldene Mitte“ in eine entspannte Mischung aus improvisiertem Tanz und kleinen Choreografien

hineinzuschnuppern - und das in kleiner Gruppe.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie brauchen nur bequeme Kleidung.

Anmeldung unbedingt erforderlich via E-Mail an: theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de

Theaterstück „Untern Teppich“ – Eine heitere Betrachtung des Verhältnisses von Ordnung zu Chaos

Fr, 2.7.2021 und Sa, 3.7.2021, jeweils 19 Uhr im Ost-Passage Theater (Konradstr. 27, über ALDI)

In der Sicherheit eines gewöhnlichen Wertstoffhofes haben eine Handvoll Menschen ihr Leben der Ordnung verschrieben: anordnen, unterordnen, einordnen, 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 ... Dieses Gedankenspiel stiftet ein unordentliches Maß an Verwirrung, als des nachts auch noch ungewöhnliche Besucherinnen ein ordentliches Maß an Chaos mit ins Spiel bringen.

Inszeniert von Anja Schwede und inspiriert durch eine Geschichte von amanda berlin.
Eintritt: 9,00 € / ermäßigt 6,00 €

Aufgrund der begrenzten Bestuhlung und unseren Hygienemaßnahmen bitten wir um **vorzeitige Reservierung per E-Mail** an: karten@ost-passage-theater.de

„IMAGE – sehen und gesehen werden“

Workshopreihe Upcycling „MehrWege aus der Depression“

Fortlaufendes Angebot: jeden Donnerstag, Restlos-Halle, Gießstr. 29, 04229 Leipzig, 15:00–17:00 Uhr

Die Mitarbeitenden von „Restlos – Das kreative Upcycling Projekt des Mütterzentrums e.V.“ stellen Ihnen einige Ideen und das Konzept des Upcyclings vor, unterstützen bei der Umsetzung und helfen kreativ bei Problemen. Spannenden, eigenen Ideen und dem Austausch steht nichts im Wege. Noch sind Plätze frei!!!

Teilnahmegebühr: 4€/Person und Termin

Anmeldung erforderlich unter: info@buendnis-depression-leipzig.de



Kreative Schreibwerkstatt „Von leeren Seiten zum schwarz auf weiß“

Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Montag, digital, 18:00–20:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich ein kreativ zu werden. Dazu bieten wir Ihnen die Möglichkeit in unserer kreativen Schreibwerkstatt, angeleitet von der ausgebildeten Autorin und Lektorin Lara Hampe, verschiedene Texte und Aufgaben zu gestalten, um am Schluss

(Ende Oktober 2021) ein abgeschlossenes Werk in Händen zu halten. Einige Eindrücke von bereits Entstandenem finden Sie [hier](#).

Termine: 5. & 19. Juli, 2. & 16. & 30. August

Anmeldung und weitere Informationen: info@buendnis-depression-leipzig.de

Kunst im Vorübergehen: Drei Ausstellungen

Wir freuen uns, dass wir die kreativen Ergebnisse unserer Kurse drei Mal in Leipzig präsentieren können. In der [Stadtteilbibliothek Grünau-Süd](#) können Sie noch bis Ende Juli die Bilder des [Initialworkshops Acrylmalerei „Meine Schwere ist meine Stärke“](#) betrachten. In der [Neuen Abendakademie Leipzig](#) können Sie bei einem Spaziergang die künstlerischen Arbeiten aus dem [Malkurs „Auf dem Wege“](#) bestaunen und in den Fenstern des [Pöge-Hauses e.V.](#) laden wir Sie dazu ein bis zum 5. Juli Bilder, Texte und Upcycling-Produkte zu bewundern. Die Ausstellungen als Video und weitere Bilder und Informationen finden Sie [hier](#).



„Austausch bewegt – die aktive Selbsthilfegruppe“

Einladung zu „Austausch bewegt!“ – offener Lauftreff

Fortlaufendes Angebot: jeden 2. Donnerstag (ungerade Wochen)

8.7.21 und 21.7.21 vor der Arena Sportsbar QUARTERBACK, Am Sportforum 2, 04105 Leipzig, 17:30 Uhr

Fragen und Anmeldung: info@buendnis-depression-leipzig.de

Informationen zum Projekt: www.buendnis-depression-leipzig.de/...laufgruppe

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/laufgruppe](https://facebook.com/lbgdev/laufgruppe)

Einladung zu „Austausch bewegt!“ – offene Outdoorsportgruppe

Fortlaufendes Angebot: immer dienstags, 17:30 Uhr, Treffpunkt: Park & Ride

Parkplatz am Völkerschlachtdenkmal, Richard-Lehmann-Str. / Straße des

18. Oktober

Fragen und Anmeldung: info@buendnis-depression-leipzig.de

Informationen zum Projekt: <https://buendnis-depression-leipzig.de/.../outdoor-gruppe>

Facebook-Veranstaltungslink: [facebook/lbgdev/outdoor-gruppe](https://facebook.com/lbgdev/outdoor-gruppe)

Fundstücke und Wissenswertes zum Thema Leben mit Depression

Terminservicestelle über App oder Website 116117 nicht vollumfänglich in Sachsen möglich

Wir haben erfahren, dass das App-Angebot und die Website der Servicenummer 116117 nur eingeschränkt für Sachsen nutzbar ist. Gerade die Suche nach einer Psychotherapeutischen Sprechstunde wird darüber nicht abgedeckt. Die Terminservicestelle kann beispielsweise bei der Hausarztsuche oder anderen

Facharztterminen webbasiert helfen. Die Vermittlungshilfe bei der Suche nach einem Therapieplatz muss jedoch ausschließlich per Telefon erfolgen. Wir hoffen, dass der App-Service bald auch für sächsische Therapieplätze möglich ist für alle, die nicht telefonieren wollen oder können.

Online-Programme gegen Depression auf Rezept

Die Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) werden immer zahlreicher und wir haben uns dazu informiert und schulen lassen. Zwei Programme bei Depression sind derzeit zugelassen, da ihre Wirksamkeit in wissenschaftlichen Studien belegt wurde und sie den Anforderungen eines Medizinprodukts nach CE-Kennzeichnung entsprechen: deprexis und Selfapy.

Bei Selfapy konnte eine Symptomreduktion um 35% nachgewiesen werden. Eine Besonderheit dieser Anwendung ist, dass durch Psycholog*innen begleitet wird, die die Auswertung der Daten überwachen und im Extremfall eingreifen oder Hilfestellung leisten können. Selfapy arbeitet mit der kognitiven Verhaltenstherapie in 12 Lektionen, die in drei Monaten durchlaufen werden. Zugang zum Programm hat man jedoch ein Jahr lang.

deprexis arbeitet ebenso auf Basis der kognitiven Verhaltenstherapie mit zehn verschiedenen Themenbereichen (z.B. Akzeptanz und Achtsamkeit, Verhaltensaktivierung).

Doch wie kann man ein solches Programm nutzen? Ärztinnen und Ärzte können ein Rezept ausstellen. Dieses Rezept muss der Krankenkasse vorgelegt werden, die den Leistungsanspruch prüft und anschließend einen Freischaltcode für die jeweilige Anwendung generiert.

Wollen Sie gleich ein Online-Programm ausprobieren? Bei leichten bis mittelschweren Depressionen ist das Online-Programm moodgym (sofort kostenfreie und einfache Registrierung per E-Mail) empfehlenswert. **Für Angehörige** gibt es das Programm Familiencoach Depression.

Ausstellung von Jenny E. Kleine, Anna Ryzhkova und Yavor Minchev: Bilder meiner Depression

Die Ausstellung visualisiert die persönlichen Depressionen von zehn Frauen. Die Grundlage bilden dabei die Interviews mit den Teilnehmerinnen und das im Anschluss gemeinsam erarbeitete visuelle Konzept für eine Fotografie. Die Ausstellung findet im **Frauzentrum Weimar vom 4. bis 6. Juli 2021, jeweils 12:00–18:00 Uhr** statt. Vielleicht können wir die Ausstellung auch bald nach Leipzig holen ...

Podcast: Heile Welt Folge 16 „Stigmatisierung psychisch erkrankter Menschen – Wie überwinden wir die Vorurteile?“

Im Interview ist Prof. Dr. Georg Schomerus, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Uni Leipzig. Spannend zum Beispiel: das Kontinuum zwischen „psychisch gesund“ und „psychisch krank“ oder die veränderte Wahrnehmung von Depression im Gegensatz zu Schizophrenie.

Neues Programm vom Café Blickwechsel

Das aktuelle Programmheft für Juli bis September 2021 können Sie auf der Webseite vom Café Blickwechsel herunterladen.

Studie zur Online-Hilfe für Angehörige (WESPA-Studie)

Oft fühlt man sich hilflos im Umgang mit depressiv Erkrankten: Gut zureden oder in Ruhe lassen? Motivieren oder Rücken freihalten? „Ja“ sagen oder widersprechen? Eine Studie untersucht derzeit mithilfe von Befragungen, wie der kostenfreie Online-Familiencoach Depression das soziale Umfeld unterstützen kann. Dafür werden enge Bezugspersonen von depressiven Erwachsenen gesucht, die das Online-Programm

vier Wochen lang testen und Fragen dazu beantworten.

Man erhält durch die Teilnahme zusätzlich zum Online-Programm unterstützende Nachrichten per E-Mail. Für die Teilnahme an den Befragungen erhält man eine Aufwandsentschädigung.

Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.gemeinsam-durch-die-depression.de



Impulse für die Seelische Gesundheit

Podcast WDR 4 Hirschhausens Sprechstunde: [Torsten Sträter und die Depressionen](#)

Eckart von Hirschhausen und Wissenschaftsjournalistin Katharina Adick sprechen in der fünften Folge des WDR 4-Podcasts zu „Hirschhausens Sprechstunde“ unter anderem über Torsten Sträter und seinen Umgang mit Depressionen.

#selfcaresunday

Jeden Sonntag fügen wir eine Idee oder Frage zur Sammlung #selfcaresunday (Sonntag für Selbstliebe und -fürsorge) bei Facebook hinzu. Über 200.000 Einträge dieser Art gibt es schon. Die beliebtesten auf unserer Seite im Juni:

[Wie sich Sport positiv auf Depressionen auswirkt](#) und [Landshuterin entwickelt neues Therapieprogramm](#)

Süddeutsche Zeitung Magazin: [Diese Sätze würden Schwerkranke gerne einmal hören](#)

Gut gemeinte Genesungswünsche können auch nervig sein, fand Michael Tappe und zeigt, welche Aufmunterungen ihm lieber wären. Uns gefällt: „Lass den Kopf ruhig hängen. Ich kraul dir den Nacken.“

Selbsthilfegruppen

Wie komme ich in Kontakt mit Selbsthilfegruppen und was bieten Selbsthilfegruppen?

Sie sind an Depression erkrankt und suchen Gleich-Betroffene, mit denen Sie frei über die Erkrankung und dem Umgang damit reden können? In Leipzig haben sich zahlreiche Gruppen gegründet, die erfolgreich Wege beschreiten, mit der Erkrankung im Alltag und Beruf klarzukommen, sich über die verschiedensten Möglichkeiten der **Selbst-Hilfe** im Sinne des Wortes austauschen. Zudem planen viele Gruppen gemeinsame Freizeiterlebnisse und soziale Hilfen. Jede Gruppe hat ihre eigenen Vorstellungen und Ansätze, klassisch, kreativ, alternativ. Sie können mehr über bestehende oder geplante Gruppen erfahren in der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle Leipzig.

Kontakt: Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle, Friedrich-Ebert-Straße 19a

E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

Webseite: www.leipzig.de/selbsthilfe

Frau Ina Klass, Telefon: 0341/ 123 - 67 55

Frau Franziska Leers, Telefon: 0341/ 123 - 67 63

Einladung zu den „Quasseltagen“

28. Juli, 2. September, 25. November, 16:00–18:00 Uhr, Villa Davignon, Friedrich-Ebert-Str. 77, 04109 Leipzig

Sie sind Mitglied in einer Selbsthilfegruppe oder möchten eine Selbsthilfegruppe gründen und Ihnen fehlt noch das Tüpfelchen auf dem „I“ um loslegen zu können? Bei den „Quasseltagen“ sind Sie eingeladen sich über Ihre Erfahrung mit Gruppen und Selbsthilfe auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und eventuell weitere Schritte zu finden.

Information und Anmeldung: ina.klass@leipzig.de oder: 0341 123-6755

Selbsthilfepreis der Ersatzkassen ausgeschrieben – jetzt bewerben!

Gesucht werden gute Ideen, um in Pandemiezeiten gemeinsam den Alltag chronischen Krankseins zu meistern, um die Gruppen zusammenzuhalten und ebenso, um für neue Mitglieder attraktiv zu sein. Darüber hinaus möchten die Ersatzkassen Einzelpersonlichkeiten und Gruppen in Sachsen würdigen, die sich seit Jahren oder in der gegenwärtigen Extremsituation herausragend engagieren. Die seit 2012 vergebene Auszeichnung ist mit insgesamt 10.000 Euro dotiert.

Bewerbungen können bis zum 16. Juli 2021 eingereicht werden. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Unsere Beratungsangebote

Beratung über das Infotelefon und die Anlaufstelle 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.

Wir bitten Sie, wenn möglich einen Termin für ein Beratungsgespräch vor Ort, telefonisch oder online zu vereinbaren, am besten über unser [Kontaktformular](#) oder eine E-Mail an info@buendnis-depression-leipzig.de.

Betroffene, Angehörige, Freunde, Ratsuchende und alle Interessenten können zu den Öffnungszeiten oder nach voriger Vereinbarung unter der Telefonnummer **0341 / 566 866 00** anrufen, um Informationen über Beratungs- und Hilfsangebote sowie Anlaufstellen im Bedarfsfall zu erhalten. Eine medizinische oder psychologisch fundierte Beratung kann leider nicht erfolgen.

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 / 123 67 55 gebeten. Bitte beachten Sie: Eine medizinische oder psychologisch fundierte Beratung kann leider nicht erfolgen. Bitte beachten Sie den aktuellen Hinweis: Die nächstmöglichen Termine finden Sie [auf unserer Website](#), sobald das Gesundheitsamt wieder für Besucher geöffnet ist.

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.