

## Newsletter Mai 2021

### Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

Vieles neu macht dieser Mai 2021, und wir in Leipzig freuen uns über blühende Pflanzen und Lockerungen der Kontaktbeschränkungen. Auch unsere Selbsthilfegruppen dürfen sich wieder bei uns treffen. Weitere Angebote zur Selbsthilfe, sportliche und kreative Möglichkeiten sowie Neues aus dem Verein und unserem Netzwerk finden Sie in diesem Newsletter.

In diesem Monat des Bewusstseins für psychische Gesundheit (an dem weltweit viele Menschen und Organisationen teilnehmen), haben die Kolleg\*innen aus dem Hauptamt einige Medienauftritte gehabt, zum Beispiel im kreuzer online oder bei Radio blau. Neben der Medienarbeit wird auch über unser Projekt „IMAGE – Sehen und gesehen werden“ einiges an kreativen Ergebnissen in der Stadt und online gezeigt, was wir hier gern stolz mit Ihnen teilen möchten.

Viel Freude beim Lesen!

Ganz liebe Grüße  
Ihr Medientam

## Neues aus dem Vereinsleben

### Theaterladen Selbst & Los darf wieder aufführen!

Wir freuen uns sehr, dass die Spieler\*innen des Theaterladen Selbst & Los wieder auf die Bühne dürfen. Nachdem wir vergangenes Jahr direkt nach der Premiere unseres Stückes alle in den Lockdown mussten, ist es nun Zeit den Text wieder aus der Schublade zu kramen und alles vorzubereiten für:

### Theaterstück „Untern Teppich“

### Eine heitere Betrachtung des Verhältnisses von Ordnung zu Chaos

Fr, 2. Juli / Sa, 3. Juli, jeweils 19 Uhr im Ost-Passage Theater (Konradstr. 27, über ALDI)

Kartenreservierung und Infos zu den Corona-Regeln vor Ort im Theater nur über:

[www.ost-passage-theater.de](http://www.ost-passage-theater.de) (Kontaktformular)

Mehr über den Inhalt des Stückes und ein paar Bilder findet Sie auch auf unserer Webseite. Wir freuen uns auf zwei spannende Theaterabende!



### **Gruppe für Selbsthilfeinteressierte – Suche nach neuen Teilnehmenden ab 11. Juni 2021, 10 Termine immer freitags, digital, 18:00 – 20:00 Uhr**

Eine neue Gruppe für Selbsthilfeinteressierte startet und **es sind noch Plätze frei**. Sie haben die Diagnose „Depression“ erhalten und wünschen sich mehr Informationen über die Erkrankung sowie einen Austausch mit anderen Betroffenen?

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit der Diagnose Depression und soll die Selbstkompetenz bezüglich der Krankheit stärken, Impulse für ein gesundheitsorientiertes Handeln setzen und Raum für Austausch mit anderen Betroffenen bieten. In 10 wöchentlichen Treffen vermitteln geschulte Referent\*innen Wissenswertes über die Erkrankung Depression. Die Treffen finden wöchentlich statt. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

**Kosten: einmalig 20€**

Melden Sie sich bei Interesse bitte mit Namen, E-Mail, Telefonnummer bei: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).

### **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](#).

#### **Austausch bewegt! – die aktive Selbsthilfegruppe**

### **Einladung zum Qigong-Kurs „JianShen YiQiFa – Acht Übungen zur inneren Stärkung“**

**mittwochs ab 2. Juni, 9 Termine, jeweils 16:30–18:00 Uhr, digital**

Qigong-Lehrerin Grit Schöley vom Qigong-Zentrum Leipzig lädt die Teilnehmenden ein, acht Übungen zur inneren Stärkung zu erlernen. Der Kurs richtet sich an von Depression Betroffene und Angehörige und bietet einen geschützten Raum für Qigong-Übungen sowie Austausch, insbesondere zu den Themen Depression und mentale Gesundheit.

**Teilnahmegebühr:** kostenfrei

**Voraussetzung:** Gerät zum Videotelefonieren über Zoom, ggf. eine Matte und eine Decke, sowie die Bereitschaft regelmäßig teilzunehmen

**Anmeldung** aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).

### **Unterwegs und aktiv mit Baby: Neue Gruppe sucht Teilnehmende Ort und Datum noch offen bzw. nach individueller Absprache**

Wir bauen eine Gruppe für Eltern mit Babys auf, die draußen aktiv werden, beispielsweise bei Spaziergängen mit Kinderwagen oder Tragetuch. Dabei finden Gespräche über die besondere neue Lebenssituation und psychische Erkrankungen einen geschützten Raum. Der Austausch und die gemeinsame Bewegung können helfen, Eintönigkeit und Einsamkeit zu überwinden. Wenn Sie sich angesprochen fühlen oder jemanden kennen, melden Sie sich gern unverbindlich bei uns bzw. geben Sie diesen Aufruf gern weiter ([info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)).

### **Einladung zum nächsten Yoga-Kurs mit Sven – geplant in Präsenz ab 19.07.2021, 17:00–19:00 Uhr, Hinrichsenstraße 35 (Vereinsbüro)**

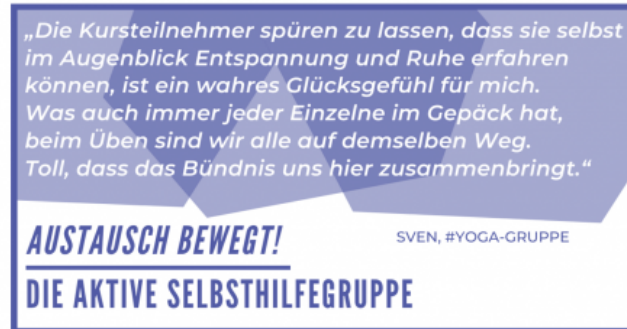
Nach unseren erfolgreichen Online-Kursen möchten wir ab Mitte Juli wieder einen [Kurs in Präsenz](#) anbieten und laden Sie herzlich ein, sich schon vorab anzumelden. Mit Yogalehrer Sven erlernen die Teilnehmenden einfache Atem-, Körper- und Entspannungsübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga. Im Fokus steht dabei der achtsame Umgang mit Körper und Geist im Hier und Jetzt. Eine Umstellung auf das Online-Format ist vorbehalten.

**Teilnahmegebühr:** kostenfrei

**Voraussetzung:** tagesaktueller negativer Corona-Virus-Test oder Nachweis über Impf- bzw. Genesenenstatus / medizinischer Mund-Nasen-Schutz in den Räumen (nicht auf der

eigenen Matte); Matten, Decken und Bolster sind vorhanden

**Anmeldung** aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich unter:  
[info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).



„IMAGE – sehen und gesehen werden“

### **Ausstellungen im Zuge des Projektes**

Seit November 2020 läuft der wöchentliche Malkurs „Auf dem Wege“ online unter Anleitung der Leipziger Malerin Britta Schulze. Einige künstlerische Erzeugnisse präsentieren wir auf unserer Website.

Daneben können Sie die Bilder an drei frei zugänglichen Orten in Leipzig anschauen: in der Stadtteilbibliothek Grünau-Süd, An der Kotsche 11–13, 04207 Leipzig; **ab 15. Juni bis 06. Juli** am Pöge-Haus, Hedwigstraße 20, 04315 Leipzig; und **seit dem 07. Mai** in unserer Schaufenstergalerie um die Ecke – Galerie im Vorübergehen, Steinstraße 72, 04275 Leipzig, Neue Abendakademie Leipzig.

### **Workshopreihe Upcycling „MehrWege aus der Depression“ findet vor Ort wieder statt**

**ab 20. Mai 2021, jeden Donnerstag, Restlos-Halle, Gießestr. 29, 04229 Leipzig, 15:00 – 17:00 Uhr**

Zusammensitzen, reden und dabei aus vermeintlich Unbrauchbaren (z.B. Milchpackung) wieder Nützliches (Portmonee) machen. Die Mitarbeitenden von „Restlos – Das kreative Upcycling-Projekt des Mütterzentrums e.V.“ geben Impulse, stellen die Materialien und Werkzeuge vor und stehen helfend zur Seite. Spannenden, eigenen Ideen und dem Austausch steht nichts im Wege.

**Teilnahmegebühr:** 4 € / Person und Termin

**Voraussetzung:** tagesaktueller negativer Corona-Virus-Test oder Nachweis über Impf- bzw. Genesenenstatus; medizinischer Mund-Nasen-Schutz

**Anmeldung** aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich unter:  
[info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)



### **IMAGE jetzt bei Instagram**

Seit kurzem ist nun auch dieses Projekt bei Instagram zu finden. Wir tasten uns noch an dieses Medium heran, aber einiges gibt es schon zu sehen und vieles wird noch folgen. Schauen Sie gern mal vorbei und folgen Sie uns.



### **Nachlese zum Workshop kreatives Schreiben „Von leeren Seiten zum schwarz auf weiß“**

Anfang des Monats Mai 2021 fand ein zweiteiliger Workshop zum kreativen Schreiben statt, der von der Autorin und Lektorin Lara Hampe – Absolventin des Deutschen Literaturinstituts Leipzig – angeleitet wurde. Nach einigen Lockerungsübungen im ersten Teil und Arbeiten zum Thema „Vergessen“, bekamen die Teilnehmenden die Aufgabe einen kleinen Text zu Hause zu schreiben. Sie sollten sich einen Platz aussuchen und einfach beobachten und aufschreiben, was sie sahen, hörten, fühlten, rochen, ... Dabei entstanden erste Texte, beispielsweise ein poetisches Wimmelbild einer Parksituation. Einige Texte wurden im zweiten Teil des Workshops vorgelesen und berührten alle. Ein Beispiel finden Sie [hier](#).

Aus diesem Workshop hat sich nun eine [kreative Schreibwerkstatt](#) gegründet, die sich ab 7. Juni bis Ende Oktober jeden zweiten Montag trifft und professionell und impulsgebend von Lara Hampe angeleitet wird. Ziel ist neben der persönlichen Schreiberfahrung ein gemeinsames Format der Veröffentlichung zu finden. Bei Interesse schreiben Sie uns an: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto: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: Einladung zur Tanzwerkstatt mit Georgia – digital**

**Samstag, 12.06.2021, via Zoom, 11:00 – 13:00 Uhr**

Tanzen ist eine Möglichkeit den eigenen Körper ganz bewusst zu erleben und dem Kopf eine Pause zu gönnen. Über ein Videochatformat werden Sie eingeladen, in eine entspannte Mischung aus improvisiertem Tanz und kleinen Choreografien hineinzuschnuppern – und das ganz bequem zu Hause (über Tablet oder Computer mit guter Internetverbindung). Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Ausführliche Infos erhalten Sie nach der unbedingt erforderlichen Anmeldung unter: [theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:theaterladen@buendnis-depression-leipzig.de)



### **Einladung zu „Austausch bewegt!“ – Lauftreff in Zweiergruppen**

**Donnerstag, 10.06.21 und 24.06.21 vor der Arena Sportsbar QUARTERBACK, Am Sportforum 2, 04105 Leipzig, 17:30 Uhr**

Eingeladen sind alle, die Spaß am gemeinsamen Laufen und Lust auf Erfahrungsaustausch haben: Egal ob Betroffene, Angehörige oder ehrenamtlich/hauptamtlich beruflich Aktive im Bereich mentale Gesundheit.

**Strecke:** Rundkurs von 5–7 km, abhängig von den Läufer\*innen

**Level:** flexibel, abhängig von den Läufer\*innen

**Fragen und Anmeldung:** [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

**Informationen zum Projekt:** [www.buendnis-depression-leipzig.de/...laufgruppe](http://www.buendnis-depression-leipzig.de/...laufgruppe)

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

## **Einladung zu „Austausch bewegt!“ – Outdoorsportgruppe in angeleiteten Zweiergruppen**

**immer dienstags, 17:30 Uhr, Treffpunkt: Park & Ride Parkplatz am**

**Völkerschlachtdenkmal, Richard-Lehmann-Str. / Straße des 18. Oktober, 04299**

**Leipzig**

Mit der Outdoor-Gruppe bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in angeleiteten Zweiergruppen zu trainieren. Alles, was im Park, mit dem eigenen Körper oder einfachen Geräten genutzt werden kann, wird zur Aktivierung ausprobiert. Anmeldung unbedingt erforderlich unter: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) oder telefonisch.



## **Fundstücke und Wissenswertes zum Thema Leben mit Depression**

**krautreporter:** [Wie finde ich einen Therapieplatz?](#)

Eine der häufigsten Fragen, die uns erreicht, lautet: Wie komme ich an einen Therapieplatz? Psychotherapeut Tom Enders schreibt bei Krautreporter, wie man vorgehen kann und gibt auch Hinweise zur Kostenerstattung.

**Neue Selbsthilfegruppe „Pharos“ in Leipzig**

Eine Selbsthilfegruppe im Hochschulkontext für Menschen mit Depression und Angststörungen gründet sich und sucht nach Mitgliedern: Weder Sturm noch Wellen können Leuchttürmen etwas anhaben. Sie geleiten mit ihrem Licht durch Strömung und Sturm. Der Pharos von Alexandria war angeblich der erste Leuchtturm der Welt. Er stand auf einer Halbinsel vor Ägypten. Sinnbildlich steht der Pharos für Orientierung und Sicherheit in der neuen Selbsthilfegruppe.

Kontakt: Tim, E-Mail: [shg-pharos-leipzig@web.de](mailto:shg-pharos-leipzig@web.de)

**Wenn der Partner oder die Partnerin depressiv ist**

Depressionen sind zum Teil noch immer tabuisiert. Auch in Partnerschaften. In [Eine Stunde Liebe](#) erzählen zwei Betroffene davon, wie sie die Beziehung mit einem depressiven Menschen erlebt haben und Diplom-Psychologin Vivian Jückstock klärt über die Erkrankung auf.

### **Die Deutsche Depressionshilfe sucht Mitwirkende im Jugendbeirat**

Für das Team „Stark gegen Depression“ sucht die Stiftung Leute zwischen 14 und 18 Jahren aus Leipzig und dem Leipziger Umland, die etwas bewegen und vor allem andere junge Menschen über das Thema Depression informieren wollen. [Mehr auf der Webseite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.](#)

### **Studie zur Bereitschaft Hilfe aufzusuchen**

An der Universität Innsbruck untersuchen die Forschenden um Professorin Hochleitner welche Form von Hilfe generell nach negativen Erfahrungen oder bei negativem emotionalen Befinden in Anspruch genommen wird. Teilnehmen können Sie über [diesen Link](#).

### **Arbeitgeberseminare der Deutschen Depressionsliga**

Die DDL veranstaltet kostenfreie Arbeitgeberseminare am 8. Juni und am 8. Juli 2021 in Form eines offenen Impulsseminars (online). Anmeldungen und Informationen finden Sie [hier](#).

### **Stiftung Anerkennung und Hilfe**

Bund, Länder und Kirchen haben die Stiftung Anerkennung und Hilfe ins Leben gerufen, um Menschen zu unterstützen, die in stationären Einrichtungen der Behindertenhilfe bzw. der Psychiatrie Unrecht und Gewalt erfahren haben: Menschen, die als Kinder und Jugendliche in der Zeit 7. Oktober 1949 bis zum 2. Oktober 1990 in der DDR bzw. vom 23. Mai 1949 bis zum 31. Dezember 1975 in der Bundesrepublik Deutschland Leid erfahren, können sich anmelden. Weitere Informationen finden Sie auf der [Webseite der Stiftung](#).

## **Impulse für die Seelische Gesundheit**

**Refinery29:** [Du hast Angst vor der Rückkehr der Normalität? Damit bist du nicht alleine](#)  
Wenige trauen sich, über die Angst vor der Rückkehr zur „Normalität“ zu reden. In diesem Artikel erzählen verschiedene Menschen über ihre Erfahrungen damit.

**impulse:** [Wie Sie mehr schaffen, ohne über Ihre Grenzen zu gehen](#)

Ein Artikel, in dem es besonders um die Perspektive auf Selbstfürsorge bei Führungskräften geht.

**Podcast:** [Neben Dir – der Podcast für Angehörige](#)

Im Mittelpunkt dieses Podcasts stehen Angehörige von Menschen mit einer Krankheit oder Behinderung. Die aktuelle Folge beleuchtet die Funktion der Selbsthilfekontaktstellen

## **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 19 a, 04109 Leipzig

**E-Mail:** [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de)

**Webseite:** [www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)

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

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



## 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](mailto: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.