Tätigkeitsbericht Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. vom 01.01.2022 bis 31.12.2022

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Hinrichsenstraße 35
04105 Leipzig

VR 5466 (Amtsgericht Leipzig)

Steuernummer: 231 / 140 / 29432K06

Vorstand:

Patrick Riemer (Vorsitzender)

Erik Teinze (Stellvertretender Vorsitzender)

Stan Pohling (Schatzmeister)

Inhalt

1. Einleitung und Gliederung des Tätigkeitsberichts ... 3
2. Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit ... 3
   - Veranstaltungen ... 3
   - Digitale Öffentlichkeitsarbeit ... 3
   - Pressearbeit, Interviews ... 4
   - Goldene Henne ... 4
   - Plakatkampagne ... 5
   - Veröffentlichung der Selbsthilfebroschüre „Nimm dich an die Hand" ... 6
   - Schulungen ... 6
3. Hilfe und Beratung für Betroffene, Angehörige und Interessierte ... 7
4. Vernetzung ... 7
   - Treffen mit Netzwerkpartnern ... 7
   - Präsenztreffen mit dem wissenschaftlichen Beirat ... 8
   - Vernetzung im digitalen Raum ... 8
   - Weitere Netzwerkaktivitäten ... 9
   - Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe ... 9
   - Teilnahme an der WESPA-Studie ... 9
   - Treffen mit dem Jugendbeirat der Stiftung Deutsche Depressionshilfe ... 9
5. Veranstaltungen und regelmäßige Angebote im Jahr 2022 ... 9
   - Mitgliederversammlung im Mai mit Neuwahl des Vorstandes ... 10
   - Übersicht der Veranstaltungen und Angebote 2022: ... 10
   - Herausgegriffen: Tag der Seelischen Gesundheit ... 12
6. Zu den Projekten ... 13
7. Berichte aus den fünf Teilprojekten ... 15
   - „IMAGE – sehen und gesehen werden" (Teilprojekt Kunst & Kultur) ... 15
   - Digitale Karte für Hilfesuchende ... 18
   - Teilprojekt Theaterladen „Selbst & Los" ... 21
   - Gruppen für Selbsthilfeinteressierte (Teilprojekt Psychoedukation) ... 22
   - Austausch bewegt! – die aktive Selbsthilfegruppe (Teilprojekt Sportangebote) ... 23
   - Abschlussbetrachtung ... 25

1. Einleitung und Gliederung des Tätigkeitsberichts

Gemäß Satzung liegen die Arbeitsschwerpunkte des Leipziger Bündnisses gegen Depression e.V. (im Folgenden kurz LBgD e.V.) in den folgenden drei Bereichen:

1) **Aufklärungs-/Öffentlichkeitsarbeit** über die Krankheit Depression (gerichtet an die breite Öffentlichkeit sowie an ein Fachpublikum durch Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen)

2) **Hilfe und Beratung für Betroffene, Angehörige und Interessierte** in Form von Informationsweitergabe und -bereitstellung sowie von speziellen Angeboten und Gruppen

3) **Vernetzung** mit anderen Einrichtungen und Gruppen des Versorgungssystems zur Netzwerkarbeit und zum Austausch sowie zum Ausbau des Trialoges zwischen Betroffenen, ihrem sozialen Umfeld und dem Fachpersonal aus der Versorgung

Der Verein verfolgt diese Ziele sowohl in seinen allgemeinen Aktivitäten als in der auf der Selbsthilfe fokussierten **Projektarbeit**. Unter dem Motto „Neue Zugangswege in die Selbsthilfe" initiierte der LBgD e.V. seit 2020 fünf Teilprojekte, die durch ihre unterschiedlichen Ansätze vielen Depressionsbetroffenen den Einstieg in die Selbsthilfe einfach und niedrigschwellig ermöglichten. Dabei waren die Zugänge psychoedukativ und informativ (Gruppen für Selbsthilfeinteressierte, digitale Karte), kreativ (Theaterladen, Image – sehen und gesehen werden) und aktiv (Austausch bewegt).
Alle Teilprojekte konnten – trotz der schwierigen Pandemiebedingungen – erfolgreich am 31.12.2022 beendet und zum Teil mit der Gründung von Selbsthilfegruppen verstetigt werden. Für die Weiterführung der digitalen Karte und der Gründung neuer Selbsthilfegruppen wurde ein erneuter Förderantrag für 2023 eingereicht und bewilligt.

Der nachstehende Tätigkeitsbericht orientiert sich in seinem Aufbau zunächst an den drei Arbeitsfeldern der Satzung, um die allgemeinen Aktivitäten des Vereins im Jahr 2022 darzulegen. Anschließend wird mit einem Einblick in die Projekte (Punkt 6) erläutert, wie den Zugang zur Selbsthilfe ermöglicht wurde.

2. Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit

Veranstaltungen

Im Bereich der Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit wurden 2022 wieder verschiedene Veranstaltungsformate organisiert, um über Depression aufzuklären und auf den Verein aufmerksam zu machen (Vorträge, Aktionen im öffentlichen Raum, Infostände, Theateraufführungen, Workshops, Kampagnen, Videos etc.) aber auch regelmäßige Formate. Siehe dazu auch Tabelle unter Punkt 5.

Digitale Öffentlichkeitsarbeit

Neben den öffentlichen Veranstaltungen gab es regelmäßige Aktivitäten im Teilbereich der Öffentlichkeits- und Informationsarbeit. Auch 2022 umfassten sie einen monatlichen

Newsletter, die Pflege der Website, einen Facebook-Auftritt mit über 1.100 Followern, einen Instagram-Kanal mit 370 Followern inkl. nahezu täglichen Postings, einen YouTube-Kanal und punktuelle Pressearbeit.

Pressearbeit, Interviews

Im Jahr 2022 wurden einige Pressemitteilungen zu Veranstaltungen und Ausstellungen von der regionalen Presse aufgenommen und veröffentlicht (Leipziger Volkszeitung, Leipziger Zeitung).

Am 20. Januar berichtete zudem der Sport-Buzzer der LVZ über unseren Schatzmeister und sportbegeisterten Laufgruppeninitiator Stan Pohling. Im Rahmen der Initiative „Laufforderung" nutzte er die Gelegenheit, um auf die Krankheit Depression aufmerksam zu machen und Sport und Bewegung als wirksame Bewältigungsunterstützung hervorzuheben.

Ein Feature bei MDR-Kultur zeichnete im Juni den Lebensweg unseres ehrenamtlich aktiven Vereinsmitglieds Christine Reuter nach. Ebenso war sie zu sehen in einem im Nachhinein umstrittenen Fernsehbeitrag zum Thema Antidepressiva in der Pro-Meinung.

Goldene Henne

Eine wunderbare Gelegenheit für breitenwirksame Öffentlichkeitsarbeit für das Bündnis und das Inslichtrücken der Krankheit Depression, ergab sich am 07. Oktober mit der Einladung unseres Vorstandsvorsitzenden zur **Verleihung der „Goldenen Henne"** mit Live-Übertragung im MDR. In einem kleinen Interview konnte Patrick Riemer die Wichtigkeit der Aufklärung, Beratung und Selbsthilfearbeit des Vereins für Betroffene und Angehörige hervorheben. Verbunden war der Auftritt mit einem Geldsegen für den Verein (s.u.) und dem Knüpfen wertvoller Kontakte:

Bei der „Goldenen Henne" mit Prof. Ulrich Hegerl und den Preisträgerinnen vom Jugendbeirat der Stiftung Deutsche Depressionshilfe (© BrauerPhotos/M.Nass für Hubert Burda Media)

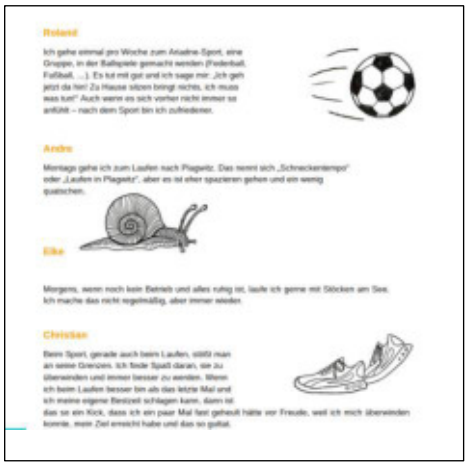
Plakatkampagne

Es wurde Anfang Dezember 2022 wieder eine zweiwöchige Plakatkampagne zur Sensibilisierung für die Erkrankung Depression im öffentlichen Raum (1.000 Plakate in Bahnen und Bussen der LVB) realisiert. Die Kampagne informierte zu allgemeinen Hilfsangeboten bei Depression und zu selbsthilfespezifischen Themen. Sie griff auch die kreativen Ergebnisse aus Mal- und Grafikformaten und die Digitale Karte auf. Wichtig war hier vor allem die Botschaft, dass es Hilfe, insbesondere in Form von Selbsthilfegruppen, gibt sowie der damit verbundene Appell, sich Hilfe zu suchen.

6 von 9 Motiven der Plakatkampagne Ende 2022 in den Fahrzeugen der LVB

Veröffentlichung der Selbsthilfebroschüre „Nimm dich an die Hand“

Auf Grundlage von Interviews mit 16 Betroffenen wurde in ehrenamtlicher Arbeit die liebevoll illustrierte und redaktionell aufbereitete Broschüre erstellt und im Oktober 2022 online veröffentlicht. 300 gedruckte Broschüren werden im Frühjahr 2023 produziert.



Cover und Beispielseite der Broschüre

Schulungen

Im Bereich der Schulungsangebote konnten 2022 wieder Fachkräfte und Multiplikatoren durch Vorträge und Schulungen für die Themen psychische Gesundheit, Depression und Suizidprävention sensibilisiert werden.

Datum 2022	**Einrichtung**
20.05.	AOK Plus (Führungskräfte)
25.05. und 30.08.	Finanzamt Leipzig, Gruppenleiterschulung
20.06.	Ambulanter Pflegedienst (Depression im Alter erkennen)
01.07.	SC DHfK (Doppelbelastung von Jugendlichen in Sportvereinen)
02.09.	Landesgymnasium Latina Halle (Lehrpersonal)
15.09.	Elterntelefon über den Kinderschutzbund
17.09.	Bahnhofsmission
08.11.	Kindervereinigung Leipzig

3. Hilfe und Beratung für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Das Bündnis führte 2022 folgende Beratungsangebote fort, um Betroffenen und Angehörigen niederschwellige Informationen zu bieten:

- kontinuierliche Beantwortung von Anfragen über E-Mail, Telefon, Videoanrufe, Social-Media-Kanäle und Kontaktformular der Website
- Nutzung eines Online-Buchungstools (Website) für Beratungen über Telefon, Video oder vor Ort in den Vereinsräumen
- Mitwirkung beim Beratungsangebot der SKIS Leipzig „Betroffene beraten Betroffene" zweimal im Monat
- Infostände bei öffentlichen Veranstaltungen und Schulungen zum Thema Depression

Ein Anstieg des Beratungsbedarfs von Betroffenen und Angehörigen zeigt sich auch im Jahr 2022. Egal ob telefonisch, per Mail, Video-Call, über Social Media oder aber in der Anlaufstelle im Waldstraßenviertel wurden ca. 250 Beratungen kontinuierlich angeboten und durchgeführt. Durch das Einführen eines Terminbuchungstools auf der Bündnis-Website 2021 wurde eine weitere Möglichkeit der Erreichbarkeit und Terminvereinbarung geschaffen, die intensiv von Betroffenen und Angehörigen genutzt wird. Das Beratungstool ermöglicht die Terminvergabe und eine erste Einordnung des Anliegens, den die Benutzenden auswählen und durch Freitextangaben ergänzen können. Rückmeldungen und der weitere Anstieg der Beratungsanfragen seit Einführung des Tools zeigen, dass diese Art der Erstkontaktaufnahme sehr niedrigschwellig ist und eine für Betroffene empfundene Hürde abbaut. Die Beratungsaktivitäten werden durch regelmäßige Supervision im Team begleitet und unterstützt.

4. Vernetzung

Treffen mit Netzwerkpartnern

Langjährig bestehende Kooperationen aus den Projekten wurden auch 2022 gefestigt, z.B. zu Therapeut*innen und Ärzt*innen und zum Psychiatriekoordinator der Stadt Leipzig, zum Qigong-Zentrum Leipzig, zum Mütterzentrum Leipzig, zu Stadtteilbibliotheken, einzelnen Kultur- und Kunstschaffenden usw.

Unsere Selbsthilfeaktivitäten bedurften der Kontaktpflege insbesondere mit der Selbsthilfe-Kontakt- und Informationsstelle des Gesundheitsamtes Leipzig (Treffen und Telefonate mit Ina Klass und anderen Mitarbeiterinnen der SKIS), mit den Peer-Beraterinnen am Gutshof Stötteritz und am Gesundheitsamt. Gegenseitig wurden Informationsmaterialien zur Verfügung gestellt.

Weitere Kontakte wurden geknüpft und erweitert z.B. zum Elterntelefon des Kinderschutzbunds und zu verschiedenen Selbsthilfegruppen.

Regelmäßige Informationsveranstaltungen fanden statt für Patient*innen der Tagesklinik des Verbundes Gemeindenahe Psychiatrie Leipzig Mitte/Nord/Nord-West zum Thema Selbsthilfe und den Angeboten des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V..

Eine Informationsveranstaltung zur Arbeit des LBgD und zur digitalen Karte für Hilfesuchende fand im Dezember mit dem Team der Psychosozialen Beratung des Studentenwerks Leipzig statt.

Präsenztreffen mit dem wissenschaftlichen Beirat

Im Oktober fand ein Treffen mit dem Wissenschaftlichen Beirat statt, bei dem die meisten bisherigen Mitglieder ihr Mitwirken für weitere drei Jahre bestätigten, zudem konnte ein neues Mitglied gewonnen werden. Bei einem gemütlichen Abend im Vereinsbüro stellten wir Details unserer Arbeit vor und besprachen Anknüpfungspunkte zwischen den Kliniken und dem Verein im Bereich Selbsthilfe. Auch die Wiederaufnahme des Kontakts mit der Geschäftsführerin von *Irrsinnig Menschlich e.V.* fand im Rahmen dieses Abends statt.

Am Abend des Treffens: v.l.n.r. Prof. Dr. med. Andries Korebrits, PD Dr. Michael Kluge, Prof. Dr. med. Christine Rummel-Kluge, LBgD-Mitarbeiterin Maria Melzer, Prof. Dr. med. Georg Schomerus, Dr. med. Juliane Schreiber, LBgD-Vorstandsvorsitzender Patrick Riemer, Dr. Manuela Richter-Werling, LBgD-Mitarbeiterin Julia Schmalfuß, LBgD-Schatzmeister Stan Pohling

Vernetzung im digitalen Raum

In der bereits erwähnten sehr regelmäßigen Social Media Kommunikation wird besonderer Wert auf die Vernetzung mit Partnern gelegt. Augenmerk liegt auf Verknüpfung mit Betroffenen und Organisationen zur Erreichung von mehr Reichweite und Informationsweitergabe. Regelmäßiger Informationsaustausch und Verknüpfung findet vor allem über instagram statt, z. B. mit @depridisco oder @stark_gegen_depression und vielen anderen. Zudem profitierten wir und unsere Netzwerkpartner von einer wechselseitigen Bewerbung der verschiedenen Angebote und Veranstaltungen in Newslettern oder auf den Social-Media-Kanälen.

Weitere Netzwerkaktivitäten

Die Projektleitung nahm am Arbeitskreis zur Überarbeitung der Beratungsbroschüre „Kurswechsel" für Studierende teil und konnte im Zusammenspiel mit anderen Partnern die Aufnahme psychosozialer Themen und Anlauforte erreichen. Zugleich war durch die Möglichkeit einer Präsenzveranstaltung die Kontaktpflege zu verschiedenen Netzwerkpartnern erleichtert, wie der Vertreterin des Blickwechsel, der studentischen Beratungen und der studentischen Selbsthilfegruppe geist:reicht.

Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Eine Schulung und mehrere Treffen fanden mit unserer Dachorganisation der Stiftung Deutsche Depressionshilfe statt, eingeschlossen die Bewerbung unserer Angebote im Newsletter und die Verknüpfung in Social-Media-Kanälen.

Eine Ehrenamtsvertreterin vertrat uns am 4. Juni 2022 als Betroffene auf dem Patientenkongress in der Alten Oper in Frankfurt/Main und traf die wichtigen Schirmherren und Multiplikatoren Harald Schmidt und Torsten Sträter. Organisiert wurde die Veranstaltung von der Deutschen DepressionsLiga und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

Zur intensiven Zusammenarbeit mit der Stiftung gehörten auch die beiden digitalen Ausweitungstreffen mit den anderen regionalen Bündnissen gegen Depression (ca. 90). Diese Treffen sind jedes Mal eine große Quelle für allgemeine und spezifische Informationen und erzielen wertvolle Impulse für die jeweilige inhaltliche Bündnisarbeit.

Teilnahme an der WESPA-Studie

Ein kleines ehrenamtlich arbeitendes Team unterstützte die Stiftungsarbeit bei der sogenannten WESPA-Studie. Hier geht es um die künftige Überarbeitung und Anpassung des „Familiencoach Depression"- einem Online-Angebot der AOK. Der Fokus liegt hier auf den Angehörigen Depressionserkrankter. Es erfolgte eine große Versandaktion und Werbekampagne zur Bekanntmachung und Teilnahmeakquise an der Studie.

Treffen mit dem Jugendbeirat der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Nach dem Abend bei der Goldenen Henne Anfang Oktober wurde die Zusammenarbeit mit dem Jugendbeirat der Stiftung Deutsche Depressionshilfe besprochen. Ziel ist die Erreichung einer jüngeren Betroffenengruppe für Selbsthilfeformate. Eine Vertreterin des Beirates wird künftig in der Beratungsarbeit ehrenamtlich bei uns mitwirken.

5. Veranstaltungen und regelmäßige Angebote im Jahr 2022

Das Vereinsleben gestaltete sich im Jahresverlauf wieder sehr vielfältig. Die regelmäßigen Meilensteine wie Kreativ- und Sportgruppen, Gesprächstreffs, Theaterproben und Kurse verschiedener Art wurden genauso gern und dankbar angenommen wie die Höhepunkte, z.B. der Tag der seelischen Gesundheit, die verschiedenen Ausstellungen oder das Weihnachtsbasteln mit Ehrenamtlichen und Mitgliedern.

Mitgliederversammlung im Mai mit Neuwahl des Vorstandes

Am 04.05.2022 fand eine Mitgliederversammlung im Gutshof Stötteritz statt. Nach der Entlastung des Vorstands (Kirk Peiffer und Dr. Daniel Zeidler) sowie einem positiven Bericht des Schatzmeisters Stan Pohling und der Kassenwartin Isolde Grafe-Köpp wurden Patrick Riemer als neuer Vorstandsvorsitzender und Erik Teinze als sein Stellvertreter neu gewählt. Schatzmeister Stan Pohling wurde in seinem Amt bestätigt. Zudem wurden Dr. Jörg Winkelmann und Diana Klepel als Beisitzende berufen. Mittlerweile hat sich Diana Klepel aus der aktiven Vorstandsarbeit zurückgezogen und wird demnächst als Kassenprüferin und in anderen ehrenamtlichen Tätigkeiten mitwirken. An ihre Stelle wurde Peter Warns in der Sitzung im November in den Vorstand berufen.

Das reichhaltige Vereinsleben und die selbsthilfeorientierten Veranstaltungen im Jahresverlauf zeigt die nachfolgende tabellarische Aufstellung.

Übersicht der Veranstaltungen und Angebote 2022:

Datum/Zeitraum/Frequenz 2022	**Veranstaltung (Titel/Gegenstand)**
wöchentlich	Workshop Malerei – „Auf dem Wege“ (digital)
wöchentlich	Workshop Malerei – „Auf dem Wege“ (in der Neuen Abendakademie)
wöchentlich	Musikworkshop in Hinrichsenstraße 35
vierzehntägig	Laufgruppe – „Austausch bewegt“
wöchentlich	Outdoorsportgruppe – „Austausch bewegt“
vierzehntägig	Walkinggruppe – „Austausch bewegt“
vierzehntägig	Spaziergangsgruppe im Johanna-Park, seit September mit neuem Treffpunkt – „Austausch bewegt“
vierzehntägig	Upcycling-Workshop „MehrWege aus der Depression“
monatlich	Tanzwerkstatt am ersten Samstag des Monats
wöchentlich	Offener Treff am Sonntag (englisch/deutsch im Wechsel)
Seit Mitte Januar, je 10 Termine	4 *Gruppen für Selbsthilfeinteressierte* (3 online, eine in Präsenz)
7. Kurs: Januar bis März 8. Gruppe: April bis Juni 9. Gruppe: Juli bis September 10. Gruppe: Oktober bis Dezember	Yoga: 4 Kurse innerhalb des Projekts „Austausch bewegt“ mit je 10 Terminen, alle online

Datum/Zeitraum/Frequenz 2022	**Veranstaltung (Titel/Gegenstand)**
Kurs 08.12.2021–27.01.2022 Workshop 03.02.–05.02. Kurs 31.03.–14.07. Kurs 17.11.22–19.01.23	Qigong: 4 Kurse innerhalb „Austausch bewegt", 9 Termine online
Ende Januar	Stan Pohling (Schatzmeister, Übungsleiter Laufgruppe) nimmt an LVZ *Laufforderung* teil, Bericht im *Sportbuzzer*
21.05.	Lesung und Publikumsgespräch mit Frau Prof. Rummel-Kluge in der Villa Davignon („Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde" im Rahmen des Projekts *Gemeinsam durch die Depression*)
25.06.	Benefiz-Fußballturnier – Medizin ist Teamsport, Infostand
30.06.	Stan Pohling läuft in unserem Trikot einen Stundenlauf
18.07.	Lesung „Irgendwo ist immer ein Haken"
21.09.	Info-Abend an der Deutschen Heilpraktiker-Schule
17.+ 24.09./08.+ 15.10.	4 Termine *Grafik-Workshop* „Wechselspiel zwischen Natur und Zeichnung"
07.10.	Live-Auftritt und Spendenscheckübergabe von 25.000 € bei der „Goldenen Henne" im MDR
17.10.	**Tag der seelischen Gesundheit** im Werk 2 (Infostand, Theaterstück „Der schwarze Hund" mit anschließender Publikumsdiskussion; Podcast und Hörspiel erlebbar, grüne Schleifen aus Recyclingmaterial zu basteln, Grafik-Ausstellung)
25.10.	Veröffentlichung der neuen Selbsthilfebroschüre „Nimm dich an die Hand" – online
26.10.	Treffen mit dem Wissenschaftlichen Beirat
29.10.	Aufführung „App zum Unglücklichsein" **Theaterladen** (Gastspiel in Görlitz zum 3. Sächsischen Selbsthilfetag)
30.11.	Weihnachtsbasteln im Advent (Druck- und Aquarelltechnik ausprobieren)
September–Dezember	**Theaterladen**: 2 Hörspiel-Aufführungen „Liebe, Diebe, Seitenhiebe" (Moritzbastei am 01.09. Premiere, Ludwigsgarten, Radiosendungen bei mephisto und Radio Blau inkl. Interview)
07.12. und 13.12.	Aktionstheater-Premiere „Lebenslinien aus dem Stegreif – biografische Improshow") in der Moritzbastei; eine weitere Aufführung im Treff Mühlstraße 14 e.V.

Datum/Zeitraum/Frequenz 2022	Veranstaltung (Titel/Gegenstand)
13.10.21– 09.02.	Ausstellung „Auf dem Wege“ – Bibliothek Mockau
07.01.22–04.03.	Ausstellung „Auf dem Wege“ – Bibliothek Paunsdorf
13.06.–19.08.	Ausstellung „Auf dem Wege“ – Bilder aus dem Mal-Workshop in der Bibliothek Gohlis

Herausgegriffen: Tag der Seelischen Gesundheit

- Am 17. Oktober 2022 im Werk 2 mit mehr als 100 Gästen
- Aufführung des Theaterstückes **„Der schwarze Hund“** mit anschließender Publikumsdiskussion
- Im Rahmenprogramm: Infostand, Hörmöglichkeiten für Krimi-Hörspiel des Theaterladens und Podcastfolgen aus dem Projekt IMAGE, Bastelstrecke für grüne Schleifen aus Recyclingmaterial
- Grafikausstellung „Wechselspiel zwischen Natur und Zeichnung“ aus dem gleichnamigen Grafikkurs im Herbst

Bühnenstück „Der Schwarze Hund“

Publikumsgespräch mit den Darstellerinnen und einem Mitarbeiter des Bündnisses

Grafikausstellung

Aus der Flyerperspektive zur Bühne geschaut

6. Zu den Projekten

Der nachfolgende Abschnitt beschreibt die Tätigkeiten des Vereins in Bezug auf die Projektarbeit 2022, die gefördert wurde durch die AOK Plus – die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Aufgrund des Projektendes wird ein erweiterter Blick auf den gesamten dreijährigen Projektzeitraum von 2020 bis 2022 geworfen.

Die fünf Teilprojekte des Gesamtprojektes „Neue Zugangswege in die Selbsthilfe" haben vielen Betroffenen und auch Angehörigen den niederschwelligen Einstieg und die fortlaufende Betätigung in verschiedenen Selbsthilfeformaten mit intensivem Austausch ermöglicht. Beinhaltet waren kreative, bewegungsorientierte und informative Projektteile.

Auch im ganzen Jahr 2022 erforderte die Pandemiesituation den weiterhin flexiblen Zuschnitt der Angebote. Sie veränderte regelmäßig die Ausgangslage für die Teilprojekte, entspannte sich glücklicherweise in der zweiten Jahreshälfte zugunsten von Präsenzangeboten. Dennoch waren viele Betroffene angesichts stärkerer Zugangshürden und noch keinem erkennbaren Ende der Pandemie häufig verunsichert und nahmen nur sporadisch oder gar nicht mehr an Angeboten teil. Einige Formate waren daher auch nicht dauerhaft erfolgreich oder liefen mit eher geringer Teilnehmerzahl.

Im zweiten Halbjahr 2022 stand die Gründung von Selbsthilfegruppen aus den Teilprojekten heraus im Vordergrund und wurde vom Projektteam moderierend und organisatorisch begleitet. Es gelang, sieben Selbsthilfegruppen offiziell zu gründen, bei der SKIS zu registrieren und somit ein eigenverantwortliches langfristiges Weiterbestehen der Gruppen zu initiieren. Weitere Gruppen werden über den Projektzeitraum hinaus mit ehrenamtlicher Leitung fortgeführt und voraussichtlich zukünftig als Selbsthilfegruppen gegründet. Das Projektteam wertet diesen Übergang in eigenverantwortliche Selbsthilfearbeit als großen Erfolg.

Aus dem *IMAGE-Projekt* gingen drei gegründete Selbsthilfegruppen hervor, die sich weiterhin unter kreativen Vorzeichen treffen und austauschen. Formate und Kooperationen – wie Upcycling und der Podcast – können zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgegriffen und aktiviert werden. Die öffentlich sichtbaren Ergebnisse (Ausstellungen, Plakate, Social-Media-Präsenz) konnten zur Aufklärung und Entstigmatisierung beitragen und veranlassten viele Betroffene, die Angebote des Bündnisses wahrzunehmen (z.B. über Anmeldungen zu Workshops, Websitebesuche und Newsletter-Anmeldung, Nutzung der Beratung).

Das erfolgreiche Teilprojekt *Austausch bewegt* verschrieb sich der positiven Wirkung von Bewegung und Entspannung, verbunden mit Gesprächsmöglichkeiten unter Betroffenen. Es fanden regelmäßige Gruppentreffen mit einer Gesamtbeteiligung von etwa 30 Menschen statt. Bewährte Kursformate wie Yoga und Qigong erreichten stabil je etwa 10 Interessierte. Aus diesen Treffen und Kursen entstanden vier feste Gruppen, die sich über den Projektzeitraum hinaus als Selbsthilfegruppe verstehen und zwei weitere, die sich bereits offiziell als solche gegründet haben.

Im Jahr 2022 liefen vier *Gruppen für Selbsthilfeinteressierte* in Präsenz und online mit ca. 35 Teilnehmenden. Aus den Gruppen im gesamten Projektzeitraum treffen sich drei Gruppen weiterhin regelmäßig und sind bezüglich einer möglichen Gründung mit dem

LBgD e.V. in Kontakt. Die Teilnehmenden profitierten vom Wissenszuwachs über die Krankheit und dem gemeinsamen Austausch über Bewältigungsstrategien.

Im Teilprojekt *Theaterladen Selbst & Los* wurden in der Gesamtlaufzeit von durchschnittlich 30 Teilnehmenden 8 Produktionen erarbeitet, die in insgesamt 12 öffentlichen Aufführungen, 2 Radiosendungen sowie 2 Onlineveröffentlichungen über 1000 Zuschauer/Zuhörer*innen erreichten. Aus den Theatergruppen gingen keine Selbsthilfegruppen hervor, da die Theaterarbeit stark auf Anleitung und Theaterpädagogik aufbaut und sich in selbstständiger Laiengruppe nur schwer realisieren lässt. Ein neues Theaterprojekt befindet sich in Planung.

Die *digitale Karte für Hilfesuchende bei Depression* konnte im Jahr 2022 online gestellt werden. In der Beta-Version kann sie bereits steigende Zugriffszahlen von Nutzenden vorweisen. Im zweiten Halbjahr wurde besonderes Augenmerk auf den externen Betatest, technische Optimierungen und den Beginn der öffentlichen Bekanntmachung gelegt. Dieser Prozess wird – verbunden mit ergänzenden technischen und inhaltlichen Features sowie regionaler Erweiterung – im Jahr 2023 weitergeführt werden.

Ein Blick auf einige beispielhafte Eckdaten zeigt die Reichweite und Wirkung des Gesamtprojektes für Betroffene in Leipzig und darüber hinaus:

Theaterladen 2017 bis 2022:

30 spielende Menschen im Monat, 3000 Menschen im Publikum

Image 2020 bis 2022:

ca. 250 Teilnehmende in 8 Workshop- und Gruppenformaten, darunter auch sporadische Teilnahmen bei offenen und temporären Angeboten, 7 Ausstellungen und 3 Plakatkampagnen

Psychoedukationsgruppe für Selbsthilfeinteressierte 2020 bis 2022:

200 erreichte Menschen in Kursen und offenen Treffs

Austausch bewegt 2020 bis 2022:

50 Menschen die regelmäßig gemeinsam Sport treiben, ungezählte sporadisch Teilnehmende

6 Gruppen, die weiterhin bestehen

Digitale Karte 2022:

Fast 3000 Zugriffe auf die Karte seit April 2022 (Karte ging online) und z.B. ca. 1600 Besucher der Unterseite *Anlaufstellen* in erster Januarwoche 2023

Trotz erforderlicher flexibler Anpassung der Projektinhalte und -organisation aufgrund der wechselnden pandemiebedingten Einschränkungen über den gesamten Projektzeitraum konnte viel Selbsthilfearbeit für Betroffene und Angehörige initiiert werden. Die theoretische Weiterbildung und die praktischen Erfahrungen (bspw. bei der Gestaltung neuer Angebote jenseits des Stuhlkreisklischees und der Ausrichtung im digitalen Raum) der Mitarbeitenden stärkten das Projektteam über den Projektzeitraum hinaus und geben dem Verein eine neue Facette in der Außenwirkung und im Selbstverständnis.

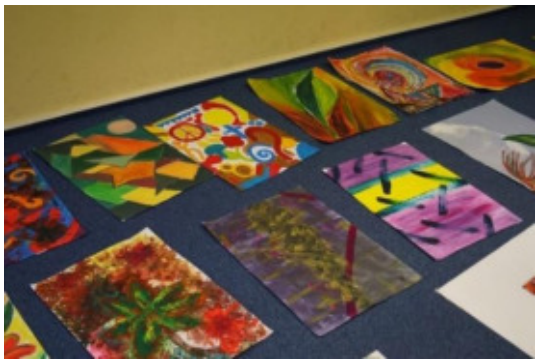
7. Berichte aus den fünf Teilprojekten

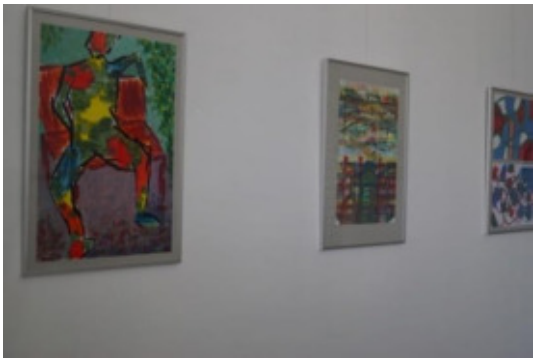
„IMAGE – sehen und gesehen werden" (Teilprojekt Kunst & Kultur)

Logo des Podcasts „Depressionen sind teilbar"

Mit dem „IMAGE"-Projekt sollten kreative Tätigkeiten von Betroffenen, deren Austausch und die Öffentlichkeitsarbeit zur Entstigmatisierung der Depression miteinander verbunden werden. Die selbsthilfebasierten Projektangebote boten Raum, soziale Kontakte zu knüpfen und einen Bewältigungsweg in Richtung Gesundung und Prävention zu gehen.

Über das Jahr fanden die Malgruppen, Upcycling und Musikgruppen stabil statt, flexibel im Winter online.





Auf dieser Seite: Eindrücke von den Ausstellungen in Leipziger Bibliotheken

Die Öffentlichkeitsarbeit wurde pandemiebedingt angepasst: zwei Ausstellungen mit Bildern in Leipziger Bibliotheken, die Etablierung unseres neuen Podcast mit einer Mischung aus Ergebnissen aus Schreibwerkstatt und Musik-Workshop sowie Interviews mit verschiedenen Akteuren. Social-Media- und Website-Galerien ergänzen den Auftritt.

Ein neues Angebot fand viermal im September und Oktober 2022 ein *Grafik-Druck-Kurs* unter dem Motto „Wechselspiel zwischen Natur und Zeichnung“ statt. Verschiedene druckgrafische Techniken und Einsatz von Naturmaterialien wurden durch die Teilnehmenden unter Anleitung einer Grafikerin ausprobiert. Schöne Ergebnisse wurden jeweils online veröffentlicht.

Digitaler Flyer und Eindrücke vom Grafikkurs

Auf einer Veranstaltung zum Tag der seelischen Gesundheit am 17.10.2022 konnten Arbeiten aus dem Grafikworkshop in einer kleinen Ausstellung gezeigt werden. Daneben konnten auf der Veranstaltung die Podcastfolgen gehört und an einem Stand aus Upcyclingmaterial grüne Schleifen gebastelt werden.

Ausstellung im Werk 2 zum Tag der seelischen Gesundheit

In der **Jahresend-Plakatkampagne** in den LVB-Fahrzeugen wurden zwei Motive aus Mal- und Grafikgruppe aufgegriffen und in jeweils 100 Exemplaren der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Ein QR-Code führte auf die Website des Leipziger Bündnisses.

Zwei Motive aus dem Image-Projekt bei der LVB-Plakatkampagne zum Jahresende mit Appell und Kontaktinformationen

Resümee:

Insgesamt kann das Projekt „IMAGE – sehen und gesehen werden" auf eine erfolgreiche Gruppen- und Öffentlichkeitsarbeit von Mitte 2020 bis Dezember 2022 zurückblicken. Höhepunkte waren die 7 medial begleiteten Ausstellungen mit Malerei, Grafik und Upcyclingobjekten in verschiedenen Stadtteilen Leipzigs – zuletzt in der Bibliothek Gohlis von Juni bis August 2022. Auch die Veröffentlichung von Podcastfolgen mit einem selbst komponierten und produzierten Erkennungsmelodie und Texten aus der Schreibwerkstatt sowie Interviews mit Betroffenen zum Thema Selbsthilfe und Krankheitsbewältigung kann als erfolgreiche Veröffentlichung der Arbeiten und Aufklärungsarbeit gesehen werden.

Die jährlichen Winter-Plakatkampagnen bei den Leipziger Verkehrsbetrieben nutzten jeweils verschiedene Motive aus den Workshops und konnten so die Aufmerksamkeit auf die Themen Depression und Selbsthilfe lenken.

Die Teilnehmenden machte es stolz, mit ihren öffentlich gezeigten Arbeiten zur Aufklärung über Depression und Selbsthilfe beizutragen. Zudem ist davon auszugehen, dass die Selbstwirksamkeit und das Selbstwertgefühl, aber auch das Wir-Gefühl in der Gruppe hierdurch sehr gestärkt wurden. Die regelmäßigen meist wöchentlichen Treffen im Gruppenrahmen wurden durch die Teilnehmenden als stärkend und wichtig herausgestellt. Regelmäßig konnten wöchentlich ca. 35 Betroffene über kreative Zugänge zur Selbsthilfe gebracht werden. Insgesamt liefen dauerhaft oder zeitbegrenzt acht kreative Gruppenformate.

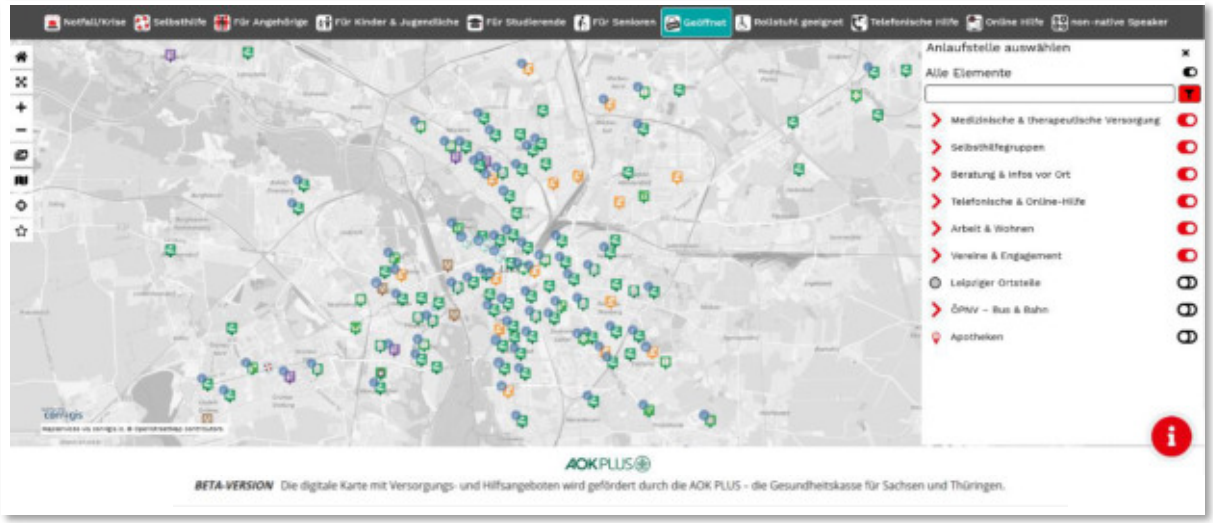
Die wieder gelockerten Pandemieregelungen im Sommer 2022 führten zur weiteren Festigung der Gruppen. Angesichts des bevorstehenden Projektendes wurde seit dem Sommer das Ziel der Verstetigung durch die Gründung von Selbsthilfegruppen verstärkt forciert und begleitet. Es konnten drei Gruppengründungen durchgeführt werden, die ab 2023 selbständig agieren werden (zwei Malgruppen, eine Musikgruppe).

Digitale Karte für Hilfesuchende

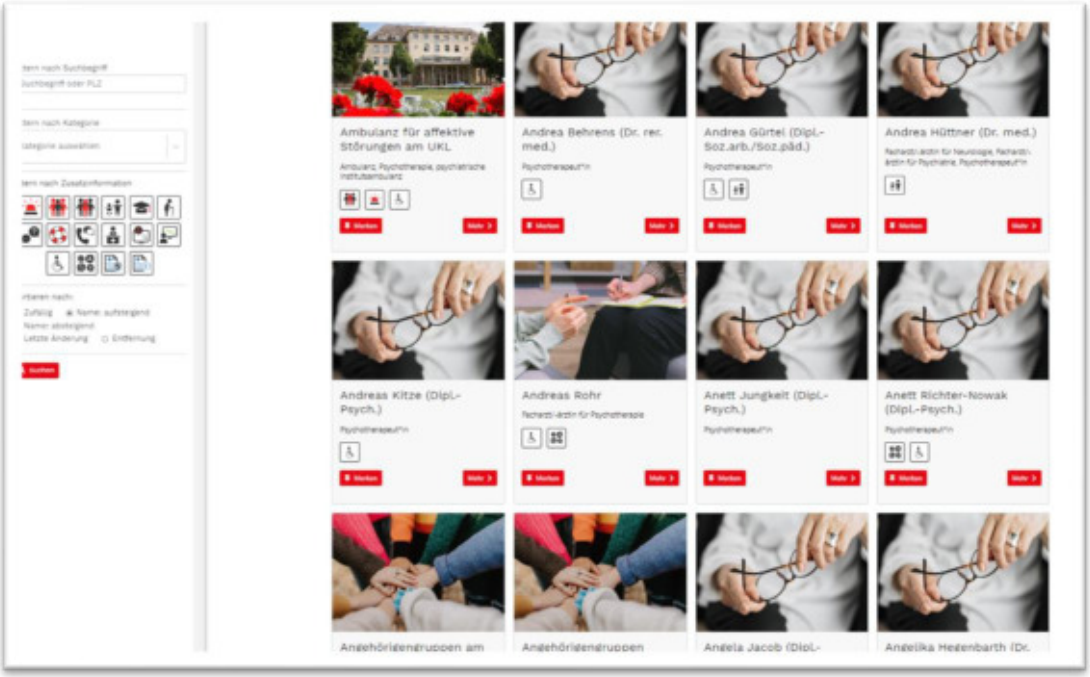
Die Karte liefert Betroffenen, Angehörigen und Helfenden Orientierung und Findung passgenauer Hilfsangebote in Leipzigs Versorgungslandschaft. Sowohl Karte als auch Anlaufstellensuche sind seit Anfang April 2022 als Beta-Version von der Startseite der Bündniswebsite aus erreichbar und stellen unterschiedliche Such- und Filterwege zu den erfassten Datensätzen dar. Diese können in der sog. Schaufensterdarstellung als detailliertere Unterseiten bei Anwahl der Rubrik „Mehr" aufgerufen werden. Diese Schaufenster für die Einzelangebote geben kompakte Informationen zum entsprechenden Versorgungsformat oder Angebot.

Sowohl unter Karten- als auch unter der Anlaufstellendarstellung sind Filtermöglichkeiten vorhanden, wie *Kinder und Jugendliche*, *Barrierefreiheit*, *Senioren*, *Notfall*, *Onlineberatung* usw. Icons und Hilfetexte ergänzen und strukturieren die Nutzung.

Im gesamten Projektzeitraum arbeitete die Projektleitung mit zwei Projektassistentinnen (Elternzeitvertretung) und zwei studentischen Hilfskräften zusammen an Datenqualifizierung, technischer Pflege und Öffentlichkeitsarbeit. Die technische Umsetzung erfolgte durch eine spezialisierte Agentur, die das Kartentool initial für das CMS Contao entwickelt hat. Der Prozess der Herausführung der Karte aus der Betaversion nach entsprechenden Tests und der weiteren funktionalen Optimierung dauert an und wird 2023 fortgeführt. Karte und Anlaufstellensuche erfreuen sich wachsender Zugriffszahlen, was durch verstärkte Bewerbung in der Öffentlichkeit weiter gefördert werden soll.



Screenshot der digitalen Karte (Betaversion)



Screenshot Anlaufstellensuche (Betaversion)

Kommunikation

Bisherige Rückmeldungen zur digitalen Karte waren positiv und hilfreich. Konkrete Änderungswünsche und Hinweise bezüglich individueller Suchintentionen trugen zur Verbesserung und Konkretisierung bei. Dieser Prozess wird voraussichtlich 2023 fortgeführt, um funktional und inhaltlich die bestmögliche Nutzbarkeit auf verschiedenen Endgeräten zu gewährleisten.

Die Projektleiterin wurde als Gastreferentin zu einem Arbeitstreffen der Kooperationsstelle Wissenschaft und Arbeitswelt Leipzig eingeladen. Das Arbeitstreffen sollte psychisch-beratende Angebote in eine Broschüre für Studierende mit der Thematik Studienwechsel, Studienabbruch und Umorientierung integrieren. In diesem Netzwerktreffen wurde das Kartenprojekt in einem Impulsvortrag vorgestellt und sehr offen und wohlwollend aufgenommen. Tenor: „So etwas hat lange gefehlt in Leipzig." Die Karte und LBgD e.V. wurden in die neu erstellte Broschüre „Kurswechsel" aufgenommen.

In einer Mailingaktion wurden alle Ärzt*innen und Therapeut*innen, die in der Karte verzeichnet sind, gebeten, ihre Daten zu prüfen und die Nutzung dieses Suchinstruments ihren Patientinnen und Patienten zu empfehlen.

Die Mitglieder des Wissenschaftlichen Beirats, denen die Karte bei einem Treffen im Oktober 2022 vorgestellt wurde, äußerten sich ebenso positiv und bestärkend, dass dies in Leipzig für Erkrankte hilfreich ist, aber auch von großem Nutzen für behandelndes Personal sein kann.

Ein weiterer Vorstellungstermin bezüglich der Karte erfolgte beim Team der psychosozialen Beratung des Studentenwerkes zur künftigen Einbeziehung in Beratungsgespräche.

Ab Juli/August und dem erwähnten Update wird neben der Testphase die Öffentlichkeitsarbeit zur Karte verstärkt. Dazu wird das Versorgungsnetzwerk gezielt angesprochen.

Ein Plakat mit 200 Exemplaren informierte in der Herbst-/Winterplakataktion in den LVB-Fahrzeugen mit QR-Code über die digitale Karte.

Plakat LVB-Kampagne (Auflage 200 Stück) – in einem Displayrahmen einer Straßenbahn

Des Weiteren wurden Informationsflyer im handlichen DIN-A6-Format gedruckt und damit begonnen, diese zu verteilen und zu versenden:

Info-Postkarte zur Digitalen Karte, Vorder- und Rückseite

Teilprojekt Theaterladen „Selbst & Los“

Flyermotiv der Hörspielproduktion

Das zweite Halbjahr 2022 im *Theaterladen Selbst & Los* startete die **Schauspielwerkstatt** mit der Premiere des selbst entwickelten und produzierten Hörspiels „Liebe, Diebe, Seitenhiebe – von gestohlenen Herzen und Bildern“ am 01. September in der Moritzbastei. Vor 50 begeisterten Zuhörer*innen genossen auch die 12 Sprecher*innen ihre kleine Kriminalgeschichte das erste Mal in voller Länge. Im Anschluss wurde das Hörspiel, jeweils ergänzt durch ein Interview mit der Projektleitung, bei zwei lokalen Radiosendern veröffentlicht: am 10. Oktober zum Tag der seelischen Gesundheit lief es 19 Uhr bei *Radio blau* und am 28. November um 19 Uhr bei *Radio Mephisto*. Zukünftig wird das Hörspiel über unsere Webseite verfügbar sein und kann somit auch weiterhin von Interessierten gehört werden.

Das kleine Vereinsbüro wird zum Tonstudio für die Hörspielproduktion

Des Weiteren nahm die Gruppe die Produktion „App zum Unglücklichsein“ aus dem Jahr 2018 wieder auf und fuhr damit am 29. Oktober auf ein Gastspiel nach Görlitz zum 3. Sächsischen Selbsthilfetag.

Anschließend bekam diese Gruppe im November und Dezember von Leopold Geßele einen Crashkurs in „Camera Acting“. Sie widmeten sich in sechs Treffen der Frage „Wie anders ist das Spiel vor der Kamera?“, lernten die vielseitigen Aufgaben auf einem Filmset kennen und drehten eine kleine gemeinsame Szene, die sie auf der internen Weihnachtsfeier am 19. Dezember präsentierten.

Bei der Aufführung der „Lebenslinien aus dem Stegreif “

Die **Aktionstheaterwerkstatt** brachte in der zweiten Jahreshälfte 2022 ihre biografische Theaterarbeit erfolgreich zur Aufführung. Unter dem Titel „Lebenslinien aus dem Stegreif“ feierte die Gruppe am 07. Dezember in der Ratstonne der Moritzbastei Premiere und realisierte am 13. Dezember eine weitere Aufführung im soziokulturellen Zentrum Mühlstraße 14 e.V. Ausgehend von biografischen Fragen haben sich die Spielenden in dieser Produktion dem Spannungsfeld zwischen Erinnerung und Fiktion gewidmet. In abstrakt wie auch naturalistisch gespielter Retrospektive entdeckten sie vergessene Details in ihren Biografien und verwoben sie in den improvisierten Aufführungen

mit Erfundenem. Entstanden ist ein Stegreif-Theater, welches zwischen absurd-komisch und tief-tragisch changiert.

Die **Tanzwerkstatt** fand nach der Sommerpause ab September wieder monatlich in Präsenz statt. Da Georgia dieses Angebot ehrenamtlich leitet und dies auch weiterhin tun möchte, wird die Tanzwerkstatt auch nach Projektende erfreulicherweise weiterbestehen.

Das Projekt *Theaterladen Selbst & Los* blickt auf sechs erfolgreiche Jahre von 2017 bis 2022 zurück. In verschiedenen Gruppen und Workshops wurde monatlich etwa 30 Betroffenen die Theaterarbeit als Mittel der Auseinandersetzung mit sich selbst sowie zur Stärkung und Stabilisierung von Selbstwert und Persönlichkeit nahegebracht. Es entstanden acht umfassende Produktionen sowie mehrere kleinere Performances.

Trotz der Pandemiejahre konnten 50 öffentliche Aufführungen sowie mehrere mediale Veröffentlichungen realisiert werden. Damit erreichte das Projekt im Laufe der Jahre ein Publikum von etwa 3.000 Menschen, vor allem in Leipzig und Sachsen.

Gruppen für Selbsthilfeinteressierte (Teilprojekt Psychoedukation)

Die erste Gruppe für Selbsthilfeinteressierte fand von April bis Juni mit insgesamt 7 Teilnehmenden als Online-Treffen statt. Die Gruppe trifft sich auch nach Abschluss der 10 Treffen weiter online und ist mit dem Leipziger Bündnis in Kontakt hinsichtlich der offiziellen Gründung als Selbsthilfegruppe. Die zweite Gruppe startete Anfang Juni in Präsenz in den Räumen der Anlaufstelle mit 11 Betroffenen.

In der zweiten Jahreshälfte konnte das Projektteam die geplanten Gruppen ohne größere Einschränkungen durchführen.

Aufgrund der entspannteren Pandemielage war es sogar möglich, eine anfänglich geplante Onlinegruppe doch in Präsenz stattfinden zu lassen. Nach den langen sozialen Einschränkungen wurde dieses Angebot dankend angenommen. Mit den beiden Gruppen, welche im Herbst starteten, konnten insgesamt 20 Menschen erreicht werden. Beide Gruppen treffen sich weiterhin und sind mit dem Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. in Kontakt bezüglich einer Selbsthilfegruppengründung. Die noch ausstehenden Booster-Sessions finden im Januar und Februar 2023 statt.

Flyer des Angebots 2022

Weiterhin fand das Angebot der offenen **Sonntagsgruppen** wöchentlich statt. Hier wurde auch der zweiwöchige Wechsel zwischen deutsch- und englischsprachigem Angebot beibehalten. Im ersten Halbjahr fanden die Treffen notgedrungen teilweise als Spaziergang statt. Bei der deutschen Gruppe trifft sich ein fester Kern von ca. 6 Leuten, die regelmäßig teilnehmen und durch immer neu dazustoßende Personen ergänzt werden. Bei der englischen Gruppe ist die Teilnahme sporadischer und wird eher in Akut-Situationen von den Betroffenen genutzt. Das Feedback

von Teilnehmern, dass es gut ist an schwierigen Sonntagen einen Anlaufpunkt zu haben, zeigt die Wichtigkeit eines solchen Angebotes.

Resümee:

Am Ende der Projektlaufzeit blickt das Projektteam auf erfolgreiche drei Jahre zurück. Insgesamt war es uns möglich, alle 11 im Antrag von 2020 geplanten Gruppen für Selbsthilfeinteressierte durchzuführen und damit ca. 112 Menschen zu erreichen, die teilgenommen haben. Zudem haben wir durch die anfänglich durchgeführte Schulung der Moderator*innen eine stabile Gruppe von Referierenden aufbauen können, die mit ihrer beruflichen Kompetenz die Informationen stets aktualisiert und erweitert haben.

Seit Oktober 2021 wurde zudem das Angebot der offenen Sonntagsgruppen begonnen, welches über das Projekt hinaus fortgeführt wird. Auch mit diesem ehrenamtlich unterstützten Angebot haben wir schätzungsweise ca. 100 Personen erreicht.

Trotz der erschwerten Bedingungen konnten wir vier Gruppen in Präsenz an verschiedenen Orten über das Stadtgebiet Leipzig verteilt durchführen. Die anderen sieben Gruppen fanden online statt, was auch Teilnehmern aus dem Leipziger Umland die Möglichkeit des Austauschs und der Wissensvermittlung gegeben hat. Zudem hat der niederschwellige Zugang zu Onlinegruppen das Weiterführen der Gruppen vereinfacht, da eine Raumsuche nicht nötig war. Zwei Gruppen treffen sich nach wie vor regelmäßig online und eine Gruppe in Präsenz.

Austausch bewegt! – die aktive Selbsthilfegruppe (Teilprojekt Sportangebote)

Unsere sportlichen *Gruppenangebote* (die Spaziergangs-, Walking- und Lauf- sowie Outdoorsportgruppe) sind ein fester Bestandteil unserer Vereinsaktivität geworden. Das ungezwungene und abwechslungsreiche Draußensein ohne Kurscharakter oder Leistungsdruck wird in Kombination mit dem regen Austausch als wohltuend wahrgenommen. Neben den Vorteilen der Bewegung wird das Überwinden von Einsamkeit und der Anschluss an Gleichgesinnte von den Teilnehmenden positiv hervorgehoben. Auch Neulinge, die beispielsweise in der Klinik gute Erfahrungen mit gemeinsamem Sporttreiben erlebt haben, werden immer wieder begrüßt, man kann ohne Anmeldung dazukommen. Eine Überführung einiger projektbezogener Angebote in eigenständige Selbsthilfegruppen ist erfolgt. Unsere zwei *Kursangebote* waren ausgebucht und wurden begeistert genutzt, und auch sie boten den Einstieg in weiterführende

Flyer - alle Sportangebote

Selbsthilfeaktivitäten. Insgesamt wurden im Jahr 2022 regelmäßig etwa 50 Menschen „bewegt".

Es braucht einfache Angebote zur Feierabendzeit, die in der Nähe von städtischen Grünflächen und verlässlich stattfinden sowie verantwortliche ehrenamtliche Leiter, mit Empathie und Sportbegeisterung. Das öffentlich machen über unsere digitalen Kanäle und während unserer Beratung reichten aus, um Menschen zu den Angeboten zu bringen und die Gruppengrößen attraktiv zu halten.

Die **Outdoor-Sportgruppe** hat sich über die letzten zwei Jahre zu einer festen Gruppe etabliert, die sich **jede Woche** trifft. In den kühleren und dunkleren Monaten des Jahres fand statt der verschiedenen Sport- und Ballspielangebote ein Spaziergang statt. Ein Kern von **6 bis 8 Teilnehmenden** trifft sich regelmäßig, einige kommen alle zwei Wochen dazu. Gespräche finden spontan währenddessen statt. Auch wenn der Gruppeninitiator nicht dabei ist, findet das Treffen statt und eine vom Verein unabhängige Kommunikation wurde eingerichtet. Eine selbständige aktive Selbsthilfegruppe ist somit etabliert.

Im letzten Quartal 2022 fand der letzte **Yoga-Kurs** statt. Wieder fanden sich **8–10 Teilnehmende** im digitalen Raum und übten **wöchentlich über 10 Wochen** Yogagrundlagen. Vermutlich da sich einige schon aus anderen Angeboten des Vereins kannten, fand ein Austausch reger als in bisherigen Kursen statt.

Teilnehmerinnen sagten: *„Von Herzen danke für die harmonisierenden Stunden – ich habe sie sehr genossen"* und *„Vielen Dank. Ich bin so dankbar für die Yogastunden mit dir. Es hilft mir sehr viel. Und ich komme gut runter."* Der Kursleiter stellte Material für das eigene Üben zuhause zur Verfügung. So sagte eine Teilnehmerin: *„Ich übe regelmäßig und ich merke, wie es mir hilft besser zu entspannen. Wenn es mir schlecht geht, mache ich nur Meditationen oder Atemübungen, aber besser als nichts."* Eine eigenständige Gruppe wurde nicht geformt, jedoch wird ein ehrenamtlich organisiertes Online-Yoga-Angebot voraussichtlich im zweiten Quartal 2023 stattfinden und einige der Teilnehmenden wieder zusammenführen.

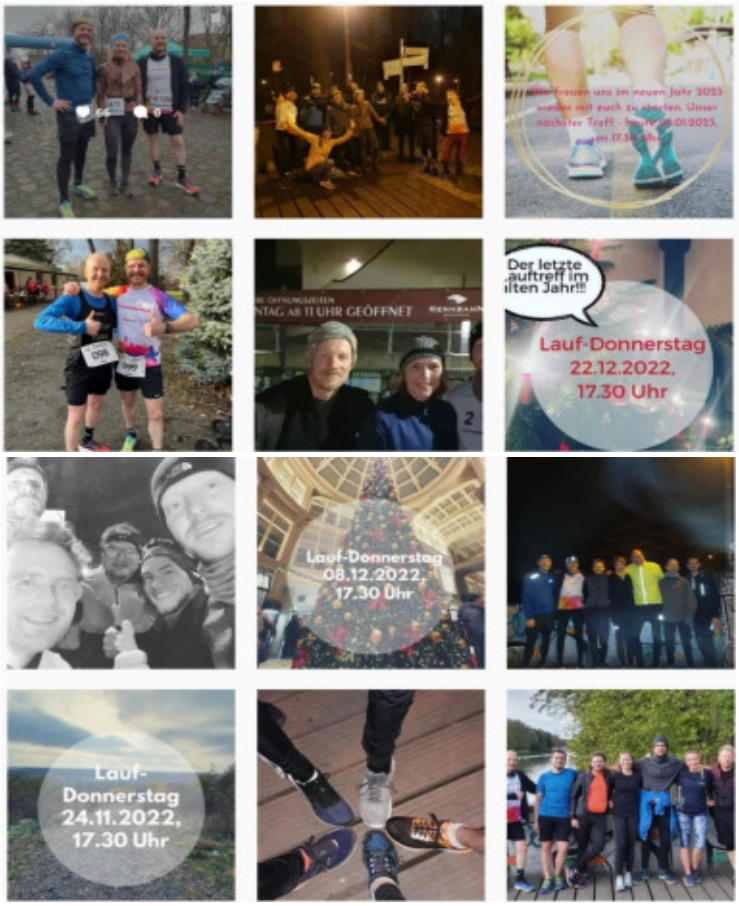
Bereits kurze Zeit nach der Bewerbung im September war der **neunwöchige Online-Qigong-Kurs** für November mit **12 Teilnehmenden** ausgebucht. Wir konnten wieder mit dem Qigong-Zentrum Leipzig zusammenarbeiten. Aus der Kursgruppe und einigen Interessierten aus vergangenen Kursen wurde eine Selbsthilfegruppe gegründet, die sich nun zum gemeinsamen Üben und Reden verabredet.

Unsere zuletzt initiierte **Spaziergangsgruppe** trifft sich seit September 2022 **alle zwei Wochen** zum gemeinsamen Spazierengehen im Johanna-Park. Ein fester Kern von **5 Spazierenden** kommt regelmäßig zusammen (2 Ehrenamtlerinnen, davon eine Betroffene und eine Angehörige, sind immer dabei und können sich gegenseitig vertreten), einige Neulinge kommen in größeren Abständen dazu. Gerade in den Wintermonaten ist dies eine erfreuliche Größe der Gruppe und es ist damit zu rechnen, dass

sie sich im Frühjahr vergrößern wird. Auch sie sind bereits unabhängig vom Projektbüro aktiv.

Die **Laufgruppe**, unsere zuerst initiierte Gruppe hat sich als Selbsthilfegruppe gegründet und ist die erfolgreichste und aktivste Gruppe geworden: die regelmäßige Teilnahme von **bis zu 15** Laufbegeisterten **alle zwei Wochen**, gemeinsame Turnierteilnahmen eine Weihnachtsfeier und die Aktivitäten auf instagram sind Ausdruck der selbstbestimmten Gruppendynamik.

Die **Walking-Gruppe** ist auch eigenständig **alle zwei Wochen** unterwegs und trifft sich seit November im beleuchteten Clara-Zetkin-Park (statt Friedenspark), ein gemeinsamer Entschluss der Kerngruppe, die sich **mindestens zu fünft** regelmäßig trifft. Gemeinsame Aktionen mit Mitgliedern der Laufgruppe gab es bereits auch – das Projektteam beobachtet eine erfolgreiche und stabile Verbindung der Betroffenen und auch ehrenamtlich Engagierten.



Ausschnitt aus dem Instagram-Feed der Laufgruppe mit mittlerweile 246 Followern

Abschlussbetrachtung

Ziel des Projektes „Neue Zugangswege in die Selbsthilfe" war und ist es, dass aktive und kreative Selbsthilfe sowie spezielle Gruppen für Selbsthilfeinteressierte bedarfsgerecht weiterentwickelt werden und so die Attraktivität der Selbsthilfe gesteigert wird. Zum anderen sollte die Digitalisierung als niederschwellige Möglichkeit des Informations- und Erfahrungsaustausches ausgebaut werden.

Das Projektteam ist froh, dass sich aus den unterschiedlichen Projektperspektiven – kreativ, sportlich-achtsamkeitsorientiert, psychoedukativ, informativ – ein reger Austausch unter Betroffenen verstetigen konnte. Die gelungene **Gründung von bislang sieben Selbsthilfegruppen** ist als wichtiges langfristiges Projektziel erreicht worden. Für die darin organisierten Betroffenen können die Gruppen auch in Zukunft eine wichtige Basis für Austausch, Krankheitsbewältigung und Prävention darstellen.

Der Tätigkeitsbericht widerspiegelt ein insgesamt erfolgreiches Jahr 2022: trotz pandemischer Einschränkungen konnten Selbsthilfeangebote, Beratungen, Veranstaltungen, Schulungen, Öffentlichkeitsaufklärung und Netzwerkarbeit in großem Umfang durch die Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen umgesetzt werden.