

Newsletter Oktober 2018

Liebe Newsletter-Interessierte,

am 10.10.18 fand der Welttag der seelischen Gesundheit statt. Die Weltgesundheitsorganisation hat dazu das Motto ausgerufen: „Young People and Mental Health in a Changing World!“

Auch das Leipziger Bündnis gegen Depression möchte im Oktober mit verschiedenen Veranstaltungen junge, aber natürlich auch ältere Menschen ansprechen, sich mit Seelischer Gesundheit auseinandersetzen, auf Hilfsangebote aufmerksam machen und mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Die Kinobar Prager Frühling bietet Filme im Rahmen der Reihe Irres Kino – psychisch Krank im Film. Und wer dann auf jeden Fall garantiertes Lachen sucht, sollte einfach mal zum Lachyoga gehen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Ausprobieren und beim Lesen unseres Newsletters,

Susen Bonkowski

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

Let's Talk – Austauschtreffen der Selbsthilfegruppen mit Schwerpunkt Depression

Mittwoch, 17.10.18, Hinrichsenstr. 35, Projektbüro LBgD, 17.30-20.30 Uhr

„Let's Talk“ ist ein Austauschtreffen für Leipziger Selbsthilfegruppen mit dem Schwerpunkt Depression. Neben einem Fachvortrag bietet sich die Möglichkeit für einen anregenden Erfahrungsaustausch mit anderen Selbsthilfeaktiven. Frau Nadine Mahnecke-Windhövel (M.A.) Fachreferentin für Koordination Länderarbeit der Ostdeutschen Psychotherapeutenkammer wird über die psychotherapeutische Versorgungslandschaft referieren. Im Anschluss an den Vortrag, bietet sich bei Getränken und Snacks die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. Außerdem möchten wir mit Ihnen in einem moderierten Austausch über die aktuellen Themen der Selbsthilfearbeit sprechen. Zur besseren Planung bitten wir Sie, sich telefonisch unter 0341-67935724 oder unter folgender E-Mail-Adresse anzumelden: sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de. Das Angebot ist kostenfrei und auch Kurzentschlossene ohne Anmeldung sind herzlich willkommen.

Impulskalender im November: Linedance

Freitag, 09.11.18, Hinrichsenstr. 35, Projektbüro LBgD, 17:00 bis 18:30 Uhr

Linedance ist für Körper, Geist und Herz gleichermaßen perfekt und macht richtig Spaß. Tanzen ist ja ohnehin eine gesunde und unterhaltsame Aktivität, die man mit anderen Menschen teilt. Bei Linedance braucht es keine Vorerfahrung, es soll nur einfach Spaß empfunden werden an Rhythmus, guter Musik und Freude am gemeinsamen Tun. Jede Art

von Musik ist dabei tanzbar, von Rock bis Walzer, von aktuellen Schlagern, Oldies bis zu Country oder Pop. Eine Partnerin oder Partner ist nicht zwingend erforderlich. Weitere Details finden Sie bei den Impulskalender-Infos auf unserer Website. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung an sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de. Eintritt kostet 2 €.

Neuigkeiten aus unserem Netzwerk

„Lachen ohne Grund“ – Lachyoga

Donnerstag, 18.10.18, „Blickwechsel“, Eisenacher Str. 44, 15 Uhr

Die Selbsthilfegruppe „Hoffnung“ möchte wieder alle Interessierten zum „Lachen ohne Grund“ mit Lachtrainerin Antje Hellriegel einladen. Denn: Lachen stärkt nachweislich die seelische und körperliche Gesundheit und trägt somit dazu bei, beschwingter den Herbst zu genießen. Lassen Sie sich überraschen! Die Veranstaltung findet in der Beratungsstelle des Psychosozialen Gemeindezentrums für seelische Gesundheit „Blickwechsel“ der Diakonie Leipzig statt.

„Zwölf Tage“ – Film im Rahmen der Reihe IRRES Kino

Montag, 22.10.18, Kinobar Prager Frühling, Bernhard-Göring-Str. 152, 18 Uhr

Zwölf Tage - das ist die Frist, innerhalb derer in Frankreich ein Psychiatriepatient nach der Zwangseinweisung eine Anhörung vor Gericht bekommen muss, rund 90.000 Menschen durchlaufen im ganzen Land jährlich diese Prozedur. Für seinen neuen Film bekam der Regisseur und Fotograf Raymon Depardon als erster Filmemacher überhaupt Zugang zu diesen Verfahren und dokumentierte zehn Fälle in einer Klinik in Lyon. Die Kamera agiert sensibel und wahrhaftig, sie konzentriert sich auf die Patientinnen und Patienten oder nimmt die richterliche Instanz in den Blick. Die Sachlichkeit der Methode ist erhellend und hilft der Empathie des Zuschauers auf die Sprünge: In seltener Klarheit sieht man den großen Schmerz, der allen psychischen Erkrankungen zugrunde liegt. Weitere Details finden Sie auf unserer Website. Die Veranstaltung wird von der Kinobar in Zusammenarbeit mit dem Verein Durchblick e.V. organisiert.

11. Dresdner Aktionstag Depression

Samstag, 27.10.18, Neues Rathaus Dresden, Plenarsaal, 01067 Dresden, 9 - 16 Uhr

Der diesjährige Aktionstag und Lauf gegen Depression widmet sich dem Thema "Depression und Familie". Erkrankt ein Familienmitglied, so wirkt sich das auf das gesamte Familiensystem aus, auf die Beziehung untereinander und auf die Lebenssituation aller Familienmitglieder. Wir wollen mit einem Vortrag sowie einer Podiumsdiskussion die Problematik aufgreifen. Welche Auswirkungen hat die Erkrankung konkret auf das Familiensystem, auf die Partner, auf die Kinder und auf die Beziehungen? Wie wirken diese auf die Erkrankten zurück? Welche Unterstützung benötigen die Erkrankten, die Angehörigen und die Kinder? Welche familiären Interaktionsmuster sind zur Gesundung hilfreich und welche tragen zur Aufrechterhaltung bei?

Medienbeiträge rund um das Thema Depression und Seelische Gesundheit

Pharmazeutische-zeitung.de: [Wege aus der Burnout-Falle](#)

„Erschöpft, verbittert, ausgebrannt: Burnout ist ein schleichender Prozess, der sich über Jahre hinziehen kann. Ein grundlegendes Umdenken ist Therapie und beste Prophylaxe gegen das Erschöpfungssyndrom.“ Der Artikel stammt aus dem Jahr 2007, hat jedoch nichts von seiner Aktualität eingebüßt.

lvz.de: [Studie: Medien dominieren die Freizeit – Zeit für andere fehlt](#)

„Mit Freunden treffen, mit Nachbarn grillen – doch wann soll man das alles bloß machen? Denn nach dem aktuellen Freizeit-Monitor haben die Bundesbürger weniger Zeit für sich und andere. Kein Wunder, dass die Menschen unter Freizeitstress leiden. Aber was wollen sie eigentlich? Rund die Hälfte der Befragten würde lieber mal Nichtstun und Faulenzen. Fast zwei Drittel (63 Prozent) würden gern spontan das tun, wozu sie gerade Lust haben. Rund die Hälfte vermisst Zeit mit dem Partner und Kontakt mit Freunden. „Für mich klingt das so, als ob viele Menschen mit Blick auf ihre Freizeit deprimiert sind“, sagt Forscher Reinhardt. „Es liegt aber an jedem selbst, etwas zu verändern.“

aerzteblatt.de: [EMDR wirkt ebenso gut wie Verhaltenstherapie bei Depressionen](#)

„Seit Anfang 2015 ist das Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) als Psychotherapiemethode in der gesetzlichen Krankenversicherung bei posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) anerkannt. 2 Studien bestätigen jetzt, dass die EMDR-Therapie auch bei der Behandlung von Depressionen bei Erwachsenen mindestens gleichwertig mit bislang angewendeten Psychotherapieformen ist.“

bento.de: [Wie Freunde bei Depressionen helfen](#)

Eine junge Autorin erläutert in dem Artikel, was Freunde ihren Freunden, die an Depressionen erkrankt sind, hilfreiches sagen können. Sie schreibt auch: „Freundschaft ist eine Form der Liebe – das heißt, dass wir unsere Freunde auch lieben können, wenn sie merkwürdig, verrückt und irre sind – denn das kann jedem passieren. Sie zu bestrafen für etwas, das sie sich nicht ausgesucht haben, ist nicht liebevoll.“

Unsere regelmäßigen Angebote

Infotelefon zu Leipziger Beratungs- und Hilfsangeboten:

Die telefonische Beratungshotline des Leipziger Bündnisses gegen Depression ist **dienstags von 16 bis 17 Uhr** besetzt. Betroffene, Angehörige, Freunde, Ratsuchende und alle Interessenten können unter der Telefonnummer **0341-566 866 00** anrufen, um Informationen über Beratungs- und Hilfsangebote sowie Anlaufstellen im Bedarfsfall zu erhalten.

Beratung zum Thema Depression: „Betroffene beraten Betroffene“

Die Beratung findet jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 16.00–18.00 Uhr im Gesundheitsamt statt. Es wird um eine Voranmeldung zum Gespräch über Frau Klass (Leiterin der SKIS) unter 0341-1236755 gebeten. Bitte beachten Sie: Eine medizinische oder psychologisch fundierte Beratung kann leider nicht erfolgen.

Projektbüro des Leipziger Bündnisses gegen Depression e.V., Hinrichsenstr. 35

Öffnungszeiten: Mo 14:00-15:30 Uhr | Di 09:00-12:00 Uhr | Mi 14:00-16:30 Uhr Vor Ort finden Sie Infomaterial & Broschüren zum Thema Depression für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Zudem erhalten Sie Auskünfte zu Hilfsangeboten in und um Leipzig. Das Theaterprojekt "Selbst & Los" ist hier ebenfalls mit diversen kreativen Gruppen anzutreffen und freut sich stets auf neue Mitstreiter.

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.