

## Newsletter Dezember 2018

Liebe Newsletter Leserinnen und Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir wünschen allen uns verbundenen Menschen Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Die Weihnachtszeit kann uns beglücken, aber mitunter auch bedrücken, wenn Probleme und Krisen möglicherweise verstärkt auftreten. Wir haben im Newsletter Hinweise für Hilfe in Krisen während der Feiertage aufgeführt.

In Vorfreude auf bald wieder hellere Tage noch ein Auszug aus dem Gedicht „Ein Weihnachtslied“ von Christian Morgenstern:

... „Wintersonnenwende! Nacht hat nun ein Ende! Tag hebt an, goldgoldener Tag, Blühn und Glühn und Lerchenschlag!“...

Viel Freude beim Lesen des Newsletter,

Herzliche Grüße,

Susen Bonkowski

---

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

### Impulskalender im Dezember: Weihnachtsgeschenke selber basteln

**Mittwoch, 19.12.18, Heu und Holz, Kasselerstr. 28, 17.00 bis 18.30 Uhr**

Noch kein Weihnachtsgeschenk? Dann kannst Du hier bei Gebäck und Tee ganz entsleunigt noch schnell eins selber machen. Noch keine Weihnachtsdeko? Dann nutze die anderthalb Stunden und kreierte selber, was dir gefällt. Keine Lust auf Weihnachten? Dann komm trotzdem und nenn den Abend einfach "Windlichtbasteln in netter Runde".

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl freuen wir uns über deine Anmeldung an [sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de) oder 0341/67935724. Weitere Infos findest du auf der [Seite des Leipziger Bündnis](#).

### Das Leipziger Bündnis gegen Depression dankt

Wir danken auf diesem Wege der AOK PLUS für die gute und langjährige Kooperation, die sich auch im neuen Jahr fortsetzen wird. Mittels dieser Unterstützung wird zum Beispiel unsere Posterkampagne an Litfaßsäulen und in den Fahrzeugen der LVB ermöglicht. In diesem Zusammenhang danken wir auch recht herzlich den Partnern der Ströer Gruppe und den Leipziger Verkehrsbetrieben (LVB) GmbH.

---

## Neuigkeiten aus unserem Netzwerk

### Beisammensein und Hilfe bei Krisen während der Weihnachtszeit

Die Weihnachtszeit kann für Menschen mit psychischen Erkrankungen eine schwierige Zeit darstellen, wo möglicherweise Probleme und Not noch stärker in das Erleben treten. Sie finden auf unserer Website unter der Rubrik [„Hilfe für Betroffene“](#) eine ganze Reihe von

Informationen zu diesem Thema. Über die Feiertage werden von den Institutionen u.a. Telefonsprechzeiten angeboten. Das **Leipziger Krisentelefon** ist dabei ein Beispiel und ist an Feiertagen rund um die Uhr besetzt. Die Nummer lautet: **0341 - 99 99 00 00**. Zu den regulären Öffnungszeiten außerhalb der Feiertage kann auch der zuständige Standort des sozialpsychiatrischen Dienstes in Krisensituationen aufgesucht werden. Daneben bieten zudem die psychosozialen Gemeindezentren während der Feiertage verschiedene Angebote für Interessierte zum gemeinsamen Beisammensein. Eine Übersicht dazu finden Sie ebenfalls auf unserer benannten Website.

### **„Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag.“ – interaktive Website gestartet**

„Depression hat viele Gesichter. Jeder erlebt die Erkrankung und den Umgang mit Depression anders. Wie hast du deine Depression erlebt? Was hat Dir geholfen? Oder bist du Angehöriger von einem Menschen, der eine Depression hat? Auf der Seite [die-mitte-der-nacht.de](http://die-mitte-der-nacht.de) kannst du dich mit deinen Erfahrungen im Umgang mit Depression und was dir geholfen hat beteiligen, Beiträge anderer anschauen und dich in verschiedenen Themenvideos über Depression informieren.“

### **MUT-TOUR 2019 sucht Teilnehmer\*innen (mit und ohne Depressionserfahrung)**

Wer im Juni, Juli oder August 2019 sieben Tage am Stück Tandem fahren und sich für weniger Angst und Scham im Umgang mit Depression einsetzen möchte, für den oder diejenige könnte eine MUT-TOUR-Teilnahme interessant sein. Diese bedeutet Abenteuer, Gemeinschaft im Sechserteam und sehr viel Öffentlichkeitsarbeit. Weitere Infos finden Sie auf der [Website der MUT-TOUR](#).

---

## **Medienbeiträge rund um das Thema Depression und Seelische Gesundheit**

**web.de:** [Volkskrankheit Depressionen: Anzeichen und Gefahren rechtzeitig erkennen](#)

Immer mehr Deutsche kämpfen mit depressiven Störungen. Doch viele suchen sich keine Hilfe und unterschätzen die Gefahren der Krankheit – trotz möglicher schwerwiegender Folgeschäden. Prof. Dr. Martin E. Keck, Chefarzt des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie, erklärt, wie man die Symptome erkennt und Betroffenen geholfen werden kann.

**faz.net:** [Wir nennen sie Fee](#)

„Meine Mutter, die Fee“: Nikola Huppertz hat ein einfühlsames Bilderbuch über eine depressive Erkrankung geschrieben, und Tobias Krejtschi hat es höchst sensibel illustriert.

**gesundheitsstadt-berlin.de:** [Depressionen gehen oft mit Entzündungen einher](#)

Entzündungen scheinen eine große Rolle bei Depressionen zu spielen. Besonders auffällig ist das bei therapieresistenten Depressionen. Darum sind nun entzündungshemmende Wirkstoffe aus dem Bereich der Autoimmunerkrankungen in den Fokus der Forschung gerückt.

**ze.tt:** [Eine On-Off-Beziehung kann deiner seelischen Gesundheit schaden](#)

On-Off-Beziehungsmuster waren laut einer wissenschaftlichen Untersuchung mit verstärkten Symptomen psychischer Belastung verbunden. Diese ständige Veränderung der Beziehungssituation löst tiefe Unruhe aus. Zu den erkennbaren Folgen gehört beispielsweise eine deutliche Zunahme von Depressionen und Angstzuständen.

---

## **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.

---

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.