

## Newsletter März 2019

### Liebe Newsletter Leserinnen und Leser,

Der März, so schön wie er ist, mit den Scharen an herrlichen Frühlingsblumen, der Sonne und der Freude auf die baldige Wärme, kann für Menschen, die von Depressionen betroffen sind, zu einer schweren Last werden. Warum das so ist, was es jetzt zu beachten gilt und welche Hilfe denkbar wäre, darüber klärt der Artikel „Depression: Die Last des Frühlings“ in unserer Medienrubrik auf.

Thematisch dazu austauschen, könnten Sie sich auch direkt im Rahmen unserer Lesung „Über Wahn und Sinn“ mit Heide Fuhljahn, zu der wir Sie herzlich einladen.

Neben der „Kopfarbeit“, will der Körper aber auch zu seinem Recht kommen. Unser Yoga Angebot geht aufgrund der großen Beliebtheit ab April in eine neue Runde. Wer sich daneben auch mal auf andere Weise mit seinem Körper „verbinden“ möchte, kann unsere Tanzwerkstatt mit Georgia ausprobieren.

Einen guten Start in den Frühling und Herzliche Grüße,

Susen Bonkowski

---

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

### Impuls kalender im März: Lesung mit Heide Fuhljahn

**Freitag, 22.03.19, Budde-Haus, Lützowstr. 19, 18.30 bis 20.00 Uhr**

Im Rahmen von "Leipzig liest" und in Kooperation mit dem Budde-Haus veranstalten wir eine Lesung mit Heide Fuhljahn, Fachjournalistin und selbst seelisch krank. Sie erzählt die bewegendsten Sitzungen von Psychotherapeuten und Patienten. Nach der Lesung, die musikalisch begleitet wird, gibt es in einer moderierten Diskussion ausreichend Gelegenheit, mit der Autorin ins Gespräch zu kommen. Auf unserer Website finden Sie alle Details zur [Lesung "Über Wahn und Sinn"](#).

### Tanzwerkstatt mit Georgia

**Freitag, 29.03.19, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 17.30 bis 19.30 Uhr**

Die Tanzwerkstatt soll Freude an körperlicher Bewegung durch Tanz vermitteln. Einfache Improvisationen begleitet von Musik schärfen die Wahrnehmung für den eigenen Körper und ermöglichen das Erlebnis von körperlicher Freiheit durch Bewegung und Atmung. In der [Tanzwerkstatt](#) kannst du deine Leichtigkeit und Kreativität entdecken. Es versteht sich nicht als ein Kurs zur Vermittlung von speziellen Tanztechniken und Choreographien. Entstehen in der Arbeit jedoch durch gemeinsame Entwicklung Choreografien, die gezeigt werden möchten, werden wir dafür Möglichkeiten schaffen. Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Teilnehmeranzahl an: [sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de)

### Yoga mit Margarete von April bis Mai 2019

**Donnerstag, 11.04.19, Projektbüro, Hinrichsenstr. 35, 17.00 bis 18.00 Uhr**

„Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.“ (Quelle: Wikipedia) Den regelmäßigen [Workshop](#), der in der Vergangenheit schon sehr gut angenommen wurde, leitet erneut Margarethe Wustig. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen. Yogamatten und Decken sind vorhanden. Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Teilnehmeranzahl an: [sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de) oder 0341/67935724. Wir freuen uns über Ihr Interesse.

---

## Neuigkeiten aus unserem Netzwerk

### Reason To Rock Festival am 18. Mai 2019 in Köln

Das eintägige Musikfestival, organisiert von Veranstaltungskaufleuten im zweiten Lehrjahr, steht unter dem Motto „[ReasonToRock - Das Leben feiern](#)“. Schwerpunkt der Veranstaltung ist das Thema: Aufklärung in den Bereichen Suizidprävention und depressive Erkrankungen. Um die Veranstaltung zu finanzieren, wurde auch eine [Crowdfunding-Kampagne](#) gestartet.

### 5. Deutscher Patientenkongress Depression

Am **21. und 22. September 2019** laden die Stiftung Deutsche Depressionshilfe gemeinsam mit der Deutschen DepressionsLiga wieder zum Deutschen Patientenkongress Depression für Betroffene und Angehörige in **Leipzig** ein. Der 1. Kongresstag am Samstag, 21.9.2019, wird erneut vom Schirmherrn Harald Schmidt moderiert. Neben einem informativen Kongressprogramm gibt es unter dem Motto „Den Betroffenen eine Stimme geben“ wieder die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen und Angehörigen und eine Vielzahl von Info-Ständen. Mehr Infos zu Anmeldung und Programm folgen in Kürze auf der Website der [Stiftung Deutsche Depressionshilfe](#).

---

## Medienbeiträge rund um das Thema Depression und Seelische Gesundheit

**gesundheit-muensterland.de:** [Depression: Die Last des Frühlings](#)

"Die Temperaturen steigen, die Natur lebt auf. Doch nicht alle genießen den Frühling. Menschen mit Depressionen geht es in dieser Jahreszeit oft besonders schlecht. Umso wichtiger ist jetzt eine professionelle Unterstützung."

**jetzt.de:** [Fotografie kann helfen, mit Depressionen zurecht zu kommen](#)

Fotografin Tara Wray will mit dem Instagram-Account „Too Tired Project“ helfen, psychische Krankheiten zu entstigmatisieren. Immer mehr Menschen reden offen über ihre Probleme, vor allem junge Leute haben nicht mehr so viel Scheu. Das ist wichtig.“ Wie eine kleine Bewegung fühle sich das an, sagt Wray.

**swr.de:** [Achtsamkeit und Muße in einer beschleunigten Gesellschaft](#)

"Wir leben in einem ständigen Überangebot, streben nach einem Alleinstellungsmerkmal als Individuum und machen ständig Dinge, um etwas zu erreichen. Das alles macht Stress. Ein Psychologe der Uni Freiburg spricht in einem Vortrag, der sich an Ärzte aber auch an allgemein Interessierte wendet, wie man dem mit Achtsamkeit und Muße entgegenwirken kann."

**swr.de:** [Lob des Flanierens](#)

"Einst gehörte das Flanieren zum urbanen Leben. Es bedeutet Verlangsamung und Beobachtung; zweckfreies Gehen. Heute hetzen Menschen mit Smartphone und Kopfhörern durch die Stadt, erkunden selbst als Touristen fremde Orte im Sauseschritt. Ist das Flanieren ein altmodisches Projekt - oder sollten wir es wieder kultivieren, als stillen Protest gegen eine hypernervöse Gegenwart?"

---

## 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.