

Newsletter Juni 2019

Liebe Newsletter Leserinnen und Leser,

in den letzten Mai-Wochen war der Fussball mit Bundesligaendspurt, DFB-Pokal und Champions League Finale ein großes Thema. Diese News sind nicht für alle Menschen gleich interessant, aber wir möchten hier einmal Nico Kovac, Trainer des FC Bayern München, das Wort überlassen. Der Kroatie musste trotz einer äußerst erfolgreichen ersten Saison in München gegen starken Gegenwind kämpfen. Er plädiert für mehr Mitmenschlichkeit und meint:

„Ich bin als Mensch so erzogen worden, dass ich so, wie ich einen behandle, auch behandelt werden möchte. Wir müssen einfach lernen, dass unsere Welt besser werden muss. Wir müssen einfach mal den Mitmenschen sehen, mehr Empathie an den Tag legen. Wenn ich jemanden schlage würde, diesen kurzzeitig körperlichen Schmerz verspüre. Dieser geht dann aber bald vorbei. Das Schlimmere ist die Seele. Deswegen gibt es in der heutigen Zeit so viele Depressionen, so viele Krankheiten. Das tut viel mehr weh, das geht nicht weg.“

In unseren Medienartikeln finden sich Details.

Wir wünschen einen schönen Sommeranfang.

Susen Bonkowski

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

App zum Unglücklichsein

Freitag, 14.06.19, Ost-Passage Theater, Konradstr. 27, 19.00 bis 22.00 Uhr

Weil viele es sehen wollten und im Februar nicht mehr reinkamen, spielen die Theaterschaffenden des Projektes [Theaterladen Selbst & Los](#) ihre aktuelle Produktion noch einmal. Eine schwarze Komödie über die Verantwortung des Unglücks inspiriert durch das Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ von Paul Watzlawick. Mit viel Ironie und einem deutlichen Augenzwinkern haben sich die Teilnehmenden des Projektes dem Thema Glück und Unglück gewidmet und 60 amüsante Theaterminuten entwickelt. Bitte bestellen Sie rechtzeitig Karten vor. Auf unserer Website finden Sie alle Infos!

Sächsischer Familientag in Wurzen - Wir sind auch dabei

Samstag, 22.06.19, Stadtpark in Wurzen, 10.00 bis 19.00 Uhr

»Überall ist Wunderland, überall ist Leben...« lauten bekannte Zeilen des Dichters Joachim Ringelnatz. In seiner Heimat, der Ringelnatz-Stadt Wurzen, wird der [23. Sächsischen Familientag](#) gefeiert. Mehr als 80 Vereine und Institutionen, Künstler und Aktive präsentieren sich an Ständen und mit interaktiven Angeboten." Wir sind als Verein auch vertreten. Machen Sie mal einen schönen Ausflug nach Wurzen und lernen Sie uns persönlich kennen!

Wochen der Seelischen Gesundheit - Melden Sie noch Events an!

Herbst, 26.09.19 bis 14.10.19

Das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. organisiert in einem Zwei-Jahresturnus die "[Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit](#)". 2019 finden die "8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit" vom 26.09. bis 14.10.19 statt. Wenn Sie als Verein, Institution o.ä. eine Veranstaltung anbieten wollen, melden Sie sich gerne bei uns. Alle Infos finden sich auf der zugehörigen Website.

Spendenlauf für unseren Verein

Sonntag, 10. November 2019

Das Team von "[Laufen geht immer](#)" läuft für einen guten Zweck und dieses Jahr dürfen wir uns als Verein sehr glücklich schätzen, dass wir die Auserwählten sind und die Läufer und Läuferinnen für uns Spenden sammeln werden. Momentan

laufen intensive Vorbereitungen und die Website der Veranstalterinnen bietet schon viele Infos. Schauen Sie mal rein und melden Sie sich am besten gleich an.

Neuigkeiten aus unserem Netzwerk

"Das gab's früher nicht" - Benefiz-Lesung für Wege e.V.

Freitag, 14.06.19, Philippuskirche, Aurelienstr. 54, 19.30 Uhr

Im Rahmen einer Benefiz-Lesung für den [Wege e.V.](#), Verein für Angehörige und Freunde psychisch erkrankter Menschen, liest der bekannte Autor und Kabarettist Bernd-Lutz Lange aus seinem Buch "Das gab's früher nicht". Informationen und Tickets zu 10€ über Herrn Rücker, Tel. 0341-9128317; thomas.ruecker@wege-ev.de bzw. Ticketverkauf an der Abendkasse (12€).

Stötteritzer Sommerfest

Samstag, 15.06.19, Gutshof Stötteritz, Oberdorfstr. 15, 15.00 bis 19.00 Uhr

Ein buntes Treiben auf dem herrlichen Gelände des [Gutshof Stötteritz](#) bietet das alljährliche Sommerfest des Vereins, der sich für die Wiedereingliederung psychosozial geschädigter Menschen in Leipzig einsetzt. Es gibt Musik, Gedichte, Singen, Tanz, Theater, Hüpfburg, Torwand, Bastelspaß und ganz viel Gelegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen. Wir werden auch vor Ort sein. Kommen Sie vorein und lernen Sie diesen tollen, besonderen Ort kennen!

Blickwechsel Sommerfest

Donnerstag, 20.06.19, Haus der Diakonie, Gneisenastr. 10, ab 15.00 Uhr

"Das [Café Blickwechsel](#) ist ein ruhiger Ort, an dem seelisch belastete und psychiatrieverfahrene Gäste unter Menschen sein können, die ähnliche Erfahrungen teilen. Sie finden hier Gesprächspartner*innen, können Kontakte knüpfen, sich zu gemeinsamen Aktivitäten verabreden oder sich über ihre Alltagserlebnisse austauschen. Es werden eine Reihe von Gruppenangeboten und Beschäftigungsmöglichkeiten geboten." Am 20.6.19 feiert das Café Blickwechsel (zugehörig zur Diakonie) ein Sommerfest mit buntem Programm. Auch unser Theater "Selbst & Los" gibt eine Vorstellung. Unter folgendem Link finden Sie einen zugehörigen [Blickwechsel Veranstaltungsflyer](#) als PDF.

Patientenkongress - Anmeldung ab jetzt möglich

21. und 22. September 2019, Gewandhaus zu Leipzig

Ab sofort können Sie sich für den [5. Deutschen Patientenkongress anmelden](#). Während des zweitägigen Angebotes gibt es u.a. Themen wie "Depression und Beziehung" und "Neue Erkenntnisse in der Behandlung" (z.B. im Bereich Psychotherapie, hirnstimulierende Verfahren, digitale Selbstmanagementangebote). Der Austausch mit Experten zu Hilfsmöglichkeiten, Renten- und Sozialsystem, die Depressionssprechstunde und vieles mehr, bieten ein umfassendes Programm.

Medienbeiträge rund um das Thema Depression und Seelische Gesundheit

deutschlandfunk.de: [Schüler wollen mehr Bewusstsein für Depression schaffen](#)

"Immer mehr Kinder leiden unter Depressionen. Um darauf aufmerksam zu machen, haben Münchner Schüler einen Film gedreht und eine Petition gestartet, die knapp 43.000 mal unterschrieben wurde. Der bayerische Bildungsminister Michael Piazolo hat nun reagiert."

deutschlandfunkkultur.de: [Wer Wut unterdrückt, kann depressiv werden](#)

"Wut gilt als ungehörige Emotion. Schon im Kindesalter wird uns beigebracht, sie nicht auszuleben. Das kann krank machen, warnen Psychologen. Doch es gilt, das richtige Maß zu finden. Dann kann Wut zur produktiven Kraft werden."

sz.de: [Unterhalten sich Fußballer und ein Prinz über Depression](#)

"In einem viel beachteten Video der BBC sind Menschen zu sehen, die man so nicht unbedingt in einer Umkleidekabine zusammen erwartet hätte. Unter dem Titel "A Royal Team Talk - Tackling Mental Health" versammeln sich aktuelle und ehemalige englische Nationalspieler, der Nationaltrainer, ein Ex-Weltmeister und kein Geringerer als Prinz William, um über Trauer, Verlustängste und Gefühle zu sprechen."

stern.de: [Nico Kovac plädiert für Mitmenschlichkeit](#)

Nico Kovac, Trainer des FC Bayern München, hat in einer im Mai stattgefundenen Pressekonferenz, für mehr Mitmenschlichkeit plädiert und meint: "Wir müssen einfach mal den Mitmenschen sehen, mehr Empathie an den Tag legen."

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.