



## Newsletter November/Dezember 2019

**Liebe Newsletter Leserinnen und Leser,**

das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und wir blicken mit Ihnen zusammen zurück auf ein aufregendes, spannendes und ereignisreiches Jahr 2019.

Es gab verschiedenste Infostände, an denen wir über Depression aufgeklärt haben, zwei neue Flyer wurden erstellt und herausgegeben, wir haben dieses Jahr das 10-jährige Bestehen des Leipziger Bündnisses gefeiert, die Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit fanden 2019 schon zum 8. Mal statt, das Theaterprojekt Selbst & Los hatte mehrere erfolgreiche Auftritte, verschiedenste Selbsthilfegruppen haben unsere Räumlichkeiten genutzt und sich beim Selbsthilfeaustauschtreffen „Let’s talk!“ vernetzt, „Laufen geht immer! – Das Laufevent am Kulkwitzer See“ sammelte dieses Jahr Spenden für uns und zum Abschluss des Jahres gab es eine kleine Weihnachtsfeier in den Räumlichkeiten der Anlaufstelle im Waldstrassenviertel.

Doch auch im nächsten Jahr sind wir für Sie da und haben schon jetzt einiges geplant. Mehr Informationen und Eindrücke zu allem was war und kommen wird, finden Sie im Newsletter.

Schon steht die Weihnachtszeit vor der Tür und auch wir machen eine kleine Pause. In der Zeit vom 23.12.2019 – 02.01.2020 bleibt unsere Anlaufstelle in der Hinrichsenstrasse 35 in 04105 Leipzig geschlossen und auch das Infotelefon ist nicht besetzt.

Wir wünschen allen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit sowie einen guten Rutsch ins nächste Jahr, doch nun erst einmal viel Spaß beim Lesen und gucken.

Ganz liebe Grüße

Julia Schmalfuß

---

## Jahresrückblick

### Informationsstände

**Im Jahre 2019 waren wir an vielen Orten mit unserem Informationsstand vertreten. Sei es bei der Lesung von Victoria van Violence im Februar in der Lehmanns Bücherei, beim 23. Sächsischen Familientag in Wurzen im Juni, beim 5. Deutschen Patientenkongress Depression im September oder an der Universität Leipzig im November.**

Mit unseren Informationsständen machen wir auf das Thema Depression aufmerksam, kommen mit Menschen ins Gespräch, die selbst betroffen sind oder in ihrem näheren Umfeld jemanden von Depression betroffenen kennen oder mit Interessierten, die mehr über die Erkrankung erfahren möchten. Neben kompetenten Auskünften findet man an einem solchen Informationsstand auch verschiedenstes Informationsmaterial von Vereinen oder Einrichtungen, die helfen können und hat die Möglichkeit uns mit

einer Spende zu unterstützen oder sich als Ehrenamtsinteressierter zu registrieren. Meist ist auch unser „Depri-Schirm“ mit vor Ort durch den man einen Eindruck in die Gefühlswelt eines Menschen bekommen kann, der von Depression betroffen ist.

Und so sieht ein solcher Informationsstand aus:



## Informationsflyer

Anfang des Jahres wurde unser Flyer zum Thema „Depression bei Kindern und Jugendlichen“ in zwei Varianten verschickt. Eine Variante richtet sich an Eltern und Angehörige und die andere ist speziell für Lehrkräfte gedacht.

Zudem konnten wir zwei weitere Informationsflyer fertigstellen und versenden und auf unserer Website zur Verfügung stellen.

Mitte des Jahres wurde nach langer Recherche und intensiver Arbeit der Flyer zu „**Migration, Flucht & Seelische Gesundheit – regionale und überregionale Hilfsangebote für fremdsprachige Menschen in Leipzig**“ fertig und versendet. Er zeigt in seiner kurzen Version auf, wo fremdsprachige Menschen Hilfe bekommen können und erklärt in seiner langen Version, was es für Hürden und Hindernisse in der psychologischen Betreuung geben kann und wie man diese umgeht bzw. wo und wer einem helfen kann. Ende des Jahres wurde der Flyer „**Depression im Alter – Informationen und Hilfsangebote für ältere Menschen und Angehörige in Leipzig**“ fertiggestellt und verschickt. Er klärt darüber auf, warum eine Depression im Alter oft nicht erkannt und behandelt wird und wie man Depression von Demenzen abgrenzen kann. Zudem zeigt er Adressen auf, an die man sich im Notfall wenden kann.

## **10 Jahre Leipziger Bündnis gegen Depression**

**Am 27.09.2019 feierte das Leipziger Bündnis sein 10-jähriges Bestehen in der Alten Börse am Naschmarkt und den Auftakt der 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit**

Los ging es 16:00 Uhr mit den Feierlichkeiten zum 10. Jahres Jubiläum des Leipziger Bündnisses gegen Depression. Es gab musikalische Untermalung durch das Ärztorchester, Sebastian Krumbiegel, als Schirmherr unseres Vereins, richtete einige Grußworte an die Anwesenden. Im Folgenden gab es Vorträge zur Geschichte und Gesichter des Vereins, zu Forschungsergebnissen und Behandlungsmöglichkeiten von Depression in den letzten 10 Jahre und es wurde diskutiert über neue Behandlungsmöglichkeiten. Einige Eindrücke der Feier finden Sie hier:



**Die 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit luden zu einem vielseitigen Programm rund um das Thema Seelische Gesundheit ein**

„Heute schon für dich gesorgt?“ Unter diesem Motto fanden die **8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit vom 27.09. bis zum 14.10.2019** statt und boten ein vielseitiges Programm von präventiven, informativen und kurativen Angeboten zahlreicher Akteure.

Dabei ging es um Themen wie z.B. Entspannungstechniken, Stressbewältigung, erfolgreiche Kommunikation, körperliche Aktivität, Zuhören bei Krisen, Online-Selbstmanagement-Programme, Resilienz, Achtsamkeit aber auch Selbstfürsorge im Arbeitsleben, sog. Burnout, Sammelzwang, berufliche Rehabilitation, Depression und Demenz.

Es fanden Vorträge, Workshops, moderierte Gespräche, Yoga Schnupperstunden u.a. für Rollstuhlfahrer, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Filmabende und vieles mehr statt.

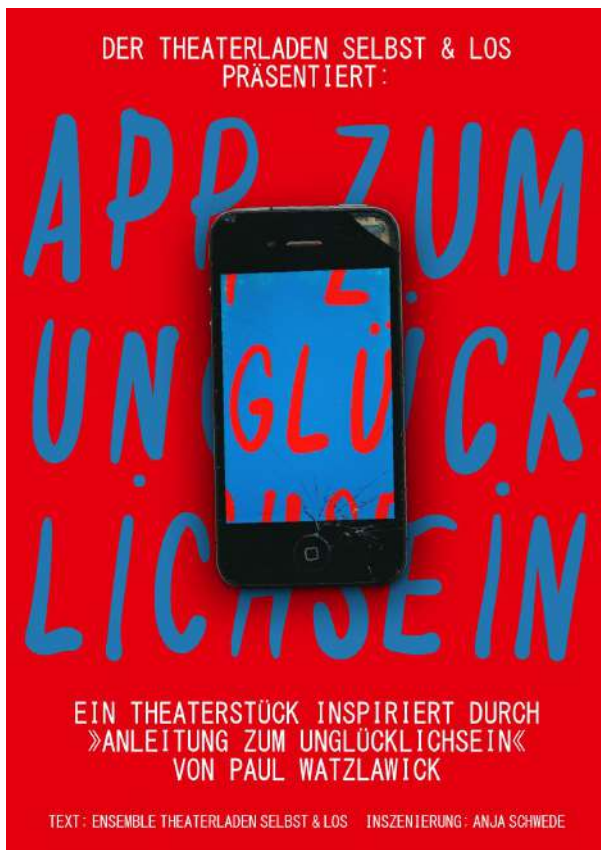


## **Theaterladen "Selbst & Los" Aufführungen**

**Der Theaterladen Selbst & Los präsentierte dieses Jahr: „App zum Unglücklichsein“ - Ein Theaterstück inspiriert durch „Anleitung zum Unglücklichsein“ von Paul Watzlawick.**

Eine schwarze Komödie über die Verantwortung des Unglücks. Für eine stabile Wirtschaft braucht unser Sozialstaat die stetig zunehmende Hilflosigkeit und Unglücklichkeit seiner Bevölkerung. Wir leisten dazu unseren verantwortungsvollen Beitrag. Unglücklich sein kann jeder. Sich unglücklich machen und es dauerhaft bleiben jedoch will gelernt sein. Die App zum Unglücklichsein führt durch acht Lektionen Schritt für Schritt zum ultimativen Zustand ewiger Unglückseligkeit.

Das Stück wurde dieses Jahr in unterschiedlichen Räumlichkeiten aufgeführt und hat sehr viele Menschen berührt und zum Nachdenken angeregt.



### **Selbsthilfeaustauschtreffen „Let’s talk“**

Am 12.10.2019 fand „Let’s talk“ – **Das Selbsthilfe-Austauschtreffen zum Thema Depression** im Business Loft Leipzig statt. Es wurde ein Raum geschaffen, in dem sich Menschen aus den unterschiedlichsten Depressions-Selbsthilfegruppen (aus Sachsen, Thüringen, Sachsen-Anhalt, Brandenburg...) überregional austauschen, vernetzen, sich gegenseitig beraten und informieren konnten. Zusammen mit den Teilnehmern wurden die Themen herausgefunden, die die Teilnehmer bewegen. Ob Meilensteine oder Stolpersteine der Depressions-Selbsthilfe, Erfahrungen oder Fragen – wir haben darüber diskutiert, geredet und versucht neue Inspirationen für neue Wege zu finden.

### **Spendenlauf für unseren Verein – „Laufen geht immer! – Das Laufevent am Kulkwitzer See“**

Am 10.11.2019 liefen über 800 Menschen in strahlendem Sonnenschein und unterstützten durch ihr Startgeld unseren Verein. Das Team von "Laufen geht immer" läuft jedes Jahr für einen guten Zweck und dieses Jahr durften wir uns glücklich schätzen, dass wir die Auserwählten waren und die Läufer und Läuferinnen für uns Spenden gesammelt haben.



---

## Was sonst noch so war...

### Endlich einfach Spenden über unser neues Online-Tool

Auf unserer Website und über Facebook kann man nun schnell und einfach für unseren Verein spenden. Dabei stehen neben der klassischen Überweisung auch SEPA-Lastschrift und Paypal zur Verfügung. Wir freuen uns, wenn ihr diese neue Möglichkeit nutzt, um unsere Arbeit zu unterstützen und mit einer Spende einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Situation depressiv erkrankter Menschen in Leipzig leistet.

Auch kleine Beiträge sind eine große Hilfe.

Also gleich mal ausprobieren...

<https://www.buendnis-depression-leipzig.de/unterstuetzen-sie-uns/ihre-spende>

### Mehr Personal für psychische Gesundheit - Jetzt Petition unterschreiben!

Petition für eine bessere Personalbemessung im psychiatrischen Bereich:

"Organisationen der Selbsthilfe und der Angehörigen, Berufs- und Klinikverbände und psychiatrische, kinder- und jugendpsychiatrische und psychosomatische Fachgesellschaften setzen sich für ein gemeinsames Ziel ein: Es geht darum, den Gesetzgeber dazu zu bewegen, eine leitliniengerechte und menschenrechtskonforme Versorgung in psychiatrischen, kinder- und jugendpsychiatrischen sowie psychosomatischen Kliniken zu gewährleisten."

Wenn ihr auch für ausreichende und flächendeckende Personalbemessung in psychiatrischen, kinder- und jugendpsychiatrischen und psychosomatischen Kliniken seid, habt ihr hier die Möglichkeit noch bis zum 24.12.2019 die Petition zu unterzeichnen:

<https://www.dgppn.de/petition.html>

## Wohin wende ich mich über die Feiertage?

Öffnungszeiten <b>Sozialpsychiatrischer Dienst</b> der Stadt Leipzig im Verbund Gemeindefahe Psychiatrie, Klinikum St. Georg gGmbH Leipzig <b>Weihnachten/Neujahr 2019/20</b>					
Standorte:	Mitte/Nord/ Nordwest Eitingtonstraße 12 04105 Leipzig Tel.: 35534400	Ost/Süd/ Südost Holzhäuser Str. 74 04299 Leipzig Tel.: 8692060	Grünau Karlsruher Str. 54 04209 Leipzig Tel.: 4153890	Nordost Kieler Str. 63-65 04357 Leipzig Tel.: 2318930	West / Südwest / Altwest Friesenstr. 8 04177 Leipzig Tel.-Nr. 4442220
Dienstag, 24.12.2019	Psychosoziales Beratungstelefon von 8:00 – 18 Uhr Tel.-Nr. 0341 9999 000-0				
Mittwoch, 25.12.2019	Psychosoziales Beratungstelefon von 8:00 – 18 Uhr Tel.-Nr. 0341 9999 000-0				
Donnerstag, 26.12.2019	Psychosoziales Beratungstelefon von 8:00 – 18 Uhr Tel.-Nr. 0341 9999 000-0				
Freitag, 27.12.2019	08:00 – 14:30 Uhr	08:00 – 15:00 Uhr	08:00 – 12:00 Uhr	08:00 – 11:00 Uhr	08:00 – 13:00 Uhr
Samstag, 28.12.2019	Psychosoziales Beratungstelefon von 8:00 – 18 Uhr Tel.-Nr. 0341 9999 000-0				
Sonntag, 29.12.2019	Psychosoziales Beratungstelefon von 8:00 – 18 Uhr Tel.-Nr. 0341 9999 000-0				
Montag, 30.12.2019	08:00 – 16:00 Uhr	08:00 – 16:00 Uhr	08:00 – 12:00 Uhr	Geschlossen, Vertretung Standort Holzhäuser Straße 74 08:00 – 16:00 Uhr	08:00 – 16:00 Uhr
Dienstag 31.12.2019	Psychosoziales Beratungstelefon von 8:00 – 18 Uhr Tel.-Nr. 0341 9999 000-0				
Mittwoch, 01.01.2019	Psychosoziales Beratungstelefon von 8:00 – 18 Uhr Tel.-Nr. 0341 9999 000-0				

Zeit	Angebot	Ort	Träger
<b>Heiligabend, Dienstag, den 24.12.2019</b>			
15 – 17:30 Uhr	Heiligabendfeier Anmeldung bis 23.12.19, 12 Uhr unter 0341-501140 oder bliokwechsel@diakonie- leipzig.de	Café Bliokwechsel, Mottelerstr. 13	Diakonisches Werk Innere Mission Leipzig e.V., Psychosoziales Gemeindezentrum Bliokwechsel
14 – 19 Uhr	Öffnungszeiten Teestube Süd	Kontakt- und Beratungsstelle Arndtstraße 66	Das Boot Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH
ab 10 Uhr	Festliches Weihnachtessen (mit Vor Anmeldung und Vorkasse) 0341 2218923	Kontakt- und Beratungsstelle Arndtstraße 66	Das Boot Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH
14 – 19 Uhr	Weihnachtskaffeetrinken mit Film	Kontakt- und Beratungsstelle Siemensstraße 18	Das Boot Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH
<b>1. Weihnachtsfeiertag, Mittwoch, den 25.12.2019</b>			
10 – 15 Uhr	Weihnachtessen (nach Anmeldung) 0341 8631750	Tageszentrum, Oberdorfstraße 15	Gulshof Stötteritz e. V.
14-19 Uhr	Öffnungszeiten Teestube Süd	Kontakt- und Beratungsstelle Arndtstraße 66	Das Boot Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH
ab 10 Uhr	Festliches Weihnachtessen (mit Vor Anmeldung und Vorkasse)	Kontakt- und Beratungsstelle Arndtstraße 66	Das Boot Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH
<b>2. Weihnachtsfeiertag, Donnerstag, den 26.12.2019</b>			
10 – 16 Uhr	Gemeinliches Beisammensein & weihnachtliches Essen (mit Voranmeldung) 0341 4240046	Psychosoziales Gemeindezentrum Grünau, Ringstraße 215	Trägerwerk Soziale Dienste in Sachsen GmbH
14 – 19 Uhr	Öffnungszeiten Teestube Süd	Kontakt- und Beratungsstelle	Das Boot Sozialpsychiatrisches Zentrum

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, Psychiatriekordinator, Tel.: 0341 123 6306, E-Mail: [thomas.spyce@leipzig.de](mailto:thomas.spyce@leipzig.de) Stand: 11.12.2019

Angebote an Feiertagen 2019/20 psychosoziale Gemeindezentren Stadt Leipzig

Zeit	Angebot	Ort	Träger
ab 10 Uhr	Festliches Weihnachtessen (mit Vor Anmeldung und Vorkasse)	Arndtstraße 66 Kontakt- und Beratungsstelle Arndtstraße 66	gGmbH Das Boot Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH

**Silvester, Dienstag, den 31.12.2019**

Zeit	Angebot	Ort	Träger
14 – 19 Uhr	Öffnungszeiten Teestube Süd	Kontakt- und Beratungsstelle Arndtstraße 66	Das Boot Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH

**Neujahr, Mittwoch, den 01.01.2020**

Zeit	Angebot	Ort	Träger
14 – 19 Uhr	Öffnungszeiten Teestube Süd	Kontakt- und Beratungsstelle Arndtstraße 66	Das Boot Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH

Wer über die Feiertage Hilfe beim Sozialpsychiatrischen Dienst oder in den psychosozialen Gemeindezentren sucht, kann sich auf der Seite der Stadt Leipzig über die entsprechenden Öffnungszeiten und Kontaktadressen der Anlaufstellen über Weihnachten und den Jahreswechsel informieren:

<https://www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheit/psychiatrische-und-psychosoziale-hilfe/>

## Jahresausblick 2020

**Auch im Jahre 2020 halten wir wieder einiges für Sie bereit und die ersten Aktionen und Veranstaltungen möchten wir Ihnen hier schon ankündigen.**

### Unser Impulskalender geht 2020 weiter!

Mit unserem Projekt „Impulskalender“ möchten wir eine Brücke schlagen für Menschen mit und ohne Depressionserfahrung.

Jeden Monat werden wir Anregungen, Ideen und Aktivitäten anbieten, die gemeinsam erlebt und erfahren werden und zu einem fruchtbaren Austausch führen können. Im besten Fall entdecken die Teilnehmer, welche neue Möglichkeiten sie für sich erschließen können.

Wir informieren auf unserer Website und Facebook-Seite über die kommenden Veranstaltungen.

<https://www.facebook.com/LBgDeV>

Wenn sie selbst Impulsgeber für weitere Impulse sein möchten, dann würden wir uns über Ihre Idee, Ihr Angebot freuen und mit Ihnen gemeinsam den Termin planen. Melden Sie sich dazu gern über unser Kontaktformular: <https://www.buendnis-depression-leipzig.de/kontakt>

### Erster Impuls für 2020: Was meiner Seele guttut: Kraftquellen erkunden und gestalten Montag, 27. Januar, 16 bis 19 Uhr im Projektbüro Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig

Wir wollen gemeinsam auf die Suche nach eigenen Kraftquellen gehen und fragen: Was tut mir wirklich gut? Woran möchte ich mich erinnern, wenn ich merke, es kommt eine weniger helle Phase? Welche Dinge sind mir jetzt im Alltag wichtig?

Mit dem Ziel eine ganz greifbare Hilfe zur Selbsthilfe zu gestalten, bieten wir einen geschützten Raum, Material und Austausch mit Betroffenen und Angehörigen. Jeder darf schreiben, malen, basteln – oder auch nur Ideen suchen. Hier geht es nicht um Kalendersprüche, sondern um ganz eigene Wege.



## Qigong Angebot für Depressionsbetroffene

**Samstag und Sonntag, 01./02.02.2020, 10:00 – 16:00 Uhr, Nonnenstr. 44, 04229 Leipzig**

Grit Schöley lädt zu Qigong Spezial ein, inneres Lächeln trotz(t) Depression. AOK Gutscheine werden akzeptiert. Eine Anmeldung ist erforderlich.

[Hier gibt es weitere Infos.](#)

## Die NAKOS Junge Selbsthilfe lädt zum Bundestreffen ein

**24.04. – 26.04.2020 in Duderstadt**

Die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) lädt zum 5. Bundestreffen Junge Selbsthilfe ein. Dank einer Förderung durch den AOK Bundesverband können sich wieder rund 70 junge Aktive aus der Selbsthilfe zur Vernetzung treffen. Die Anmeldung ist ab jetzt möglich. Anmeldeschluss ist am 15. Januar 2020.

<https://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen>

---

## 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.