

leipziger
bündnis
gegen

DEPRESSION e.V.



LEIPZIGER WOCHEN DER
**SEELISCHEN
GESUNDHEIT**

27.09.-14.10.2019

8. LEIPZIGER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

HEUTE SCHON
FÜR DICH
GESORGT?



FEIERN SIE MIT UNS AM 27.09.2019:

10 Jahre

leipziger
bündnis
gegen

DEPRESSION e.V.



UND 8.

LEIPZIGER WOCHEN DER
**SEELISCHEN
GESUNDHEIT**

Programmheft



Herzlich Willkommen zu den



**8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit, 2019
koordiniert vom Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.**

Postanschrift:

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
Zentrum für Psychische Gesundheit
Sammelweisstraße 10
04103 Leipzig

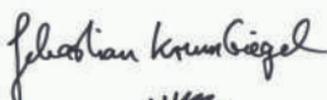
mailto: wds@buendnis-depression-leipzig.de*web: wds.buendnis-depression-leipzig.de

GRÜßWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,

„Heute schon für dich gesorgt?“ Dieses Motto der 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit stellt eine klare und entwaffnende Frage. Ja - wir sollten uns trauen, uns mehr um uns selbst zu sorgen, denn dann haben wir auch die Kraft, uns um andere zu kümmern. Als Schirmherr des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. begrüße ich jede Initiative, die uns die Möglichkeit gibt, uns mit dem Thema Seelische Gesundheit auseinander zu setzen. Darüber hinaus bestärken und helfen uns solche Aktionen sogar bei der Selbstfürsorge für die eigene Genesung bzw. bei der Erhaltung der eigenen seelischen Gesundheit. Der LBgD e.V. widmet sich speziell den an Depression erkrankten Leipzigern. Wir sollten dafür sorgen, dass Depression in unserer Gesellschaft als Krankheit endlich vollständig anerkannt wird. Das hilft uns allen und speziell den Betroffenen und deren Angehörigen. Auch deshalb möchte ich alle ermuntern, das folgende Programm ausführlich zu studieren und die Angebote zu nutzen. Wir werden Neues entdecken, Antworten auf Fragen bekommen und wir werden Inspiration für ein seelisch gesundes Leben finden. In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

Ihr



Sebastian Krumbiegel



Sebastian Krumbiegel
Schirmherr Leipziger Bündnis
gegen Depression e.V.



Liebe Interessenten, liebe Leser*innen,

wir freuen uns, nun schon zum 8. Mal zu den Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit einladen zu können.

Unter dem bewährten Motto „Heute schon für dich gesorgt?“ haben sich wieder viele Akteure zusammengefunden, um mit einem interessanten und vielfältigen Programm diese besonderen Wochen für die seelische Gesundheit zu gestalten.

Vom 27.09.2019 bis 14.10.2019 gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich mit dem Thema der Seelischen Gesundheit und deren Erlangung bzw. Erhaltung zu beschäftigen. Neben einer Vielzahl an aktiven Angeboten gibt es verschiedene Workshops, Filme, Vorträge, viel Raum für Austausch und informative Einblicke in die Arbeit der Psychiatrie.

Mit der Eröffnungsveranstaltung der Aktionswochen am 27.09.2019 in der Alten Handelsbörse feiert der Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. zudem auch sein 10-jähriges Bestehen – auch hierzu möchten wir Sie herzlich einladen.

Wir hoffen, das Programm weckt Ihre Neugier und regt Sie zur Teilnahme an der einen oder anderen Veranstaltung, ebenso wie zur Frage „Heute schon für dich gesorgt?“ an.

Wir freuen uns auf Sie

Ihr Leipziger Bündnis gegen Depression

Aktiv werden gegen Depression

ANLAUFSTELLE
 Marschnerstraße 35, 04105 Leipzig
 Öffnungszeiten: montags 14:00 - 15:30,
 dienstags 9:00 - 12:00 & mittwochs 14:00 - 16:30

INFOTELEFON
 0341 - 566 866 00
 dienstags 16:00 bis 17:00
 *außer an Feiertagen.

DONNERSTAG, 26.09.2019

Einstimmung in der Leipziger Innenstadt

mit der Aktionstheatergruppe des „Theaterladen Selbst & Los“, einem Projekt des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.



Zum Auftakt der Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit schickt Sie das Selbsthilfeprojekt „Theater Selbst & Los“ auf den inneren Weg.

In einer beweglichen Installation, changierend zwischen chorischem Erzählen, Performance und theatralem Parcours kommen hier Künstler*innen und Besucher im Rahmen einer poetisch-haptischen Intervention zusammen, um sich selbst und gegenseitig zu begegnen. Treten sie in den (inneren) Dialog, brechen Sie das Schweigen über leidvolle Themen, lassen Sie sich ein Stück begleiten auf der Straße ihres Lebens. Nehmen Sie sich Zeit für kleine Schritte, konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche, halten Sie inne und spüren in sich hinein, lauschen Sie der leisen Stimme und lassen Sie sich fallen.

Eine Hommage an das Leben und die Tiefe des Seins.

Wann: 10:00-12:00Uhr

Wo: Leipziger Innenstadt, Markt, 04109 Leipzig

Lassen Sie sich auf eine interessante und interaktive Einstimmungsveranstaltung zu den Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit ein und erleben Sie Theater einmal anders. Wir freuen uns auf Sie!

FREITAG, 27.09.2019**Auftaktveranstaltung der 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit & 10 Jahre Leipziger Bündnis gegen Depression**

Was: Wir feiern! Nicht nur 10 Jahre Leipziger Bündnis gegen Depression e.V., sondern auch den Auftakt der 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit. Wir freuen uns, Sie zu diesem feierlichen Event in der Alten Börse im Zentrum Leipzigs begrüßen zu dürfen. Verschiedene Vorträge, eine Podiumsdiskussion und musikalische Untermalung durch das Leipziger Ärztorchester versprechen einen festlichen und gebührenden Auftakt für die 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit und die Jubiläumsfeierlichkeit in eigener Sache. Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf Sie!

Wer: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Wann: 16:00-19:30Uhr

Wo: Alte Börse, Naschmarkt 1, 04109 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner: Sebastian Bammel, 0341-67 93 57 24
 wdsg@buendnis-depression-leipzig.de

FEIERN SIE MIT UNS AM 27.09.2019:



Veranstaltungen

MONTAG, 30.09.2019**Wege zur Psychotherapie
Informieren****Vortrag**

Was: Lange Wartezeiten und unübersichtliche Angebotsvielfalt, mit diesen Problemen kämpft die psychotherapeutische Versorgungslandschaft. Nadine Mahnecke-Windhövel bringt Licht ins Dunkel mit ihrem Fachvortrag, der allgemeine Versorgungspfade aufzeigt, die langen Wartezeiten erläutert und aktuelle politische Entwicklungen und ihre Bedeutung für Menschen mit psychischen Erkrankungen darstellt.

Wer: Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer

Wann: 14:00-15:30Uhr

Wo: Anlaufstelle Leipziger Bündnis gegen Depression e.V., Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner: Sebastian Bammel, 0341-67 93 57 24
sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de

**Die Praxis der Achtsamkeit – Ein Weg für mehr
Balance und Selbstfürsorge. Einführung in die
achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach
Kabat-Zinn****Probieren
Workshop**

Was: Achtsamkeitsbasierte Stress- und Schmerzbewältigung (MBSR) beinhaltet meditative Übungen. Zentrales Ziel ist die Förderung größerer innerer Ruhe bei gleichzeitig vertiefter innerer Wahrnehmung. Ein Beitrag, um frühzeitiger Warnsignale zu erkennen (z.B. bei Depression) und Wohlbefinden aktiv selbst zu fördern. Erforderlich ist die Bereitschaft sich auf eine kleine innere Forschungsreise zu begeben.

Wer: WEGZEHRUNG - Praxis für psychologische Beratung, Training und Achtsamkeit

Wann: 16:30-18:00Uhr

Wo: Brandvorwerkstraße 65, 04275 Leipzig (bei Praxis Hartmann im Hochparterre klingeln)

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: Dipl.-Psych. Heiko Rabenberg,
kontakt@wegzehrung.com, 0162-189 77 57

Ansprechpartner: Dipl.-Psych. Heiko Rabenberg



MONTAG, 30.09.2019

Einfach mal zur Ruhe kommen

Probieren Workshop

Was: Was treibt uns an etwas zu tun? Wie viel davon ist gut, wann wird es zu viel? Wie kann ich agieren, dass ich auch im Tun zur Ruhe komme? Wir schauen uns die inneren Antreiber an, wie sie uns Druck machen können und wie anders damit umgegangen werden kann. Dies wird in einer kurzen praktischen Aktivität gleich ausprobiert.

Wer: Ergotherapie Blickwechsel; psychosoziales Gemeindezentrum innere Mission Leipzig e.V.

Wann: 17:00-19:00Uhr

Wo: Praxis für Ergotherapie Blickwechsel, Eisenacher Str. 68 (Hofgebäude rechts), 04155 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: blickwechsel@diakonie-leipzig.de;
0341-561 140

Ansprechpartner: Frau Angeli; Frau Niederberger

*Es gibt Wichtigeres im Leben,
als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.
- Mahatma Gandhi -*

Filmabend: „Alles steht Kopf“

Ins Gespräch kommen

Film & Austausch

Was: Als das 11-jährige Mädchen Riley mit ihren Eltern vom mittleren Westen weit weg in die Großstadt San Francisco zieht, gerät ihr emotionales Gleichgewicht komplett aus den Fugen. Im Film beobachten wir das Ringen der fünf Grundemotionen Freude, Wut, Ekel, Angst und Trauer in der Gefühlsschaltzentrale des Kindes. Alles in ihr steht Kopf - wird die betrubte Riley wieder zur Freude zurückfinden? Eine ebenso heitere wie berührende Darstellung unserer Emotionen. Prädikat: besonders wertvoll. Gewinner des Oscars 2016 für den besten Animationsfilm. USA 2015, Altersfreigabe 0, Laufzeit 1 h 35 min

Wer: Verbund Gemeindenahe Psychiatrie

Wann: 17:00-19:30Uhr

Wo: Verbund Gemeindenahe Psychiatrie, Standort Südwest/Alt-West, Friesenstr. 8, 04177 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner: Fr. Zabel (Sekretariat), 0341-44 42 220

Online-Selbsthilfe-Programme bei Depression - moodgym & Familiencoach Depression Informieren

Vortrag

Was: Das Online-Selbsthilfeprogramm „moodgym“ bietet Betroffenen zusätzliche Hilfe zur Vorbeugung oder Verringerung von depressiven Symptomen. Moodgym wurde von der Stiftung Warentest im Heft 7/2019 als einziges kostenfreies Programm empfohlen und steht allen Interessierten im Internet zur Verfügung (<https://moodgym.de/>). Es hilft, aktiv erste Schritte zu gehen, um Depression zu überwinden. Für Angehörige gibt es das Online-Selbsthilfeprogramm „Familiencoach Depression“, um den Alltag mit Ihrem depressiv erkrankten Angehörigen besser zu meistern (<https://depression.aok.de/>). Die Funktion und Wirkweise dieser beiden kostenlosen Programme, deren Entwicklung von der AOK gefördert wurde, werden in einem Vortrag vorgestellt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, beide Programme vor Ort zu testen und kennenzulernen.

Wer: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Wann: 18:00-20:00Uhr

Wo: Moritzbastei, Kurt-Masur-Platz 1, 04109 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de

Ansprechpartner: Sebastian Bammel, 0341-67 93 57 24

HEUTE SCHON
FÜR DICH
GESORGT?

DIENSTAG, 01.10.2019

Aktionstag Seelische Gesundheit im SRH Beruflichen Trainingszentrum Leipzig

Informieren Tag der offenen Tür

Was: Kommen Sie mit Betroffenen und Mitarbeitern ins Gespräch oder werden Sie selbst aktiv und lernen Sie unsere Trainingsbereiche über verschiedene Mitmach-Aktionen kennen. In den Informationsveranstaltungen (10/ 11/ 13 Uhr) stellen wir Ihnen gern detailliert unsere Angebote vor, mit denen wir Menschen mit oder nach einer psychischen Erkrankung dabei unterstützen, eine neue berufliche Perspektive zu finden. Je nach individuellen Voraussetzungen kann das die Vermittlung in Arbeit, die Vorbereitung auf eine Ausbildung oder die Qualifizierung durch eine Umschulung sein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wer: SRH Berufliches Trainingszentrum Leipzig

Wann: 09:30-14:30Uhr

Wo: SRH Berufliches Trainingszentrum Leipzig,
Mahlmannstraße 1-3, 04107 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner: Jeannine Scheibler, btz.leipzig@srh.de,
0341-200 32 80

Wege aus dem Burnout - lass dich aus der Rolle fallen, um aus der Falle zu rollen

Aktivieren Workshop

Was: Wir informieren in einem kurzen Impulsreferat über die Quellen von beruflicher Erschöpfung. Im gemeinsamen Austausch und in der Anwendung praxiserprobter konkreter Übungen finden wir spielerisch Wege zu einem gesunden Umgang mit den Herausforderungen unseres Arbeitsalltags. Dieser Workshop ist geeignet für Menschen mit Spielfreude und Neugier am Ausprobieren innovativer psycho-therapeutischer Weiterentwicklungen. Neue Wege der multisensorischen aktionsorientierten Verhaltenstherapie werden praktisch aufgezeigt und zum mit nach Hause nehmen in kleinen Gruppen geübt.

Wer: IPT Leipzig e.V.

Wann: 17:30-19:00Uhr

Wo: IPT Leipzig e.V., Schützenstraße 4, 04103 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: Dr. Milena Hauptmann, mail@milenahauptmann.de

Ansprechpartner: Dr. Milena Hauptmann

12 | 13 **DIENSTAG, 01.10.2019**

Umgang mit Stress Informieren Vortrag & Stresstest

Was: Was ist Stress? Wie entsteht er? Wie lässt sich Stress vermeiden? Und wie kann man im Alltag mit ihm umgehen? Dipl.-Psychologin Janine Quittschalle gibt in Ihrem ca. einstündigen Vortrag einen Überblick über das Phänomen Stress. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Ihren individuellen Stresslevel vor Ort professionell messen zu lassen.

Wer: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Wann: 18:00-21:00Uhr

Wo: Moritzbastei, Kurt-Masur-Platz 1, 04109 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner: Sebastian Bammel, 0341-67 93 57 24
sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de

MITTWOCH, 02.10.2019

Einführung in die Progressive Muskelentspannung Probieren Schnupperstunde

Was: Ich lade Sie zu einer entspannenden Stunde ein. Sie erfahren alles Wissenswerte über die bewährte Entspannungstechnik Progressive Muskelrelaxation (PMR) und natürlich nehmen wir uns viel Zeit, um diese auszuprobieren. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit. Möglichkeiten zum Umziehen sind vorhanden.

Wer: Praxis für Gesundheitsförderung, Entspannung und Stressbewältigung

Wann: 15:00-16:00Uhr

Wo: Kursraum im Dachgeschoss,
Lerchenrain 10, 04277 Leipzig

Eintritt: 3,00€

Anmeldung: Melanie Gorspott, 0152-34 17 30 29 o. 0341-33 12 7 12

Ansprechpartner: Melanie Gorspott



MITTWOCH, 02.10.2019

**LEBENSKUNST MIT LEIB UND SEELE - In Balance
mit sanfter Bewegung und kreativen Impulsen
Probieren**

Schnupperstunde

Was: Wir laden ein zu einem ganz besonderen Dialog von Körper und Seele. Freut Euch auf einen Abend mit sanften Übungen aus dem Qigong im Wechsel mit kleinen Malimpulsen. Den Körper zu spüren und die Empfindungen kreativ auszudrücken, entspannt und inspiriert gleichermaßen. Ein sinnliches Erlebnis! Es freuen sich auf eine Begegnung im schönen CONTORHAUS in Gohlis, Cornelia Rank, Qigong-Trainerin & Ilka Arnhold, Kunsttherapeutin (Lernen Sie uns kennen unter: www.qigong-zentrum-leipzig.de & www.contorhaus-leipzig.de)

Wer: Qigong-Zentrum Leipzig
& CONTORHAUS Coworking Leipzig

Wann: 19:00-21:00Uhr

Wo: CONTORHAUS Coworking, Breitenfelder Str. 12
(Hinterhaus) / bei verschlossener Tür bitte klingeln bei
„Jonas Arnhold“, Breitenfelder Str. 12, 04155 Leipzig

Eintritt: 6,00€ pro Person

Anmeldung: Cornelia Rank, info@qigong-zentrum-leipzig.de,
0341-56 44 539

Ansprechpartner: Cornelia Rank



14 | 15 **DONNERSTAG, 03.10.2019**

Gemeinsam aktiv – Radeln gegen Depression Aktivieren Fahrradtour

Was: Eine Runde durch den Auwald fahren, Sonne und Natur genießen, sich den Wind um die Nase wehen lassen und ins Gespräch kommen. Das alles ist möglich bei einer Fahrradtour mit Gert Treuter. Es geht dabei nicht um Leistung, sondern um das gemeinsame Erlebnis und den Austausch untereinander. Willkommen sind alle, die Lust auf eine entspannte Fahrradtour haben. Gefahren wird etwa eine Stunde auf einer festen Runde durch Parkanlagen und den Auwald. Bringen Sie ihr Fahrrad mit und starten Sie gemeinsam in den Herbst!

Wer: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Wann: 15:00-16:30Uhr

Wo: Musikpavillion im Clara-Zetkin Park,
Anton-Bruckner-Allee 11, 04229 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: gert.treuter@googlemail.com

Ansprechpartner: Gert Treuter



FREITAG, 04.10.2019

Bewegt durch den Herbst - Gesundheitswanderung

Aktivieren Kurstunde

Was: Lust auf mehr Bewegung im Freien? Wir werden eine kleine Runde im Auwald gehen und zwischendurch Übungen einflechten, die besonders die Schultern lockern und für mehr Beweglichkeit sorgen. Im Vordergrund steht wie immer die Freude an der Bewegung, sich selbst etwas Gutes zu tun und dies in der Gruppe mit anderen zu teilen. Wandern macht gute Laune! Natürlich gibt es auch wieder Tipps und Anregungen für Übungen im Alltag. Also kommt einfach mit und lasst euch überraschen! Unsere Runde wird etwa 4 Kilometer lang sein und ca. 1,5 Stunden dauern. Bitte denkt an entsprechende Kleidung und etwas zu trinken.

Wer: Ute Linde

Wann: 14:00-15:30Uhr

Wo: Clara-Zetkin-Park, Brücke an der Rennbahn,
Rennbahn Scheibholz, 04107 Leipzig

Eintritt: 6,00€

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner: Ute Linde, 0157-320 18 651

Qigong: Inneres Lächeln trotz(t) Depression

Aktivieren Kurstunde

Was: Mit Qigong die psychische Gesundheit verbessern, heißt unter anderem, sich leicht und natürlich zu bewegen. Das „innere Lächeln“ aus dem Stillen Qigong eröffnet die Kurstunde und begleitet jede weitere der 8 Übungen. Die 8 Brokate werden auch als 8 Schätze oder 8 edle Übungen beschrieben. Qigong kann in diesem Zusammenhang bedeuten, sich auf einen lohnenden achtsamen Weg zu begeben. In dieser Stunde werden die Brokatübungen vorgestellt und wiederholt. Wir üben langsam aber wirkungsvoll, so dass eine innere Ausgeglichenheit und tiefe Ruhe am Ende der Stunde und der Woche entsteht.

Wer: Qigong - Zentrum

Wann: 16:00-17:00Uhr

Wo: Tanzsaal der Orangerie Gaschwitz, ggü. der S-Bahn,
Haltepunkt Bahnhof Gaschwitz, Hauptstrasse 315,
04416 Markkleeberg

Eintritt: 6,00€

Anmeldung: info@qigong-zentrum-leipzig.de

Ansprechpartner: Grit Schöley

16 | 17 **SAMSTAG, 05.10.2019**

Tanzwerkstatt mit Georgia

Informieren

Tanz

Was: Die Tanzwerkstatt des „Theaterladen Selbst & Los“ soll vor allem 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. Dabei werden keine speziellen Tanztechniken oder Choreographien vermittelt. Jede Tanzwerkstatt steht für sich und kann ohne Vorkenntnisse besucht werden.

Wer: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Wann: 11:00-13:00Uhr

Wo: Anlaufstelle des LBgD e.V., Hinrichsenstr. 35,
04105 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de

Ansprechpartner: Sebastian Bammel, 0341-67 93 57 24

Tanz-Werkstatt mit Georgia

Erlebe

Freude
Leichtigkeit
Kreativität
Freiheit
Achtsamkeit

MONTAG, 07.10.2019

Wer, Wo, Was ...? Welche Hilfen bietet der Verbund Gemeindenahe Psychiatrie für psychisch kranke Menschen?

Ins Gespräch kommen

Gesprächsrunde

Was: Kurze Vorstellung unserer Einrichtung und der Tätigkeit des Verbundes Gemeindenahe Psychiatrie. Fragen in sozialpsychiatrischen und rechtlichen Angelegenheiten; Überblick zu den Hilfen, die wir als Verbund Gemeindenahe Psychiatrie anbieten und die in der Stadt Leipzig angeboten werden.

Wer: Klinikum St. Georg gGmbH,
Verbund Gemeindenahe Psychiatrie

Wann: 15:30-17:00Uhr

Wo: Verbund Gemeindenahe Psychiatrie, 2. Etage,
Zimmer 2.01, Holzhäuser Str. 74, 04299 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner: Janine Thimm, janine.thimm@sanktgeorg.de,
0341-86 92 06 13
oder Frau Schlosser 0341-86 92 06 11

Yoga mit Magarete

Probieren

Schnupperstunde

Was: Yoga als tägliche Kraftquelle? Margarete hat es für sich entdeckt. Vielleicht entdecken Sie diese Kraft auch! Bequeme Kleidung anziehen oder einpacken, ein paar dicke Socken dazu und schon kann es für eine Stunde losgehen. (Yogamatten und Decken sind vorhanden)

Wer: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Wann: 17:00-18:00Uhr

Wo: Anlaufstelle LBgD e.V., Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de

Ansprechpartner: Sebastian Bammel, 0341-67 93 57 24



Resilienz - Aber wie?! Strategien und Übungen in der Anwendung **Aktivieren** ***interaktiver Vortrag***

Was: Im interaktiven lebendigen Vortrag informieren wir zum Thema Resilienz. Was konkret macht Menschen widerstandsfähig und flexibel, auch unter großen Belastungen? Wie bleibt die Freude am Leben erhalten, auch wenn dunkle Wolken am Horizont auftauchen? In kleinen Übungen erhalten Sie die Möglichkeit, selbst zu probieren, wie Sie Ihre gute Laune und Gelassenheit auch in schwierigen Situationen erhalten.

Wer: IPT Leipzig e.V.

Wann: 18:00-19:30Uhr

Wo: IPT Leipzig e.V., Schützenstr. 4, 04103 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: Milena Hauptmann, mail@milenahauptmann.de

Ansprechpartner: Milena Hauptmann

DIENSTAG, 08.10.2019

Selbstfürsorge im Arbeitsleben – dem Wandel positiv begegnen. Ein interaktives Gruppenangebot mit jobpoint basic **Aktivieren** ***interaktives Gruppenangebot***

Was: In der Arbeitswelt 4.0 verändern sich nicht nur die äußeren Rahmenbedingungen am Arbeitsmarkt und in den Betrieben, sondern auch der Stellenwert von Arbeit in der Gesellschaft. Moderierte Gruppendiskussion über Risiken aber vor allem Chancen der Veränderungen der Arbeitswelt. Wie reagieren insbesondere Menschen mit einer Depression darauf? Welche Handlungsansätze/ -optionen gibt es, um sich für die neue Arbeitsrealität zu wappnen? Wie kann es gelingen, Angst vor Veränderungen insgesamt zu überwinden und zuversichtlich auf berufliche Zukunftsperspektiven zu schauen?

Wer: jobpoint basic

Wann: 15:30-17:30Uhr

Wo: Stadtteilbüro Leipziger Westen, Karl-Heine-Str. 54, 04229 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: christel.martiny@jobpoint-basic.de

Ansprechpartner: Christel Martiny, christel.martiny@jobpoint-basic.de, 0176-57 60 71 60

DIENSTAG, 08.10.2019

Still Alice - ein berührender Filmabend zum Thema Demenz

Ins Gespräch kommen

Filmabend mit anschließendem Austausch

Was: Wir laden Sie ein, sich von dem Film „Still Alice“ berühren zu lassen. Eindrucksvoll, menschlich und voller Tiefe schildert dieser Film die Erfahrungen im Umgang mit einer Demenzerkrankung. Wie ist es, plötzlich nicht mehr wie gewohnt am Leben teilhaben zu können. Welche Auswirkungen hat dies sowohl für die Betroffenen als auch die Angehörigen? Nicht selten erkranken Angehörige aufgrund der immensen Belastung selbst depressiv. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, gemeinsam ins Gespräch zu kommen und anwesenden Psychotherapeuten Fragen zum Thema zu stellen.

Wer: IPT Leipzig e.V.

Wann: 17:00-20:00Uhr

Wo: IPT Leipzig e.V., Schützenstr.4, 04103 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: Dr. Milena Hauptmann, mail@milenahauptmann.de

Ansprechpartner: Dr. Milena Hauptmann

„Messi Chaos Vermüllung - welche Hilfe wünsche ich mir und welche Erfahrungen habe ich mit Helfern gemacht?“ Ein trialogisches Gespräch

Ins Gespräch kommen

Trialogisches Gespräch

Was: Dramatische Bilder von vollgestopften und verwahrlosten Wohnungen gehen durch alle Medien und machen es den Betroffenen meist noch schwerer, offen über ihre Probleme zu sprechen und nach geeigneten Hilfen zu suchen. Wir wollen darüber reden, welche Erfahrungen es in Leipzig gibt und welche Hilfsangebote gebraucht werden. In einem trialogischen Gespräch sollen drei Perspektiven zu Wort kommen: *Betroffene*, die sich als Messies verstehen oder von Verwahrlosung bedroht sind; *Angehörige und Freunde von Menschen*, die in ihrer Wohnung überfordert sind; *Experten*, die professionelle Hilfe anbieten.

Wer: Ambulant betreutes Wohnen, wege e.V. „Verein für Angehörige und Freunde psychisch erkrankter Menschen“

Wann: 17:00-19:00Uhr

Wo: Mehrzweckraum, 2. Hinterhaus, Lützner Straße 75, 04177 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner: Karin Raab, karin.raab@wege-ev.de

20 | 21 **DIENSTAG, 08.10.2019**

Depressionen und andere psychische Störungen im Spiegel der Philatelie

Ins Gespräch kommen

Ausstellung

Was: Die Entstigmatisierung der psychischen bzw. depressiven Erkrankung in der Bevölkerung und innerhalb von Versorgungssystemen kann durch breit angelegte sachliche Aufklärungs- und Informationskampagnen erfolgen. Auch die Postverwaltungen vieler Länder tragen dazu bei. Die Themenauswahl dafür ist sicherlich nicht ausgewogen, setzt aber doch ein Zeichen dafür, dass über unsere Medienvielfalt breite Bevölkerungsteile damit konfrontiert werden.

Wer: Klaus Vogt, Behindertenbereich der Stadt Leipzig

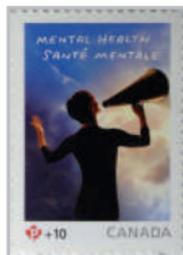
Wann: 18:00-19:30Uhr

Wo: Moritzbastei, Kurt-Masur-Platz 1, 04109 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner: Klaus Vogt, k-vogt@dvmb-sn.de





DIENSTAG, 08.10.2019

**Kino in der Moritzbastei - „Helen“
Ins Gespräch kommen
Film**

Was: Ein Film zum Thema Depression, der zum Nachdenken bringt und trotzdem unterhält, ohne zu schwer zu sein: Helen erzählt die Geschichte einer Frau, die um ihr Leben und ihre Familie kämpft. Dabei hat Helen eigentlich alles, was man sich wünscht: einen liebenden Ehemann, eine wunderbare Tochter und einen großen Freundeskreis, doch dann ... In ihrem verzweifelten Überlebenskampf fühlt sie sich von allen, die sie liebt, allein gelassen. Nur zu einer geheimnisvollen, jungen Frau fühlt sie sich hingezogen. Sie scheint ein ähnliches Schicksal zu haben, doch kann sie Helen helfen, ihre Krankheit zu überwinden?

Wer: Moritzbastei e.V.

Wann: 19:30-21:00Uhr

Wo: Moritzbastei, Kurt-Masur-Platz 1, 04109 Leipzig

Eintritt: Spende nach eigenem Ermessen

Anmeldung: info@moritzbastei.de

Ansprechpartner: Jens Weidhase, info@buendnis-depression-leipzig.de

22 | 23 VERANSTALTUNGSÜBERSICHT 1/4

Uhrzeit	Titel der Veranstaltung	Seite
Donnerstag, 26.09.2019		
10:00-12:00Uhr	Aktionstheater	5
Freitag, 27.09.2019		
15:00-21:00Uhr	Auftaktveranstaltung der 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit & 10 Jahre Leipziger Bündnis gegen Depression	6
Montag, 30.09.2019		
14:00-15:30Uhr	Wege zur Psychotherapie	8
16:30-18:00Uhr	Die Praxis der Achtsamkeit – Ein Weg für mehr Balance und Selbstfürsorge. Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach Kabat-Zinn	8
17:00-19:00Uhr	Einfach mal zur Ruhe kommen	9
17:00-19:30Uhr	Filmabend: „Alles steht Kopf“	9
18:00-20:00Uhr	Online-Selbsthilfe-Programme bei Depression - moodgym & Familiencoach Depression	10
Dienstag, 01.10.2019		
09:30-14:30Uhr	Aktionstag Seelische Gesundheit im SRH Beruflichen Trainingszentrum Leipzig	11
17:00-19:00Uhr	Wege aus dem Burnout - lass dich aus der Rolle fallen, um aus der Falle zu rollen.	11
18:00-21:00Uhr	Umgang mit Stress	12
Mittwoch, 02.10.2019		
15:00-16:00Uhr	Einführung in die Progressive Muskelentspannung	12

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT 2/4

Uhrzeit	Titel der Veranstaltung	Seite
Mittwoch, 02.10.2019		
19:00- 21:00Uhr	LEBENSKUNST MIT LEIB UND SEELE In Balance mit sanfter Bewegung und kreativen Impulsen	13
Donnerstag, 03.10.2019		
15:00- 16:30Uhr	Gemeinsam aktiv – Radeln gegen Depression	14
Freitag, 04.10.2019		
14:00- 15:30Uhr	Bewegt durch den Herbst - Gesundheitswanderung	15
16:00- 17:00Uhr	Qigong: Inneres Lächeln trotz(t) Depression	15
Samstag, 05.10.2019		
11:00- 13:00Uhr	Tanzwerkstatt mit Georgia	16
Montag, 07.10.2019		
15:30- 17:00Uhr	Wer, Wo, Was ...? Welche Hilfen bietet der Verbund Gemeindenahe Psychiatrie für psychisch kranke Menschen?	17
17:00- 18:00Uhr	Yoga mit Magarete	17
18:00- 19:30Uhr	Resilienz - Aber wie?! Strategien und Übungen in der Anwendung	18
Dienstag, 08.10.2019		
15:30- 17:30Uhr	Selbstfürsorge im Arbeitsleben – dem Wandel positiv begegnen. Ein interaktives Gruppenangebot mit jobpoint basic.	18
17:00- 20:00Uhr	Still Alice - ein berührender Filmabend zum Thema Demenz	19

Uhrzeit	Titel der Veranstaltung	Seite
Dienstag, 08.10.2019		
17:00- 19:00Uhr	„Messi Chaos Vermüllung - welche Hilfe wünsche ich mir und welche Erfahrungen habe ich mit Helfern gemacht?“ Ein trialogisches Gespräch	19
18:00- 19:30Uhr	Depressionen und andere psychische Störungen im Spiegel der Philatelie	20
19:30- 21:00Uhr	Kino in der Mortitzbastei - „Helen“	21
Mittwoch, 09.10.2019		
14:00- 16:00Uhr	Depressionen - Informationen und Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige	26
17:00- 19:00Uhr	Moderiertes Round-Table Gespräch: „Psychiatrie zwischen Freiheit und Zwang – eine Gratwanderung“	26
18:00- 20:00Uhr	Online-Selbsthilfe-Programme bei Depression - iFightDepression	27
Donnerstag, 10.10.2019		
15:00- 16:30Uhr	Gemeinsam aktiv – Radeln gegen Depression	27
17:00- 19:00Uhr	„Störungsmodell und Behandlung bei Sammelzwang“ aus Sicht der akademischen Assistentin und psychologischen Psychotherapeutin Frau Dr. Jana Hansmeier	28
18:00- 19:30Uhr	Prävention von Sekundärtraumatisierungen	28
18:00- 21:00Uhr	Zuhören und Helfen - Nichts leichter als das?! Workshop für hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und für Menschen mit Grundkenntnissen.	29

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT 4/4

Uhrzeit	Titel der Veranstaltung	Seite
Freitag, 11.10.2019		
10:00-14:00Uhr	Informationsveranstaltung zu Angeboten der beruflichen Rehabilitation für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen	29
15:00-16:00Uhr	Einführung in das Autogene Training	30
17:00-20:00Uhr	Zuhören und Helfen - Nichts leichter als das?! Ein Workshop für Menschen, die sich mit helfender Gesprächsführung beschäftigen wollen.	30
Samstag, 12.10.2017		
19:30-18:00Uhr	Yoga Schnupper-Angebot (Meditation, Fühlen, Harmonium und Achtsamkeitsyoga für Alle - insbesondere Rollifahrer*innen)	31
10:00-16:00Uhr	„Let's talk“ - Begegnung von Selbsthilfeaktiven mit Depression	32
Montag, 14.10.2017		
10:00-11:30Uhr	Die Praxis der Achtsamkeit – Ein Weg für mehr Balance und Selbstfürsorge. Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach Kabat-Zinn	33
19:00-21:00Uhr	„Mal gut, mehr schlecht“ - Sensible Einsichten in die Innenwelt der Depression mit Nora Klein und Sabine Fröhlich	34

Depressionen - Informationen und Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige

Informieren

Gesprächsrunde

Was: Durch die Veranstaltung führt ein Betroffener. Neben den Symptomen soll vor allem über den Umgang mit der Krankheit gesprochen werden. Zudem werden Hilfsangebote im Quartier vorgestellt.

Wer: Mehrgenerationentreff Nebenan

Wann: 14:00-16:00Uhr

Wo: Wohnkomplex 2 im Stadtteil Grünau, Tram/S-Bahn: Grünauer Allee, Alte Salzstraße 53, 04209 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

*Das Leben ist bezaubernd,
man muss es nur durch die richtige Brille sehen.
- Alexandre Dumas der Jüngere -*

Moderiertes Round-Table Gespräch: „Psychiatrie zwischen Freiheit und Zwang – eine Gratwanderung“

moderierte Gesprächsrunde

Was: Darf gegen den Willen eines Patienten mit psychischer Störung gehandelt werden? „Die Würde des Menschen ist unantastbar“, heißt es im Grundgesetz. Aber was, wenn Menschen anscheinend nur durch Ausübung von körperlicher Gewalt und Zwang vor schlimmsten Folgen ihres eigenen Handelns bewahrt werden können? Ein brennend aktuelles Thema für alle, die mit der Psychiatrie zu tun haben.

Wer: wege e.V., Verein für Angehörige und Freunde psychisch erkrankter Menschen“

Wann: 17:00-19:00Uhr

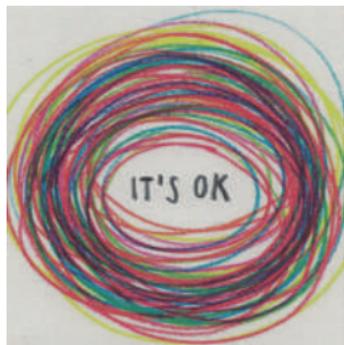
Wo: Mehrzweckraum, 2. Hinterhaus, Lützner Straße 75, 04177 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner: Thomas Rücker, thomas.ruecker@wege-ev.de

MITTWOCH, 09.10.2019



Online-Selbsthilfe-Programme bei Depression - iFightDepression Informieren

Vortrag & Ausprobieren

Was: Das Online-Selbsthilfeprogramm „iFightDepression“ bietet Betroffenen zusätzliche Hilfe zur Vorbeugung oder Verringerung von depressiven Symptomen. Es kann im Rahmen einer regulären Behandlung oder beim Warten auf einen Therapieplatz als ergänzender Behandlungsbaustein unter Begleitung eines Arztes oder Therapeuten eingesetzt werden. Die Funktionen und Wirkweise

dieses kostenlosen Programms der Stiftung Deutsche Depressionshilfe wird in einem Vortrag vorgestellt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, das Programm vor Ort zu testen und kennenzulernen.

Wer: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Wann: 18:00-20:00Uhr

Wo: Moritzbastei, Kurt-Masur-Platz 1, 04109 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de

Ansprechpartner: Sebastian Bammel, 0341-67 93 57 24

DONNERSTAG, 10.10.2019

Gemeinsam aktiv – Radeln gegen Depression Aktivieren

Fahrradtour

Was: Eine Runde durch den Auwald fahren, Sonne und Natur genießen, sich den Wind um die Nase wehen lassen und ins Gespräch kommen. Das alles ist möglich bei einer Fahrradtour mit Gert Treuter. Es geht dabei nicht um Leistung, sondern um das gemeinsame Erlebnis und den Austausch untereinander. Willkommen sind alle, die Lust auf eine entspannte Fahrradtour haben. Gefahren wird etwa eine Stunde auf einer festen Runde durch Parkanlagen und den Auwald. Bringen Sie ihr Fahrrad mit und starten Sie gemeinsam in den Herbst!

Wer: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Wann: 15:00-16:30Uhr

Wo: Musikpavillon im Clara-Zetkin Park,
Anton-Bruckner-Allee 11, 04229 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: gert.treuter@googlemail.com

Ansprechpartner: Gert Treuter

„Störungsmodell und Behandlung bei Sammelzwang“ aus Sicht der akademischen Assistentin und psychologischen Psychotherapeutin Frau Dr. Jana Hansmeier Informieren

Vortrag und Gesprächsrunde

Was: Pathologisches Horten (auch Sammelzwang), gilt in der Behandlung als teilweise schwer zu therapieren. In der Veranstaltung werden störungs-aufrechterhaltende Aspekte des pathologischen Hortens vorgestellt und Behandlungsmöglichkeiten (Kognitive Verhaltenstherapie) aufgezeigt. Dabei wird auf Schwierigkeiten in der Therapie (z.B. Einhalten von Distanz) eingegangen. Die Veranstaltung ist geeignet für Sozialarbeiter und ähnliche Berufsbilder, welche Klienten mit Sammelzwang in der Häuslichkeit professionelle Hilfestellung bieten.

Wer: Ambulant betreutes Wohnen, wege e.V. „Verein für Angehörige und Freunde psychisch erkrankter Menschen“

Wann: 17:00-19:00Uhr

Wo: Hinterhaus Dachgeschoß, Lützner Straße 75, 04177 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: Karin Raab, karin.raab@wege-ev.de, 0176-42 02 53 56

Ansprechpartner: Karin Raab

*Die Menschen bauen zu viele Mauern
und zu wenige Brücken.
- D.G. Pire -*

Prävention von Sekundärtraumatisierungen Informieren Workshop

Was: In diesem Workshop werden die Teilnehmer lernen was eine Sekundärtraumatisierung ist und wie sie diese erkennen können. Zur Prävention werden sich die Teilnehmer ihre eigenen individuellen Frühwarnzeichen erarbeiten und ressourcenorientierte Präventionsmöglichkeiten diskutieren.

Wer: Psychotraumazentrum Leipzig e.V.

Wann: 18:00-19:30Uhr

Wo: in Ladengeschäft, der Zugang hat 3 Stufen, Zschochersche Straße 1b, 04177 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: info@psychotraumazentrum-leipzig.de

DONNERSTAG, 10.10.2019

**Zuhören und Helfen - Nichts leichter als das?!
Workshop für hauptamtliche Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter und für Menschen mit
Grundkenntnissen
Ins Gespräch kommen
Workshop**

Was: Zuhören und Helfen - Nichts leichter als das?! Ein Workshop für hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und für Menschen mit Grundkenntnissen in helfender Gesprächsführung, die tiefer hinter die einfachen Begriffe Zuhören und Helfen blicken wollen. In der Arbeit mit Menschen kommen wir manchmal an unsere Grenzen und wissen nicht, wie wir hilfreich sein können. Sie haben Lust, Ihre Erfahrungen der Gruppe zur Verfügung zu stellen und an gemeinsamen Beispielen aus der Praxis zu arbeiten. Mindestteilnehmer*innenzahl: 8 (max. 15).

Bitte geben Sie Ihre Kontaktdaten an.

Wer: Diakonisches Werk Innere Mission Leipzig e.V.,
Ökumenische TelefonSeelsorge Leipzig

Wann: 18:00-21:00Uhr

Wo: Propsteikirche St. Trinitatis
Nonnenmühlgasse 2, 04107 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: Ines Berger, ines.berger@diakonie-leipzig.de

Ansprechpartner: Ines Berger, 0341-99 40 676

FREITAG, 11.10.2019

**Informationsveranstaltung zu Angeboten der
beruflichen Rehabilitation für Menschen mit
psychischen Beeinträchtigungen
Vortrag**

Was: Hinweise zur Beantragung der Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben; Vorstellung der Leistungsangebote zur Eignungsabklärung, Qualifizierung und Vermittlung in Arbeit mit begleitender Unterstützung

Wer: Berufsförderungswerk Leipzig

Wann: 10:00-14:00Uhr

Wo: Treffpunkt an der Rezeption im Hauptgebäude
(Haus 3), Georg-Schumann-Str. 148, 04159 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: info@bfw-leipzig.de; 0341-91 75-306

Ansprechpartner: corinna.schulze@bfw-leipzig.de

Einführung in das Autogene Training Probieren

Schnupperstunde

Was: Ich lade Sie zu einer entspannenden Stunde ein und stelle Ihnen das Autogene Training vor. Sie erfahren alles Wissenswerte über diese bewährte Entspannungstechnik und natürlich nehmen wir uns viel Zeit zum Entspannen. Bringen Sie bitte bequeme Sachen und warme Socken mit. Möglichkeiten zum Umziehen sind vorhanden.

Wer: Praxis für Gesundheitsförderung, Entspannung und Stressbewältigung

Wann: 15:00-16:00Uhr

Wo: Kursraum im Dachgeschoss, Lerchenrain 10,
04277 Leipzig

Eintritt: 3,00€

Anmeldung: Melanie Gorspott, 0152-34 17 30 29 o. 0341-33 12 712

Ansprechpartner: Melanie Gorspott

Zuhören und Helfen - Nichts leichter als das?! Ein Workshop für Menschen, die sich mit helfender Gesprächsführung beschäftigen wollen. Ins Gespräch kommen

Workshop

Was: Zuhören und Helfen - Nichts leichter als das?! In Begegnungen mit Menschen kommen Sie vielleicht manchmal an eine Grenze, wissen nicht mehr weiter oder wie Sie bestimmte Dinge ansprechen können. Ein Workshop für Menschen, die tiefer hinter die einfachen Begriffe wie Zuhören und Helfen blicken wollen. Sie haben Lust, sich mit den Grundlagen der helfenden Gesprächsführung zu beschäftigen, eigene Erfahrungen der Gruppe zur Verfügung zu stellen und praktisch zu arbeiten? Mindestteilnehmer*innenzahl: 8 (max. 15) Bitte geben Sie Ihre Kontaktdaten an.

Wer: Diakonisches Werk Innere Mission Leipzig e.V.,
Ökumenische TelefonSeelsorge Leipzig

Wann: 17:00-20:00Uhr

Wo: Propsteikirche St. Trinitatis, Nonnenmühlgasse 2,
04107 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: Ines Berger, ines.berger@diakonie-leipzig.de,
0341-99 40 676

Ansprechpartner: Ines Berger

SAMSTAG, 12.10.2019

Yoga Schnupper-Angebot (Meditation, Fühlen, Harmonium und Achtsamkeitsyoga für Alle - insbesondere Rollifahrer*innen)

**Probieren
Workshop**

Was: Yoga und seine körperlichen und psychischen Vorzüge sind ja in aller Munde - aber man muss es auch machen. Wir bieten Euch als Leipziger Yoganetzwerk einen Tag mit unterschiedlichen Yogakursen und -Lehrer*innen, um Euch die Vielfalt des Yoga zu zeigen und die Entscheidung zu erleichtern. Heike Groß beginnt mit einer Yoga Stunde Harmonium, Stefanie Schmidt folgt mit Achtsamkeitsyoga - Sonja Golinski bietet Kundalini für Rollstuhlfahrer*innen und Oliver Hahn unterstützt Dich mit Yoga durch Meditation zu mehr „Fühlen“.

Wer: Leipziger Yoga Netzwerk e.V. (Heike Groß, Stefanie Schmidt, Sonja Golinski, Oliver Hahn)

Wann: 09:30-18:00Uhr

Wo: Inklusives Nachbarschaftszentrum (barrierefrei), Lindenauer Markt 13 (Odermannp.), 04177 Leipzig

Eintritt: Spende erbeten

Anmeldung: Sonja Golinski, info@leipzigeryoganetzwerk.de

Ansprechpartner: Sonja Golinski, 0178-89 58 704



„Let's talk“ - Begegnung von Selbsthilfeaktiven mit Depression **Informieren** **Vortrag & Workshop**

Was: Einen Begegnungsraum schaffen, Möglichkeit zum Austausch von Erfahrungen bieten - das möchten wir mit „Let's talk“ erreichen. Dazu sind Aktive aus regionalen und überregionalen Selbsthilfegruppen mit dem Schwerpunkt Depression eingeladen, an einem Vortrag und einem anschließenden Workshop teilzunehmen. Hierbei sollen durch den wissenschaftlich fundierten, fachlichen Input neue Impulse entstehen und erarbeitet werden. Die ganze Veranstaltung steht dabei im Zeichen des Austauschs.

Wer: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Wann: 10:00-16:00Uhr

Wo: Business Loft Leipzig, Hainstrasse 11, 04109 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de

Ansprechpartner: Sebastian Bammel, 0341-67 93 57 24



MONTAG, 14.10.2019

**Die Praxis der Achtsamkeit –
Ein Weg für mehr Balance und Selbstfürsorge.
Einführung in die achtsamkeits-basierte
Stressbewältigung nach Kabat-Zinn
Probieren
Workshop**

Was: Achtsamkeitsbasierte Stress- und Schmerzbewältigung (MBSR) beinhaltet meditative Übungen. Zentrales Ziel ist die Förderung größerer innerer Ruhe bei gleichzeitig vertiefter innerer Wahrnehmung. Ein Beitrag, um frühzeitiger Warnsignale zu erkennen (z.B. bei Depression) und Wohlbefinden aktiv selbst zu fördern. Erforderlich ist die Bereitschaft, sich auf eine kleine innere Forschungsreise zu begeben.

Wer: WEGZEHRUNG - Praxis für psychologische Beratung, Training und Achtsamkeit

Wann: 10:00-11:30Uhr

Wo: Brandvorwerkstraße 65, 04275 Leipzig (bei Praxis Hartmann im Hochparterre klingeln)

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: Dipl.-Psych. Heiko Rabenberg,
kontakt@wegzehrung.com,
0162-189 77 57

Ansprechpartner: Dipl.-Psych. Heiko Rabenberg



**„Mal gut, mehr schlecht“ -
Sensible Einsichten in die Innenwelt der
Depression mit Nora Klein und Sabine Fröhlich
Informieren**

Vortrag, Fotografie & Gespräch

Was: „Du sitzt in deiner Wohnung, siehst die Dinge um dich herum, dann wird das Licht immer weiter heruntergedimmt, du siehst immer weniger, bis nichts mehr da ist: so ist die Depression.“ Eine hohe Anzahl von Menschen in der Bevölkerung leidet unter einer psychischen Erkrankung, deren unterschiedlich stark ausgeprägte Symptome für die Umwelt häufig schwer begreifbar und rätselhaft bleiben. Fotografien von Nora Klein, die im Rahmen des Projektes „Mal gut, mehr schlecht“ entstanden sind, beschreiben jenseits von Worten die Gefühlswelt depressiver Menschen. Gemeinsam mit Sabine Fröhlich, einer Projektteilnehmenden, stellt sie ihre Arbeit und den entstandenen Bildband vor. In einer anschließenden Diskussion wird Sabine Fröhlich über ihre eigenen Erfahrungen sprechen und mit Nora Klein und Interessierten ins Gespräch kommen. Das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. lädt zum Abschluss der diesjährigen Wochen der Seelischen Gesundheit zu diesem berührenden Abend in die Leipziger Moritzbastei. Die Veranstaltung wird von der Deutschen DepressionsLiga e.V. und der BARMER Selbsthilfeförderung unterstützt.

Weiter Informationen unter:

www.malgutmehrschlecht.de, www.noraklein.de

Wer: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit dem Moritzbastei e.V.

Wann: 19:00-21:00Uhr

Wo: Moritzbastei, Kurt-Masur-Platz 1, 04109 Leipzig

Eintritt: kein Eintritt

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner: Sebastian Bammel, 0341-67 93 57 24
sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de



VERANSTALTERÜBERSICHT

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.



Praxis für Gesundheitsförderung,
Entspannung und Stressbewältigung



Berufsförderungswerk Leipzig



SRH Berufliches Trainingszentrum Leipzig



Ergotherapie Blickwechsel



Klinikum St. Georg gGmbH,
Verbund Gemeindenaher Psychiatrie



Leipziger Yoga Netzwerk e.V.



Qigong-Zentrum Leipzig



wege e.V. **wege**



IPT Leipzig e.V. **IPT**

Psychotraumazentrum Leipzig e. V.



Mehrgenerationentreff Nebenan

WEGZEHRUNG –
Praxis für psychologische Beratung,
Training und Achtsamkeit



Diakonisches Werk Innere Mission Leipzig e.V.,
Ökumenische TelefonSeelsorge Leipzig



jobpoint basic



Ute Linde

Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer



Moritzbastei e.V.



CONTORHAUS Coworking Leipzig



Medizinische Fakultät der Universität Leipzig



Ausblick

Kamera Sensibel – Psychiatrie im Film – „Hirngespinster“

Was: Im Film „Hirngespinster“ wird Hans Dallinger (Tobias Moretti) in die Psychiatrie eingewiesen. Diagnose: Schizophrenie. Den Sprung in ein eigens Leben schafft er nach der Entlassung jedoch nicht und sein 23-jähriger Sohn Simon kämpft mit der Erkrankung des Vaters und den daraus resultierenden Schwierigkeiten und Gefühlen. Der Film besitzt Drive, tragische Tiefe und Witz, wobei die leichthändige Inszenierung stets der Schwere des Themas gewachsen ist. Es geht auch um den Schleier des Schweigens, den solche Krankheitsbilder umgeben, um das Netz aus Selbstlügen, Scham, Misstrauen und Vorurteilen.

Wer: Das Boot gGmbH Sozialpsychiatrisches Zentrum & der Landesverband Gemeindepsychiatrie Sachsen e.V.

Wann: 19:00-21:00Uhr

Wo: Cinémathèque Leipzig in der naTo,
Karl-Liebknecht-Str. 46, 04275 Leipzig

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner: www.psychiatrie-sax.de oder 0351-31 46 99 85

MONTAG, 21.10.2019

Stammtisch Junge Selbsthilfe Leipzig

Was: Du bist jung und hast Lust, andere junge Menschen zu treffen, die sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen und möchtest mehr darüber wissen und dich austauschen? Dann komm zum Stammtisch Junge Selbsthilfe. Hier treffen sich Selbsthilfeaktive und -interessierte, um Erfahrungen in Selbsthilfegruppen zu besprechen, über Wege eine eigene Gruppe zu gründen informieren oder um einfach nur zu bequatschen, wie man besser in seinem Alltag klarkommt. Anmeldung ist nicht nötig. Einfach vorbeikommen.

Wer: Junge Selbsthilfe

Wann: 17:00-18:30Uhr

Wo: Moritzbastei (Ratstonne), Universitätsstr. 9,
04109 Leipzig

Anmeldung: Moritzbastei, Kurt-Masur-Platz 1, 04109 Leipzig

Ansprechpartner: www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheitselbsthilfe/junge-selbsthilfe/

DONNERSTAG, 31.10.2019

**Leipziger Ärzt orch ester lädt zu Konzerten
Aktivieren
Konzert**

Was: Das Leipziger Ärzt orch ester gibt seit der Gründung im Jahr 2012 regelmäßig Benefizkonzerte in Leipzig und Umgebung. Von Barock bis zur klassischen Moderne ist der Klangkörper der ambitionierten Laienmusiker für alle Stilrichtungen offen. Bei den Konzerten im Herbst erklingen Werke von Juan Arriaga, Joaquin Rodrigo und Geronimo Gimenez. Solist ist der Gitarrist Michael Lauer, die Leitung hat Christiane Bräutigam. Neue Mitspieler – insbesondere Streicher und Blechbläser – sind willkommen, ein gutes Beherrschen des Instruments und wenn möglich Erfahrung im Orchesterspiel werden voraus-gesetzt.

Wer: Leipziger Ärzt orch ester – Ärzte für Klassik e.V.

Wann: 17:00-19:00Uhr

Wo: Evangelisch-Reformierte Kirche zu Leipzig,
Tröndlinring 7, 04105 Leipzig

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner: www.leipziger-aerzteorchester.de

SAMSTAG, 02.11.2019

**Tanzwerkstatt mit Georgia
Aktivieren
Tanz**

Was: Die Tanzwerkstatt des „Theaterladen Selbst & Los“ soll vor allem 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. Dabei werden keine speziellen Tanztechniken oder Choreographien vermittelt. Jede Tanzwerkstatt steht für sich und kann ohne Vorkenntnisse besucht werden. Fortlaufendes Angebot.

Wer: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Wann: 11:00-13:00Uhr

Wo: Anlaufstelle LBGD e.V., Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

Anmeldung: sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de

Ansprechpartner: Sebastian Bammel, 0341-67 93 57 24

Leipziger Ärzt orch ester l äd t zu Konz erten Aktivieren Konzert

Was: Das Leipziger Ärzt orch ester gibt seit der Gründung im Jahr 2012 regelm äßig Benefizkonzerte in Leipzig und Umgebung. Von Barock bis zur klassischen Moderne ist der Klangkörper der ambitionierten Laienmusiker für alle Stilrichtungen offen. Bei den Konzerten im Herbst erklingen Werke von Juan Arriaga, Joaquin Rodrigo und Geronimo Gimenez. Solist ist der Gitarrist Michael Lauer, die Leitung hat Christiane Bräutigam. Neue Mitspieler - insbesondere Streicher und Blechbläser - sind willkommen, ein gutes Beherrschen des Instruments und wenn möglich Erfahrung im Orchesterspiel werden vorausgesetzt.

Wer: Leipziger Ärzt orch ester – Ärzte für Klassik e.V.

Wann: 17:00-19:00Uhr

Wo: Evangelische Kirche Kemberg, Kreuzstraße 8,
06901 Kemberg

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner: www.leipziger-aerzteorchester.de

*Nichts kann die Seele heilen als die Sinne,
so wie nichts die Sinne heilen kann als die Seele.*
- Oscar Wilde -

SONNTAG, 10.11.2019

„Laufen geht immer“ – Das Laufe vent am Kulkwitzer See für den guten Zweck Aktivieren Benefizlauf

Was: Egal ob Einsteiger oder routinierter Läufer, jeder kann mit Freude am Laufen Gutes tun. Mit dem 3. „Laufen geht immer“ wird in diesem Jahr der Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. unterstützt. Das Laufevent bietet mit Strecken von 2 bis 8 km und einem Bambini Lauf für die „kleinen“ Läufer ein Programm für die ganze Familie.

Wer: Bettina Beywl von „purefitness“ und
Katrin Gühne von „firm“

Wann: 10:00-16:00Uhr

Wo: Kulkwitzer See „Ab ans Ufer“, Falkenhain 31,
04420 Markranstädt

Anmeldung: www.laufen-geht-immer.de

Ansprechpartner: www.laufen-geht-immer.de

Der beste Platz zum Zurücklehnen
**Top-Service
rund um die Uhr**



Besuchen Sie
auch unsere
Online-Filiale auf
[plus.aok.de!](https://plus.aok.de)

Die **Gesundheitskasse**
für Sachsen und Thüringen.

AOK
PLUS

Resilienz – Stärker aus Krisen – Sieben Wege der Resilienz (Tag 1)

Aktivieren

Wochenend-Workshop

Was: „Ich bin! Ich kann! Ich werde!“. Der heutige Resilienztrainer Max Beier durchlebte selbst schwerste Schicksalsschläge, hatte einen Schlaganfall, ist durch mehrere Herzoperationen querschnittsgelähmt und litt jahrelang unter Depressionen. In einem Wochenendworkshop gibt er Impulse und zeigt praktisch und realitätsnah, wie man einen neuen Blick auf das Leben erlernen und damit gestärkt aus Krisen hervorgehen kann.

Wer: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Wann: 10:00-16:00Uhr

Wo: Anlaufstelle LBGD e.V., Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

Anmeldung: sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de

Ansprechpartner: Sebastian Bammel, 0341-67 93 57 24

SONTAG, 17.11.2019

Resilienz – Stärker aus Krisen – Sieben Wege der Resilienz (Tag 2)

Aktivieren

Wochenend-Workshop

Was: „Ich bin! Ich kann! Ich werde!“. Der heutige Resilienztrainer Max Beier durchlebte selbst schwerste Schicksalsschläge, hatte einen Schlaganfall, ist durch mehrere Herzoperationen querschnittsgelähmt und litt jahrelang unter Depressionen. In einem Wochenendworkshop gibt er Impulse und zeigt praktisch und realitätsnah, wie man einen neuen Blick auf das Leben erlernen und damit gestärkt aus Krisen hervorgehen kann.

Wer: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Wann: 10:00-16:00Uhr

Wo: Anlaufstelle LBGD e.V., Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

Anmeldung: sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de

Ansprechpartner: Sebastian Bammel, 0341-67 93 57 24

INFOTELEFON

0341 - 566 866 00

dienstags 16:00 bis 17:00

***außer an Feiertagen**

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Die 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit werden auch dieses Jahr wieder durch das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. organisiert und koordiniert.

leipziger
bündnis
gegen
DEPRESSION e.V.

Vereinsitz:
Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig

Anlaufstelle:
Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig
Telefon: 0341-67 93 57 24

E-Mail: info@buendnis-depression-leipzig.de

Öffnungszeiten: Mo. 14:00 – 15:30 Uhr
Di. 09:00 – 12:00 Uhr
Mi. 14:00 – 16:30 Uhr

Internet: www.buendnis-depression-leipzig.de

Wir danken allen Beteiligten und Interessierten und freuen uns auf zwei Wochen voller inspirierender Veranstaltungen!



Beste Grüße und eine gute Zeit,
das Team des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Spendenkonto:
Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
IBAN: DE64 4306 0967 1155 9993 00
GLS Bank, BIC: GENODEM1GLS

HERAUSGEBER UND KONZEPTION

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.
Zentrum für Psychische Gesundheit
Sammelweisstraße 10
04103 Leipzig



DRUCK

SAXOPRINT GmbH - Enderstr. 92 c - 01277 Dresden

GESTALTUNG

Nora Gehlen, Christel Römer, Ralf Zwetschke

BILDNACHWEIS

Bilder mit freundlicher Unterstützung von:

Wustmann: Foto S. 3

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.: Motive S. 4, 10, 32, 42, 43

Leipziger Orchester – Ärzte für Klassik e.V.: Foto S. 6

Rabenberg, Heiko: S. 8

H. Peter: Foto S. 12

Arnhold, Ilka: Motiv S.13

Braxmeyer, Hans: Foto „Räder“ S. 14

Linde, Ute: Foto „Baum“ S. 14

Römer, Christel: S. 16

Public Co: Foto S. 17

Vogt, Klaus: Foto „Briefmarke“ S. 20

Huijbeus, Yvonne: Foto „Sonnenblume“ S. 20

Altmann, Gerd: Motiv S. 21

Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Motive S. 27

Leipziger Yoganetzwerk e.V.: Foto S. 31

Salyasin: Foto S. 33

Klein, Nora: Foto „Nora Klein & Sabine Fröhlich“ S. 34

HINWEIS

Das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. koordiniert die Wochen der Seelischen Gesundheit. D.h. es trägt gemeldete Veranstaltungen zusammen und bündelt sie zu einem Aktionswochenprogramm. Sie stellen keine Empfehlung des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. dar.

DANK

Die 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit werden von den Veranstaltern durch eine Anmeldegebühr von 20,00 Euro pro Veranstaltung und zusätzlich durch die AOK PLUS - Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, der Deutsche Bahn Stiftung und den Moritzbastei e.V. unterstützt.