

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](mailto:wds@buendnis-depression-leipzig.de)\*web: [wds.buendnis-depression-leipzig.de](http://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*

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

**Aktiv werden gegen Depression**

**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](mailto: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

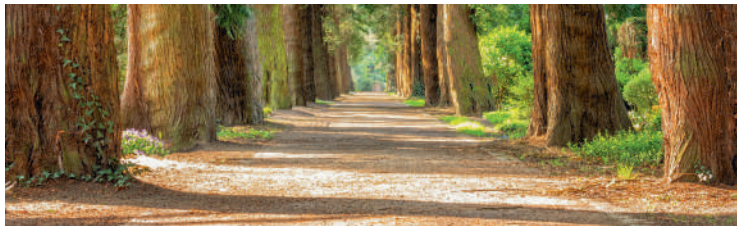
**Wann:** 15:00-16:00Uhr

**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](http://www.qigong-zentrum-leipzig.de) & [www.contorhaus-leipzig.de](http://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](mailto: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.

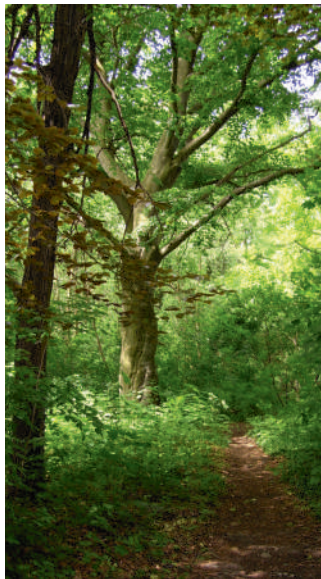
**Wann:** 15:00-16:30Uhr

**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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@moritzbastei.de)

**Ansprechpartner:** Jens Weidhase, [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

**22 | 23 VERANSTALTUNGSÜBERSICHT 1/4**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Titel der Veranstaltung</b>	<b>Seite</b>
<b>Donnerstag, 26.09.2019</b>		
10:00-12:00Uhr	Aktionstheater	5
<b>Freitag, 27.09.2019</b>		
15:00-21:00Uhr	Auftaktveranstaltung der 8. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit & 10 Jahre Leipziger Bündnis gegen Depression	6
<b>Montag, 30.09.2019</b>		
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
<b>Dienstag, 01.10.2019</b>		
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
<b>Mittwoch, 02.10.2019</b>		
15:00-16:00Uhr	Einführung in die Progressive Muskelentspannung	12

## VERANSTALTUNGSÜBERSICHT 2/4

<b>Uhrzeit</b>	<b>Titel der Veranstaltung</b>	<b>Seite</b>
<b>Mittwoch, 02.10.2019</b>		
19:00- 21:00Uhr	LEBENSKUNST MIT LEIB UND SEELE In Balance mit sanfter Bewegung und kreativen Impulsen	13
<b>Donnerstag, 03.10.2019</b>		
15:00- 16:30Uhr	Gemeinsam aktiv – Radeln gegen Depression	14
<b>Freitag, 04.10.2019</b>		
14:00- 15:30Uhr	Bewegt durch den Herbst - Gesundheitswanderung	15
16:00- 17:00Uhr	Qigong: Inneres Lächeln trotz(t) Depression	15
<b>Samstag, 05.10.2019</b>		
11:00- 13:00Uhr	Tanzwerkstatt mit Georgia	16
<b>Montag, 07.10.2019</b>		
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
<b>Dienstag, 08.10.2019</b>		
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

<b>Uhrzeit</b>	<b>Titel der Veranstaltung</b>	<b>Seite</b>
<b>Dienstag, 08.10.2019</b>		
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
<b>Mittwoch, 09.10.2019</b>		
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
<b>Donnerstag, 10.10.2019</b>		
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

<b>Uhrzeit</b>	<b>Titel der Veranstaltung</b>	<b>Seite</b>
<b>Freitag, 11.10.2019</b>		
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
<b>Samstag, 12.10.2017</b>		
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
<b>Montag, 14.10.2017</b>		
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

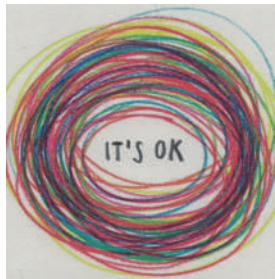
**Wo:** Mehrzweckraum, 2. Hinterhaus, Lützner Straße 75, 04177 Leipzig

**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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://www.malgutmehrschlecht.de), [www.noraklein.de](http://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](mailto: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**



Service für Angehörige  
und Persönlichkeitsentwicklung  
in der Medizin

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](http://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 (Ratstone), Universitätsstr. 9,  
04109 Leipzig

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

**Ansprechpartner:** [www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheitselbsthilfe/junge-selbsthilfe/](http://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](http://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](mailto:sebastian.bammel@buendnis-depression-leipzig.de)

**Ansprechpartner:** Sebastian Bammel, 0341-67 93 57 24

## **Leipziger Ärzt orch ester l äd t 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 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](http://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 Laufevent 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](http://www.laufen-geht-immer.de)

**Ansprechpartner:** [www.laufen-geht-immer.de](http://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!**

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](mailto: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](http://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.