



**Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,**

mit unserem **Newsletter im April 2026** blicken wir auf einen kreativen und bewegenden März zurück und starten mit neuen Impulsen in den Frühling.

Auch in diesem Monat bieten wir wieder spannende Möglichkeiten zum Mitmachen, Austauschen und Erleben:

- Rückblick auf das Kulturbummel-Projektjahr und die Lesung zur Leipziger Buchmesse
- Veranstaltungen im Mai, u. a. „Vom Olympiasieg in die Depression“ und die Lesung mit Tobi Katze
- Neue Termine der Table-Top-Rollenspielgruppe
- Freie Plätze in Selbsthilfegruppen
- Neue Kategorie „Foto des Monats“ als Einblick in unseren Kulturbummel-Fotokurs
- Medien-Tipps und Neuigkeiten aus unserem Netzwerk

Alle Details zu Terminen, Anmeldung und Angeboten finden Sie in diesem Newsletter.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken!**

Herzliche Grüße,

Ihr Team vom Leipziger Bündnis gegen Depression

---

## *Unsere Projekte und Aktivitäten*

### **> Rückblick: Ein Jahr voller Kreativität in unserem Projekt Kulturbummel**

Der **von Aktion Mensch geförderte Kulturbummel blickt im März 2026 auf ein erfolgreiches drittes Projektjahr zurück**. Rund **150 Teilnehmende** haben in **sieben Workshops** geschrieben, gespielt, fotografiert und Musik gemacht –

mit viel Kreativität und Begeisterung.

Den Abschluss bildete die Präsentation am 26. März im Kammertheater Leipzig. Dort zeigten die Gruppen ein vielfältiges Bühnenprogramm sowie Ausstellungen, die von szenischen Lesungen über Songs bis hin zu experimentellem Theater reichten.

Ein Abend voller Ideen, Mut und gemeinsamer Energie – und ein gelungener Ausblick auf das kommende Projektjahr unter dem **Motto: „Wurzeln schlagen – Flügel entfalten“**.

Weitere Infos finden sie [hier](#).



### > Rückblick: Lesung zur Leipziger Buchmesse mit Lisa Pommerening zu „Dunkelleuchten“

Am 22.03.2026 las Lisa Pommerening in **Kooperation mit dem Psychiatrie-Verlag** aus „Dunkelleuchten“ und sprach im Anschluss über Depression und den Umgang mit der Erkrankung. Die Veranstaltung wurde von unserem **Vorstandsmitglied Tobias Nolting moderiert**.

Etwa 60–70 Zuhörer\*innen nahmen teil. Im Anschluss entstanden zahlreiche gute Gespräche – sowohl vor Ort als auch am Messestand des Verlags.

Weitere Infos finden auf unserer **Webseite [hier](#)**.



### > Ausblick: Veranstaltung „Vom Olympiasieg in die Depression“

Am **07. Mai 2026 um 20 Uhr** sind wir mit zwei ehrenamtlich Engagierten sowie Infomaterial vor Ort bei der Talkrunde mit dem Olympiasieger im Biathlon Michael „Ebs“ Rösch im Campus Jahnallee (Hörsaal Nord, Jahnallee 59, 04109 Leipzig).

Er gibt persönliche Einblicke in seinen Weg im Spitzensport – von Erfolgen und Leistungsdruck bis hin zu seinem Umgang mit Depression und seinem Neuanfang. Die Veranstaltung wird von Roman Knoblauch moderiert.

**Weitere Infos – auch zur Anmeldung – finden Sie [hier](#).**

### > Ausblick: Neue Termine für die Table-Top-Rollenspielgruppe ab Mai 2026

Zwei ehrenamtlich Engagierte laden zum **kooperativen Table-Top-Rollenspiel „Critical Core“** ein. Dabei werden die Methoden eines Fantasy-Rollenspiels genutzt, um gemeinsames Erzählen, Kommunikation und Zusammenarbeit spielerisch zu fördern und auszuprobieren.

**Weitere Infos finden auf unserer Webseite [hier](#).**



**TABLE-TOP-Rollenspielgruppe**  
geht in die nächste Runde &  
sucht Mitspielende!

**Nächste Termine:**  
Sa., 09.05.2026  
Sa., 23.05.2026  
weitere Termine folgen.  
14:00 - ca. 17:00 Uhr

Hinrichsenstr. 35  
04105 Leipzig

### > Foto des Monats: Heile Welt von Michael Christl

Neu in diesem Newsletter ist das „Foto des Monats“. Damit geben wir **regelmäßig Einblicke in die Ergebnisse unseres Fotokurses im Projekt Kulturbummel**. Die ausgewählten Arbeiten zeigen die Vielfalt und Kreativität der Teilnehmenden.

**Weitere Infos zum Fotokurs finden sie [hier](#).**

*"Inspiriert hat mich tatsächlich der Fund der Kassette in dieser, wie aus der Zeit gefallen, ruinenhaften Umgebung. Ich mochte den Gegensatz, der sich ja oft auch in unserem Geist abspielt. Da das Thema des Fotokurses Perspektivwechsel war, fand ich das äußerst passend. Aufgenommen wurde das Foto mit einem Samsung A70 und kleinere Nachbearbeitungen wurden mit Snapseed durchgeführt. Gelernt habe ich innerhalb des Kurses vor allem meinen Blick wieder mehr für meine Umwelt zu schärfen und Schönheit und Faszination im Kleinen zu finden." Michael Christl*



KULTUR  
BUMMEL

*Heile Welt*  
Michael Christl  
2025

## > Aktuell: Freie Plätze in Selbsthilfegruppen

Eine Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum, in dem man:

- Menschen mit ähnlichen Erfahrungen trifft,
- gemeinsam die Schwierigkeiten des Alltags besprechen kann,
- durch die Erfahrungen anderer lernt,
- Unterstützung und Verständnis erfährt,
- z.B. sportlich oder auch kreativ sein kann,
- und somit einen Baustein hin zur Verbesserung oder Heilung der Erkrankung legt.

Aktuell laden mehrere Gruppen zur Teilnahme ein und bieten damit feste Termine, um Belastendes anzusprechen und sich auszutauschen.

- jeden Montag 18 Uhr: [Online-Selbsthilfegruppe](#)
- jeden Dienstag 18:30-20:00 Uhr online: [Selbsthilfegruppe Online „LebensFarbenRaum“](#)
- jeden Donnerstag 17:30 Uhr: [Laufgruppe „Austausch bewegt!“](#)

Wenn sie Interesse an einer dieser Gruppen haben, melden Sie sich per Mail über [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) oder telefonisch unter: 0341/56 68 66 00.

Weitere Selbsthilfegruppenangebote von uns finden Sie [hier](#).



## > Reminder: Lesung mit Tobi Katze im Philippus Leipzig am 06.05.2026

Manchmal hilft ein ehrliches Wort mehr als tausend gute Ratschläge.

**Am 6. Mai laden wir Sie gemeinsam mit [Philippus Leipzig](#) zu einer besonderen Lesung mit [Tobi Katze](#) ein.** Ein Abend, der verbindet, zum Nachdenken anregt und zeigt, wie wichtig es ist, über mentale Gesundheit zu sprechen.

**Wann? Mittwoch, 06.05.2026 von 18:00–20:00 Uhr**

**Wo? [PHILIPPUS Leipzig](#), Aurelienstr. 54, 04177 Leipzig**

**Eintritt auf Spendenbasis. Empfehlung 8€ – 20€**

**Weitere Infos finden auf unserer Webseite [hier](#).**



## > Reminder: Noch Anmeldungen möglich für unseren 3. Rundenlauf „Austausch bewegt“ am 05.09.2026

Gemeinsam laufen, gemeinsam ein Zeichen setzen: Am 5. September 2026 laden wir Sie herzlich zum 3. Rundenlauf „Austausch bewegt“ ein. Auf der Blauen Bahn in Leipzig geht es nicht um Bestzeiten, sondern um das, was uns verbindet – Bewegung, Begegnung und Solidarität.

**Wann? Samstag, 05.09.2026; 14:30 Uhr Bambinilauf; 15-16:00 Hauptlauf**

**Wo? Blaue Bahn, Jahnallee 59, 04109 Leipzig**

**Weitere Infos finden sie [hier](#).**

## > Schauen Sie auch gern bei unseren anderen aktiven Angeboten vorbei

Gemeinsam Zeit verbringen, draußen sein und **sich in einem geschützten Raum austauschen**: Das und mehr können Ihnen unsere sportlich aktiven Gruppen bieten. Probieren Sie es aus, kommen Sie gern nach kurzer Anmeldung oder spontan vorbei. [Hier](#) finden Sie eine **Übersicht aller aktiven Gruppen**. Alle aktuellen Angebote finden Sie auch über unseren [Veranstaltungskalender](#).

## *Medientipps und Impulse*



## > Hören: „Schwarze Galle, Schwarzer Hund – Die Geschichte der Depression“ | Apotheken Umschau

In der aktuellen Folge des „**Siege der Medizin**“-Podcasts der Apotheken Umschau beschäftigen sich die Hosts mit der Geschichte der Depression. Beginnend von alten Vorstellungen wie der „schwarzen Galle“ bis zu

modernen Diagnosen und Behandlungskonzepten.

Der Podcast nimmt Sie mit auf eine **spannende Reise durch die Zeit und erklärt, wie sich das Verständnis von depressiven Erkrankungen entwickelt hat**. Eine hörenswerte Folge für alle, die wissen möchten, woher unser heutiges Bild von Depression stammt und wie sich der Umgang damit gewandelt hat.

*[Hier geht's zum Podcast.](#)*



> Sehen: „**Psycho - Ich und Burnout**“ | Dokumentation | ARD Mediathek

**Wann wird aus Stress ein Burnout?** Die ARTE-Dokumentation begleitet junge und erwachsene Menschen, bei denen plötzlich nichts mehr geht – nach Phasen von Dauerbelastung, Überforderung und Erschöpfung. **Ergänzt durch wissenschaftliche Einordnungen** wird deutlich: Burnout ist keine Modeerscheinung, sondern oft die Folge krankmachender Arbeits- und Lebensbedingungen.

*[Psycho - Ich und Burnout \(S01/E06\)](#)*

Regie: Marie Villette, Franziska Wielandt

Deutschland 2024, 26 Min.

Verfügbar bis zum 30.09.2028



> Sehen: „**Krank, aber lustig: Comedians in Therapie**“ | **Carolin Kebekus Show** | ARD Mediathek

In der aktuellen Folge der [Carolin Kebekus Show](#) treffen Humor und ein ernstes Thema aufeinander: Psychische Gesundheit und der Umgang mit Therapie. **Mehrere Comedians berichten offen, selbstironisch und sarkastisch von ihren Erfahrungen und zeigen, dass Therapie kein Tabuthema sein muss** und auch im Comedy-Kontext Platz haben kann.

Passend dazu bekennt sich Carolin Kebekus auch öffentlich zu ihren eigenen positiven Therapieerfahrungen (wie z.B. in diesem [Stern-Artikel](#)) und wirbt für mehr Offenheit, da das Thema weiterhin stark tabuisiert ist.

*[Krank, aber lustig: Comedians in Therapie](#)*

Deutschland 2026, 28 Min.

Verfügbar bis zum 23.04.2028



> **Studienteilnahme: Plattform der Deutschen Depressionsliga**

Die Deutsche Depressionsliga bietet eine **Plattform für aktuelle Studien rund um das Thema Depression** und sucht dafür Teilnehmende. Ziel ist es, Forschung zu unterstützen und Erkenntnisse zur Behandlung und zum Verständnis der Erkrankung zu erweitern.

**Weitere Informationen dazu erhalten Sie [hier](#).**

---

## Aus unserem Netzwerk

### > REMINDER: Deutscher Patientenkongress Depression 2026

Am **30. Mai 2026** findet in **Frankfurt am Main** der Deutsche Patientenkongress Depression statt. Die bundesweit einmalige Veranstaltung wird von der **Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention** organisiert und bringt **Betroffene, Angehörige und Fachleute** unter dem Motto „**Wir sind jeder Sechste**“ zusammen.

Es erwartet die Teilnehmenden ein vielfältiges Programm mit Vorträgen, Diskussionen und Begegnungen – auch mit prominenten Gästen.

**Mehr Informationen finden Sie [hier](#).**

### > REMINDER: Kostenlose Online-Fachtagung für Fachkräfte: Fokus Einsamkeit

Am **12. Mai 2026** findet eine spannende kostenlose Online-Fachtagung zum Thema Einsamkeit statt: „**Einsamkeitsphänomene in der Sozialen Arbeit erkennen und ihnen professionell begegnen**“, organisiert vom European Centre for Clinical Social Work (ECCSW). Die Veranstaltung richtet sich an Fachkräfte aus Sozialer Arbeit, Psychologie, Gesundheitswesen und angrenzenden Bereichen.

**Mehr Informationen finden Sie [hier](#).**

### > Austausch bei Wind und Wetter: Gruppe für junge Menschen trifft sich wieder

Gemeinsam spazieren gehen und ins Gespräch kommen: Die „Wind-und-Wetter“-Gruppe bietet jungen Menschen bis 35 Jahre einen offenen Raum für Austausch über Einsamkeit, Ängste oder Depressionen – draußen und in ungezwungener Atmosphäre. Das Angebot soll insbesondere niedrigschwellig unterstützen und Begegnungen ermöglichen.

**Mehr Informationen finden Sie [hier](#).**

### > Fotowettbewerb: Sommermomente gesucht

Das [PHILIPPUS Leipzig](#) lädt zum Fotowettbewerb ein: Gesucht werden persönliche und kreative Momentaufnahmen für das Sommeralbum „Gesammelte Momente“.

Mitmachen lohnt sich – die schönsten Bilder werden ausgewählt und präsentiert. Einsendeschluss ist der 22. Juli 2026.

**Mehr Informationen finden Sie [hier](#).**

### > Zeitreise durch Leipzig: Fotosammlung jetzt online

Mehr als 35.000 historische Aufnahmen aus dem Stadtarchiv Leipzig sind ab sofort online recherchierbar. Die Bilder zeigen über 150 Jahre Stadtgeschichte – von der Entwicklung zur Großstadt über Kriegszeiten bis in die Gegenwart. Ob Straßen, Gebäude oder besondere Ereignisse: Die Sammlung eröffnet Ihnen neue Perspektiven auf Leipzig und macht Geschichte auf einfache Weise zugänglich.

**Mehr Informationen finden Sie [hier](#).**

---

## *Sie wollen uns unterstützen?*



**> Mit Ihrer Spende können Sie etwas bewegen. Auch kleine Beträge machen Großes möglich!**

Jede Woche erreichen uns Nachrichten von Menschen, die dank unserer Arbeit Hilfe finden. Damit wir solche Momente auch künftig möglich machen können, **benötigen wir Ihre Unterstützung**. Wenn Ihnen unser Newsletter gefällt und Sie unsere Mission teilen, **freuen wir uns sehr über Ihre Spende – ob groß oder klein, einmalig oder regelmäßig**.

**[Hier](#)** können Sie uns via Überweisung oder betterplace unterstützen!

**Spendenkonto: SozialBank**

**IBAN: DE87 3702 0500 0001 7079 00**

**Name: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.**

Für eine Spendenquittung nennen Sie uns im Verwendungszweck bitte eine E-Mail-Adresse.

***Vielen Dank. Ihr Team vom Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.***

---

## Unsere Beratungsangebote

**Beratung in der Anlaufstelle des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.,  
Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig (Waldstraßenviertel)**

**Öffnungszeiten:** Di 09:00–12:00 Uhr | Mi 14:00–16:30 Uhr

**Telefonische Beratungszeit unter 0341/ 56 68 66 00:** Di 09:00–12:00 Uhr und  
Mi 14:00–16:00 Uhr

Unsere **Beratungsangebote finden am Telefon, als Spaziergang oder vor Ort** statt. Eine medizinische oder psychologisch fundierte Beratung kann nicht erfolgen.

---

## Weitere Angebote

Auf unserer Website finden Sie weitere verschiedene, hilfreiche [Angebote und Informationen für Betroffene und Angehörige](#).

Hinweise zur Therapieplatzsuche finden Sie [hier](#).

Ein PDF dieses Newsletters finden Sie in unserem [Newsletter-Archiv](#).



---

### Haftungshinweis:

Das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

---

### Abmeldung vom Newsletter:

Sie wollen sich von unserem Newsletter abmelden? Dann können Sie das [hier](#).