



## Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

mit unserem Newsletter im Juli 2026 blicken wir auf einen abwechslungsreichen Sommermonat zurück und geben Ihnen viele Impulse für die kommenden Wochen.

Wir informieren über kommende Veranstaltungen, laden zum Mitmachen ein und geben Einblicke in unsere Projekte, Gruppenangebote und die Arbeit unseres Ehrenamts. Freuen Sie sich auf Rückblicke, neue Angebote und viele spannende Medien- und Veranstaltungstipps.

In diesem Newsletter erwarten Sie unter anderem:

- Einladung zum **Theaterabend „Auf die Ewigkeit!“** im Budde-Haus und weitere Kulturangebote.
- **Einblicke in unser Ehrenamt, unsere Gruppenangebote und neue Projekte.**
- **Bewegungsangebote** wie unser Laufkurs mit Sophia (Start 4. September) und unser 3. Rundenlauf „Austausch bewegt“ am 5. September, laden zum Mitmachen ein.
- **Selbsthilfegruppen, Bewegungsangebote und offene Treffen** bieten Raum für Austausch und Unterstützung.
- **Medientipps** sowie Studien geben spannende Einblicke in aktuelle Entwicklungen rund um mentale Gesundheit.
- **Kultur-, Mitmach- und Veranstaltungstipps aus unserem Netzwerk** inspirieren zum Entdecken und Besuchen.

**Bitte beachten Sie: Ab dem 03.08.2026 finden unsere Beratungszeiten wie gewohnt statt und wir sind wieder zu den gewohnten Zeiten für Sie erreichbar.**

**Unser Newsletter macht im August eine Pause – der nächste Newsletter erscheint im September.**

**Wir wünschen Ihnen eine gute Lektüre, eine erholsame Sommerzeit und viele schöne Begegnungen!**

**Herzliche Grüße,**

**Ihr Team vom Leipziger Bündnis gegen Depression**

**PS.: Merken Sie sich schon jetzt den 8. September 2026 vor. Wir beteiligen uns mit einem Infostand samt Mitmachaktion an der Festwoche zum 25-jährigen Jubiläum des Gesundheitssportvereins Leipzig e.V. Der Aktionstag**

steht unter dem Thema „Mentale Gesundheit im Alter“.

## Unsere Projekte und Aktivitäten

### > Einladung: Theaterabend im Budde-Haus

Am 1. August 2026 können Sie unser **selbst entwickeltes Theaterstück „Auf die Ewigkeit! – Wir wollen ja nicht ernsthaft sterben.“** im Rahmen der **Open Flair-Sommerbühne im Budde-Haus** erneut erleben. Die Komödie entstand im Rahmen unserer Kulturbummel-Projektes, gefördert von Aktion Mensch, und wurde gemeinsam mit den Teilnehmenden entwickelt. Freuen Sie sich auf einen humorvollen, berührenden Theaterabend mit Musik – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Weitere Informationen zur Aufführung finden Sie hier [hier](#).**



### > Laufend zu mehr Wohlbefinden: Laufkurs mit Sophia startet wieder im Herbst

Ab September 2026 startet der Laufkurs mit Sophia erneut und verbindet Laufen mit Achtsamkeit, Austausch und Reflexion. **In acht Wochen erlernen Sie den langsamen Dauerlauf, inklusive gesundem Laufstil, bewusstem Atmen und dem Wechsel von Gehen und Laufen.** Der Kurs ist für **jedes Alter und Fitnesslevel geeignet** und findet in einer geschützten Gruppe in der Natur statt. Begleitet von **[Sophia Angelov \(Pädagogin\)](#)** – für mehr Gesundheit, Stabilität und innere Balance.

**Laufstrecke: Nähe Stadion (Clara-Zetkin-Park)**

**Start: 17. April, 17:30-19:30 Uhr (Auftakttreffen) an unserem Vereinssitz, Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig**

**Kosten: einmalig 20,00 € für 16 Einheiten**

**Anmeldung: via Mail bei uns [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) sowie bei Sophia [lauftherapie@icloud.com](mailto:lauftherapie@icloud.com)/ telefonisch unter: 0152 33 53 37 11.**

Weitere Informationen zum Laufkurs finden Sie [hier](#).



### > Neu in unserer Bibliothek: „Als Mama nur noch traurig war“ von Anja Möbest

Wie erleben Kinder die Depression eines Elternteils? Das einfühlsam illustrierte Kinderbuch „Als Mama nur noch traurig war“ erklärt Vorschulkindern altersgerecht, was eine Depression ist, nimmt Ängste und Schuldgefühle ernst und macht Mut. Unsere [ausführliche Rezension von Dominique Liebscher](#) finden Sie auf unserer Website. Das Buch kann kostenfrei in [unserer Bibliothek](#) ausgeliehen werden.

Weitere Buchempfehlungen finden Sie auf unserer Webseite [hier](#).



### > Ehrenamt im Porträt: Danke, André!

Mit viel Engagement und Leidenschaft hat André über viele Jahre unsere Motorradtouren-Gruppe geleitet. **Was als gemeinsame Ausfahrt begann, wurde für viele Teilnehmende zu einem Ort der Begegnung, des Austauschs und des Miteinanders.** Auf den Touren entstanden Gespräche, neue Kontakte und Momente, die gutgetan haben.

Auch wenn die Motorradtouren-Gruppe inzwischen nicht mehr besteht, bleibt André dem Leipziger Bündnis gegen Depression weiterhin treu: Mit viel Herzblut leitet er auch weiterhin unsere **Radtouren-Gruppe „Hauptsache Rad“** und schafft dort neue Möglichkeiten für Bewegung, Begegnung und Austausch. **Lieber André, wir danken dir herzlich für deinen langjährigen ehrenamtlichen Einsatz und freuen uns sehr, dass du dich weiterhin mit so viel Zeit und Engagement für unsere Gemeinschaft einsetzt.** **Weitere Informationen zu unseren aktiven Gruppen erhalten Sie hier.**



### > **Rückschau: Gemeinsam für Vielfalt beim CSD Leipzig**

Auch in diesem Jahr waren wir beim Christopher Street Day Leipzig mit einem Infostand vertreten. **Der CSD steht für Vielfalt, Respekt und gesellschaftliche Teilhabe – Werte, die auch unsere Vereinsarbeit prägen.** Wir haben viele offene Gespräche geführt, über psychische Gesundheit informiert und unser Beratungs- und Gruppenangebot vorgestellt.

**Ein herzliches Dankeschön gilt unseren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die diesen Tag mit ihrem Engagement möglich gemacht haben.**

Ebenso danken wir dem **Organisationsteam des CSD Leipzig** für die gelungene Veranstaltung und allen Besucherinnen und Besuchern für das große Interesse und die wertvollen Begegnungen.

**Einen ausführlichen Rückblick mit Fotos finden Sie hier.**





### > Rückblick: Fotoausstellung mit Vernissage und Musik in der PIA

Am 6. Juli 2026 wurde unsere **Fotoausstellung in Kooperation mit der Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA)** feierlich eröffnet. Gezeigt werden Fotografien aus dem Fotokurs unseres Kubu-Projekts, gefördert von Aktion Mensch, die unter der Leitung von **Eckhard Ischebeck** entstanden sind. Musikalisch begleitet von **Torsten Pfeffer** bot die Vernissage einen gelungenen Auftakt für die Ausstellung, die noch bis 6. November 2026 während der Öffnungszeiten der PIA besucht werden kann.

**Weitere Informationen zur Ausstellung finden Sie [hier](#).**



### > Foto des Monats: „Himmliches Licht“ von Stefanie S.

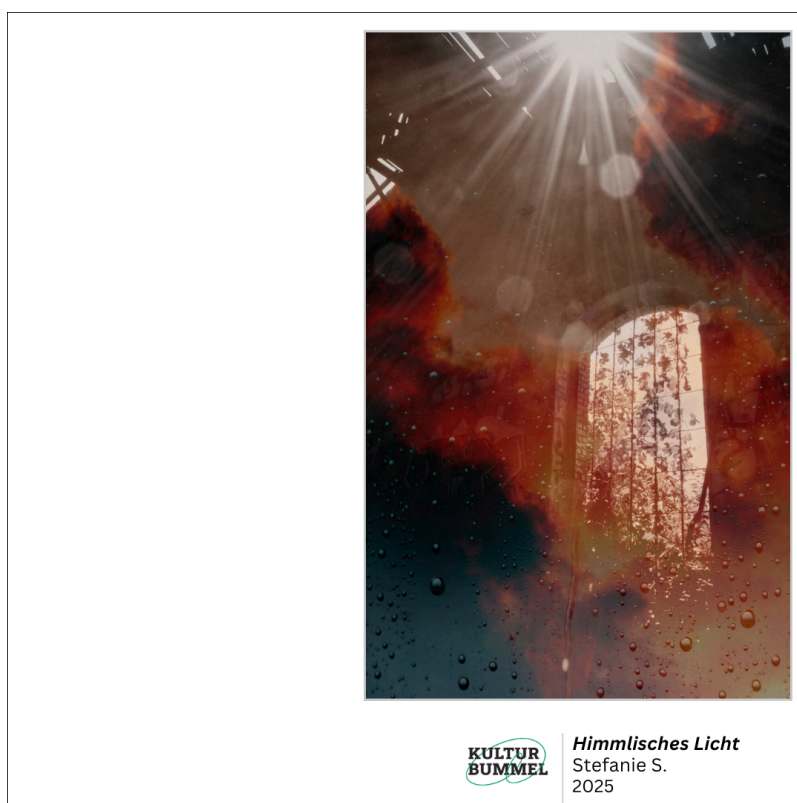
Auch in diesem Monat präsentieren wir wieder unser Foto des Monats. Damit geben wir regelmäßig Einblicke in die Ergebnisse unseres **Fotokurses** im **Projekt Kulturbummel**. Die ausgewählten Arbeiten spiegeln die Vielfalt, Kreativität und individuellen Perspektiven der Teilnehmenden wider.

**„Mir wird tatsächlich oft nachgesagt, daß ich ein Blick für Fotomotive habe. Ich denke dabei gar nicht nach. Aufgefallen bei meinen Bildern ist mir, daß ich sehr gerne Motive auswähle, die mit hell und dunkel spielen (in Farben, Licht u. Schatten,...).**

*Wenn ich dieses Bild betrachte, denke ich geht es genau darum. Es ist in einem Lost Place entstanden. Wo ja oft eher eine dunkle und düstere Stimmung herrscht. Zur richtigen Tageszeit und wenn man aufmerksam ist, findet man überall ein Licht im dunkel. Irgendetwas schönes in düsteren Zeiten. Etwas was einem gut tut.*

*Im Fotokurs wurde ich ermutigt Bilder auch mal zu bearbeiten, das habe ich hier mal versucht umzusetzen. Etwas was ich nicht so gerne mag und doch habe ich es mal probiert. Auch die Benennung der Bilder ist mir sehr schwer gefallen. Nach der Bearbeitung musste ich irgendwie an etwas kirchliches denken. Obwohl ich nicht an die Kirche oder Gott glaube, aber ich glaube das man überall und in jeder Zeit, etwas schönes bzw Licht finden kann. Auch wenn man manchmal länger suchen muss. Manchmal ist man einfach zur richtigen Zeit, am richtigen Ort. Bei diesem Foto, war der Stand der Sonne wohl, der richtige Zeitpunkt für die Entstehung.*

**Der Kurs ermutigt einen auch mal neue Sachen, Perspektiven und Techniken auszuprobieren. Ich bin sehr dankbar dafür.“ Stefanie S.**



### > 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.

- **Mittwoch aller 2 Wochen, 17:15-18:45 Uhr:** [Junge Selbsthilfegruppe gegen Depression](#)
- **Donnerstag aller 2 Wochen (gerade Kalenderwochen) 19:15 Uhr:** [Selbsthilfegruppe für Angehörige](#)
- **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: 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](#).



### > **Reminder: Neuer Grafik-Workshop beginnt im Herbst 2026 im Rahmen unseres Kulturbummelprojektes**

Im Herbst startet wieder unser **Grafik-Workshop „Monotypie und kreatives Arbeiten“** mit Souxie Bibrach. Los geht's am 26. September 2026 in der Hinrichsenstraße 35. **Anmeldungen sind per E-Mail an [kultur@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:kultur@buendnis-depression-leipzig.de) oder telefonisch unter 0341/56 68 66 00 möglich.**

**Wann? Start 26.09.2026; 11-13:00 Uhr**

**Wo? Vereinssitz Hinrichsenstraße 35, 04105 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: „#74: Durch die Depression habe ich mich selbst gefunden“ | Podcast Gedankenknoten

**Wie kann aus einer schweren Lebenskrise ein Weg zu mehr Selbstfürsorge entstehen?** In dieser Folge des Podcasts Gedankenknoten erzählt Kristina offen von ihrer Depression, dem Druck, funktionieren zu müssen, und davon, wie sie gelernt hat, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Ein ehrliches Gespräch über Depression, Hoffnung und den Weg zurück zu sich selbst.

[Hier geht's zur Sendung](#).



### > Sehen: „Doppelerfahrung: Wer bin ich - als Therapeut:in mit Psychiatrie-Erfahrung“ | Uni Hamburg | Lecture2Go

Wie verändert es die therapeutische Arbeit, wenn Fachkräfte selbst psychische Krisen erlebt haben? Darüber diskutieren Prof. Dr. Thomas Bock, Dr. Astrid Freisen, Prof. Dr. Sebastian von Peter und Gwen Schulz in einer Veranstaltung des [UKE Hamburg](#). **Im Mittelpunkt stehen Fragen nach professioneller Nähe und Distanz, dem offenen Umgang mit eigener Krisenerfahrung und dem Potenzial, Stigmatisierung in der Psychiatrie abzubauen.** Dr. Astrid Freisen berichtet dabei auch aus ihrer persönlichen Erfahrung mit einer bipolaren Störung.

[Doppelerfahrung: Wer bin ich - als Therapeut:in mit Psychiatrie-Erfahrung, Sendung vom 16.06.2026](#)

**Im Gespräch:** Prof. Dr. Thomas Bock, Dr. Astrid Freisen, Prof. Dr. Sebastian von Peter, Gwen Schulz

Deutschland 2026, je ca. 50 Min.



### > Sehen: „Fix und fertig: Wenn Essen süchtig macht“ | Dokumentation | arte Mediathek

Die ARTE-Dokumentation „Fix und fertig: Wenn Essen süchtig macht“ zeigt, wie stark verarbeitete Lebensmittel unser Essverhalten beeinflussen können.

**Neben den Auswirkungen auf den Körper beleuchtet sie auch den Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischer Gesundheit. Studien deuten darauf hin, dass ein hoher Konsum stark verarbeiteter Lebensmittel das Risiko für Depressionen und andere psychische Erkrankungen erhöhen**



**kann.** Eine spannende Dokumentation, die wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich erklärt und zum bewussten Umgang mit Ernährung anregt.

**Fix und fertig: Wenn Essen süchtig macht“ vom 27.07.2026**

**Regie: Stuart Elliott**

**Großbritannien 2024, 86 Min.**

**Verfügbar bis zum 24.08.2026**



### > **Forschung: Darm und Psyche – enger verbunden als gedacht**

Neue Forschungsergebnisse zeigen, wie eng Darmgesundheit und psychische Gesundheit miteinander verbunden sind. **Chronischer Stress** kann die Darmbarriere schwächen und Entzündungen fördern, die möglicherweise auch die Entstehung oder Verstärkung von Depressionen beeinflussen. Zwar stammen die aktuellen Erkenntnisse überwiegend aus Tierstudien und müssen weiter erforscht werden, sie unterstreichen jedoch die **Bedeutung der sogenannten Darm-Hirn-Achse für unser seelisches Wohlbefinden und eröffnen neue Perspektiven für die Depressionsforschung.**

**Den Artikel finden Sie [hier](#).**



### > **Perspektive: Neue Hoffnung in der Depressionsforschung**

Jede zehnte Krankschreibung in Thüringen geht mittlerweile auf eine psychische Erkrankung zurück. **An der Uniklinik Jena wird deshalb intensiv an neuen Möglichkeiten zur Vorbeugung, Diagnose und Behandlung von Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen geforscht.** Bis 2030 fließen dafür umfangreiche Fördermittel in den Ausbau des Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit. Der MDR-Beitrag gibt einen interessanten Einblick in die aktuelle Forschung und ihre Bedeutung für die zukünftige Versorgung von Betroffenen.

**Den Artikel finden Sie [hier](#).**



### > **Verständnis zeigen: Wie Gespräche bei psychischen Erkrankungen helfen können**

Wenn ein nahestehender Mensch psychisch erkrankt, fühlen sich Angehörige und Freund\*innen oft unsicher: **Was soll ich sagen? Was hilft – und was eher nicht?** Der Artikel von Perspective Daily gibt einfühlsame und alltagstaugliche Anregungen für wertschätzende Gespräche. Im Mittelpunkt stehen Zuhören, Verständnis und die Erkenntnis, dass man nicht alle Probleme lösen muss, um eine wichtige Unterstützung zu sein.

**Den Artikel finden Sie [hier](#).**



### > **Psychische Gesundheit: Frühe Hilfe kann den Unterschied machen**

Depressionen, Angststörungen und andere psychische Erkrankungen beginnen häufig schon in jungen Jahren – werden aber oft erst spät erkannt und behandelt. Ein aktueller Beitrag der taz zeigt, **warum Früherkennung, niedrigschwellige Anlaufstellen und Prävention so wichtig sind**. Vorgestellt werden internationale Beispiele und neue Ansätze, die Betroffenen den Zugang zu Unterstützung erleichtern und langfristig Leid verhindern können. **Den ganzen Artikel lesen Sie [hier](#).**



### > Medientipp: Hitze belastet auch die Psyche

Hohe Temperaturen wirken sich nicht nur auf den Körper aus, sondern können auch die psychische Gesundheit beeinträchtigen. Bereits ab etwa 25 Grad Celsius nehmen laut aktuellen Erkenntnissen Stress, Erschöpfung, Konzentrationsprobleme und psychische Belastungen zu – besonders bei Menschen mit einer psychischen Vorerkrankung. **Der MDR-Beitrag erklärt die Zusammenhänge und gibt praktische Tipps, wie Sie an heißen Tagen gut auf sich achten können.**

**Den ganzen Artikel lesen Sie [hier](#). Einen weiteren Artikel zum Thema Hitze und Pharmaka finden Sie [hier](#).**

## Aus unserem Netzwerk

### > Kostenfreies Online-Angebot vom Wege e.V. Leipzig: „Wie sage ich es meinem Kind?“

Wie können Eltern mit einer psychischen Erkrankung offen und altersgerecht mit ihren Kindern über ihre Situation sprechen? **Das kostenfreie Online-Angebot vom [Wege e.V.](#) „Wie sage ich es meinem Kind?“ unterstützt Eltern und andere Bezugspersonen dabei, Sicherheit im Umgang mit diesem sensiblen Thema zu gewinnen.** In drei aufeinander aufbauenden Online-Terminen (**14., 21. und 28. September 2026**) werden praktische Anregungen für eine stärkende und verständliche Kommunikation innerhalb der Familie vermittelt. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich.

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

### > Freie Plätze in Selbsthilfegruppe: Austausch für Familien mit psychischer Erkrankung

Die **kostenfreie Selbsthilfegruppe für Familien mit psychischer Erkrankung** richtet sich an Eltern mit minderjährigen Kindern sowie weitere Angehörige, in deren Familie psychische Erkrankungen eine Rolle spielen. In einem geschützten Rahmen bietet die Gruppe Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und neue Perspektiven. **Das nächste Treffen findet am 29. Juli 2026 von 17:00 bis 18:30 Uhr beim [Wege e.V.](#) in Leipzig statt.** Eine Anmeldung ist per E-Mail an [auryn@wege-ev.de](mailto:auryn@wege-ev.de) möglich.

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

### **> Teilnehmende gesucht: Studie zu Entscheidungsprozessen bei Depressionen**

Die **Universität Leipzig** sucht **Teilnehmende** für eine Studie zu der Frage, wie **Depression Entscheidungsprozesse beeinflusst**. Mit Ihrer Teilnahme unterstützen Sie die Forschung und helfen dabei, psychische Erkrankungen besser zu verstehen. **Die Teilnahme wird vergütet.**

**Weitere Informationen finden Sie im Studienflyer der Universität Leipzig [hier](#).**

### **> Mitmachprojekt: Leipziger Pflastergeschichte/n**

Jedes Pflaster erzählt Geschichten – auch in Leipzig. Das **[Leibniz-Institut für Geschichte und Kultur des östlichen Europa \(GWZO\)](#)** lädt Leipzigerinnen und Leipziger dazu ein, **persönliche Erinnerungen und Erlebnisse rund um Straßen, Gehwege und Plätze der Stadt zu teilen**. Die Beiträge fließen in ein digitales Archiv ein und machen sichtbar, wie eng Stadtgeschichte und persönliche Erinnerungen miteinander verbunden sind.

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

### **> Mitmachen: Krimipicknick zum Fairtrade-Jubiläum**

Rätseln, gemeinsam unterwegs sein und dabei mehr über Fairen Handel erfahren: Das faire Krimipicknick „Cossi Crimes 2.0“ lädt am 31. Juli 2026 zu einem besonderen Mitmach-Erlebnis ein. In kleinen Teams lösen die Teilnehmenden einen spannenden Kriminalfall und entdecken spielerisch globale Zusammenhänge. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

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

### **> Deutsches Hygienemuseum: Ihre Geschichte für die Ausstellung „MAMA“ gesucht**

Was verbinden Sie mit dem Wort „Mama“? **Welche Gedanken und Erfahrungen haben Sie zu Mutterschaft, Sorgearbeit und Familie?** Für die Ausstellung „MAMA“ sucht das Deutsche Hygiene-Museum Dresden persönliche Geschichten und Perspektiven. Ausgewählte Beiträge werden ab März 2027 anonym über das „**MAMAPHONE**“ in der Ausstellung zu hören sein.

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

### **> Veranstaltungstipp: kostenfreie Sommerkonzerte am Bachdenkmal**

Vom **6. Juli bis 31. August 2026** verwandelt sich der Thomaskirchhof jeden Montag um 19 Uhr in eine stimmungsvolle Open-Air-Bühne. Die traditionsreichen **Sommerkonzerte am Bachdenkmal bieten bei freiem Eintritt ein abwechslungsreiches Programm** – von Klassik und Barock bis Jazz und Weltmusik. Ein schöner Anlass, einen Sommerabend mitten in Leipzig bei Live-Musik ausklingen zu lassen.

**Mehr Informationen finden Sie auf der Webseite der [Stadt Leipzig](#).**

### > Ausleihen statt besitzen: Leipziger „Bibliothek der Dinge“ wächst weiter

Die Leipziger Städtischen Bibliotheken bauen ihre „Bibliothek der Dinge“ weiter aus. Neben Büchern können dort inzwischen **zahlreiche Alltagsgegenstände ausgeliehen werden – darunter Technik, Werkzeuge, Spiele oder Küchengeräte**. Das Angebot soll nachhaltigen Konsum fördern, Ressourcen schonen und Menschen den Zugang zu Dingen ermöglichen, die nur selten benötigt werden.

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

### > Erste Hilfe per Smartphone: Leipziger App bringt Helfende schneller zum Einsatzort

In Leipzig unterstützt seit einem Jahr eine Smartphone-App die schnelle **Erste Hilfe bei Herz-Kreislauf-Stillständen**. Registrierte medizinisch geschulte Ehrenamtliche werden per App alarmiert und können oft schon nach etwa drei Minuten vor Ort sein – deutlich schneller als bisher. Dadurch steigen die Chancen, lebensrettende Maßnahmen frühzeitig einzuleiten. Die Stadt sucht weiterhin engagierte Ersthelfende, die das Netzwerk unterstützen möchten.

**Mehr Informationen finden Sie auf der Webseite der [Stadt Leipzig](#).**

---

## 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)

**Wir machen eine Sommerpause bei den Beratungen. In der Zeit vom 01.07. bis 02.08.2026 finden keine Beratungen statt. Ab dem 03.08.2026 sind wir wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten (Di 09:00–12:00 Uhr | Mi 14:00–16:30 Uhr) erreichbar.**

## 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](#).