



Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

mit unserem aktuellen Newsletter möchten wir Ihnen wieder vielfältige Einblicke in die Arbeit des Leipziger Bündnis gegen Depression geben, auf bewegende Begegnungen zurückblicken und auf kommende Veranstaltungen aufmerksam machen.

Besonders freuen wir uns, Ihnen unsere **neue Schirmherrin** vorzustellen: die **Leipziger Musikerin CARY**. Sie unterstützt ab sofort unsere Antistigma-Arbeit rund um Depression und psychische Gesundheit.

Außerdem erwarten Sie in dieser Ausgabe:

- Eindrücke von unseren **Infoständen** beim Leipzig-zeigt-Courage-Festival! und dem Connewitzer Straßenfest
- Ein Rückblick auf die **Lesung** mit Tobi Katze und eine neue **Buchbesprechung** in unserer Bibliothek
- Aktuelle Informationen zu **Selbsthilfegruppen** und neuen Austauschmöglichkeiten für Angehörige
- Hinweise auf kommende **Veranstaltungen** wie den Fellows Ride Leipzig, den Rundenlauf „Austausch bewegt“ und unseren Infostand beim **Konzert** von Madeline Juno
- Inspirierende **Kultur-, Podcast- und Medientipps** rund um psychische Gesundheit, Einsamkeit und gesellschaftlichen Zusammenhalt

Darüber hinaus teilen wir wieder unser **Foto des Monats aus dem Projekt Kulturbummel** und informieren über aktuelle Studien und gesellschaftliche Entwicklungen zum Thema mentale Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen eine gute Lektüre, hilfreiche Impulse und viele stärkende Momente.

Herzliche Grüße,

Ihr Team vom Leipziger Bündnis gegen Depression

Unsere Projekte und Aktivitäten

> Vorstellung: CARY – Unsere neue Schirmherrin unterstützt Antistigma-Arbeit zum Thema Depression und psychische Gesundheit

Die Leipziger Musikerin **CARY** ist seit Mai 2026 neue Schirmherrin unseres Vereins und wird uns künftig insbesondere in der Öffentlichkeitsarbeit spürbar unterstützen. CARY thematisiert in ihren einfühlsamen deutschsprachigen Songs häufig auch eigene seelische Ausnahmezustände und erreicht damit ein vorwiegend junges, sensibles Publikum.

„Ich bin selbst betroffen von Depression und Einsamkeit und habe gelernt: Erst wenn wir uns mitteilen, wird spürbar, dass wir mit unseren Themen nicht allein sind. Also habe ich es mir als Künstlerin zur Aufgabe gemacht, über die Dunkelheiten im Leben aufzuklären und ihnen nötigen Raum zu geben. Ich bin dankbar für das Leipziger Bündnis gegen Depression und deren professionelle und gleichzeitig einfühlsame Arbeit. Nun im Team sein zu dürfen, ist mir eine wichtige Aufgabe.“

Bereits in der Vergangenheit hat die Zusammenarbeit mit ihr wichtige Impulse gesetzt. Umso mehr freuen wir uns, diesen Weg nun gemeinsam weiterzugehen.

Im Rahmen unserer **Mitgliederversammlung am 21.04.2026** wurde CARY offiziell vorgestellt und von unserem Vorstandsvorsitzenden Peter Warns herzlich im Team begrüßt.

Weitere Infos finden sie [hier](#).



> Neu in unserer Bibliothek: „Morgen ist leider auch noch ein Tag“ Tobi Katze

Nach der **Lesung mit Tobi Katze am 06.05.2026 im PHILIPPUS Leipzig** ist auf unserer Website eine neue **Buchbesprechung zu „Morgen ist leider auch noch ein Tag“** erschienen. Darin schreibt Tobi Katze offen, humorvoll und zugleich ernst über sein Leben mit Depression. Unser Praktikant André Sömisch stellt das Buch vor und zeigt, warum es Betroffenen, Angehörigen und Interessierten

einen besonderen Zugang zum Thema Depression eröffnen kann – und was es mit dem Schreiben über die eigene Krankheit auf sich hat. Das Buch kann kostenlos in der **Bibliothek** des Leipziger Bündnisses gegen Depression e. V. ausgeliehen werden.

Weitere Buchempfehlungen finden Sie auf unserer Webseite **hier**.

Den Rückblick zur Lesung mit Tobi Katze finden Sie **hier**.



> Rückschau: Infostände beim Leipzig-zeigt-Courage-Festival! und beim Connewitzer Straßenfest

Erstmals in diesem Jahr waren wir mit einem Infostand beim **Leipzig-zeigt-Courage-Festival!** vertreten. Gemeinsam mit unserem engagierten Ehrenamtsteam konnten wir viele Gespräche führen, informieren, beraten und Menschen mit ganz unterschiedlichen Geschichten begegnen. **Vielen Dank an alle Ehrenamtlichen für ihren großartigen Einsatz!**

Beim **Connewitzer Straßenfest** neben unserem **Ein-Fühl-Schirm** nun auch erstmalig eine **kreative Mitmachstation** mit Fragen zu Kraftquellen,

Dankbarkeit und persönlichen Lichtblicken. Ein besonderes Highlight war außerdem das **Interview mit Radio Blau**, in dem unsere Ehrenamtskoordinatorin Maria Melzer über Depression, Selbsthilfe und die Arbeit des Vereins sprach.

Zum Interview sowie zu weiteren Bildern gelangen Sie [hier](#).



> Ausblick Juni: Infostand beim Konzert von Madeline Juno

Wir freuen uns sehr, das **Konzert von Madeline Juno** am **13. Juni 2026** auf der **Parkbühne GeyserHaus** mit einem kleinen Infostand begleiten zu dürfen. In ihren Songs spricht Madeline Juno offen, ehrlich und nahbar über Gefühle, Unsicherheiten und mentale Belastungen – Themen, die auch uns als Leipziger Bündnis gegen Depression wichtig sind.

Wir sind vor und nach dem Konzert mit Infomaterialien und unseren beliebten Selfcare-Stickern vor Ort und freuen uns auf schöne Gespräche mit Ihnen.

Weiter Informationen zum Konzert erhalten Sie [hier](#).



> Foto des Monats: Brücke 2 von Claudia B.

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.

Weitere Infos zu dem Fotokurs finden sie [hier](#). Demnächst wird es auch eine Fotoausstellung in der **Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) im Universitätsklinikum Leipzig** geben. Näheres erfahren Sie bald auf unserer Webseite [hier](#).

„Das Bild ‘Brücke 2’ ist im Sommer 2025 im agra-Park in Leipzig während unseres Fotokurses entstanden. An den verschiedenen Orten, an denen wir uns während der Kurszeit treffen, gehen wir als Gruppe, aber auch separat umher, um den Ort wahrzunehmen und Motive zu entdecken. Dabei sind wir im agra-Park auch unter eben jener Brücke stehen geblieben, die Anlass zum Photographieren gab. Für mich sah diese Brücke von unten gar nicht wie eine klassische Brücke aus, da es diese lamellenartigen Abschnitte gab, die durch die Sonne in ein spezielles Licht getaucht wurden. Es wirkte gar nicht mehr so sehr wie ein Bauwerk, sondern wie etwas, durch das Wasser fließt. Das Blau hat mir beim Photographieren gut gefallen. Als Kontrast dazu fand ich diesen Strauch passend, vor allem mit dem Filter, der in meiner Kamera integriert ist. Eine kleine Herausforderung ist es oftmals, genau den Standpunkt zu finden, von dem aus das jeweilige Motiv wirklich Spannung erhält. Bei diesem Photo habe ich gelernt, dass ich die Brücke für sich alleine stehend (als Motiv) nicht so spannend finde, wie der Zusatz des Strauches. Also erst Brücke und Strauch zusammen ergaben eine optische Harmonie.“ Claudia B.



KULTUR
BUMMEL

Brücke 2
Claudia B.
2025

> Leipzig nach der Tragödie vom 04. Mai 2026: Unsere Gedanken sind bei den Betroffenen

Auch einige Zeit nach der tödlichen Fahrt in der Leipziger Innenstadt am 4. Mai 2026 bewegt uns das Geschehen weiterhin sehr. Zwei Menschen verloren dabei ihr Leben, mehrere weitere wurden verletzt.

Unsere Gedanken sind bei den Angehörigen der Verstorbenen, den Verletzten sowie allen Menschen, die dieses erschütternde Ereignis miterleben mussten.

Viele Betroffene, Zeug*innen und Angehörige stehen nach solchen Ereignissen unter großer psychischer Belastung und benötigen Unterstützung und Halt.

Wer Hilfe oder psychosoziale Unterstützung benötigt, findet Informationen und Anlaufstellen auf der Website der Stadt Leipzig [hier](#).

> 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.

- **Donnerstag aller 2 Wochen (ungerade Kalenderwochen) 19:15**
Uhr: [Selbsthilfegruppe für Männer](#)
- **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 oder telefonisch unter: **0341/56 68 66 00**.

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

> **Austausch für Angehörige: Weitere Gruppe geplant**

Unsere [aktuelle Selbsthilfegruppe für Angehörige](#) hat sich fest etabliert und ist bereits voll ausgelastet. Deshalb prüfen wir die Gründung einer weiteren Gruppe in Leipzig.

Wer **Interesse an einem Austausch mit anderen Angehörigen** hat, kann sich bereits jetzt **unverbindlich melden**. Gemeinsam möchten wir einen geschützten Raum schaffen, in dem Erfahrungen, Sorgen und gegenseitige Unterstützung Platz finden.

Wenn sie Interesse an einer Gruppe für Angehörige haben, melden Sie sich per Mail info@buendnis-depression-leipzig.de oder telefonisch: **0341/56 68 66 00**.



> **Reminder: Fellows Ride Leipzig am 30.05.2026**

Gemeinsam setzen wir ein Zeichen für mentale Gesundheit, Offenheit und Suizidprävention. **Der erste Fellows Ride in Sachsen führt durch Leipzig, wird zu unseren Gunsten organisiert** und steht für Zusammenhalt, Freiheit und gegenseitige Unterstützung.

Wir unterstützen die Aktion mit unserer Motorradtour-Gruppe und werden mit einem Infostand vor Ort sein.

Für das Event ist eine **Anmeldung erforderlich**.

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 Bambini Lauf; 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: „Stärke beginnt im Kopf“ | Wir im Interview beim SPOMIND Podcast

Im Interview mit Lene John vom [Podcast SPOMIND](#) spricht **unsere Selbsthilfekordinatorin Julia Schmalfuß vom Leipziger Bündnis gegen Depression** über Depressionen, Selbsthilfe und darüber, warum Aufklärung und offene Gespräche über psychische Erkrankungen so wichtig sind. Dabei wird deutlich: **„Hilfe holen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke.“** Außerdem geht es um Wege aus der Isolation und darum, wie Betroffene Unterstützung finden können.

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



> Hören: Wir im Interview mit Radio Blau beim Connewitzer Straßenfest 2026

Beim Connewitzer Straßenfest sprach **unsere Schulungs- und Ehrenamtskordinatorin Maria Melzer vom Leipziger Bündnis gegen Depression** mit Radio Blau über Aufklärung, Selbsthilfe und die Bedeutung von Sichtbarkeit psychischer Erkrankungen. Dabei wurde deutlich: Depression betrifft viele Menschen und darf kein Tabuthema sein. Im Mittelpunkt stehen Begegnung, Unterstützung und der Wunsch, Betroffene und Angehörige nicht allein zu lassen. Besonders eindrücklich: **„Depression hat einen Platz in unserer Gesellschaft.“** Und: „Heute schon für dich gesorgt?“ – ein kleiner Impuls für mehr Selbstfürsorge im Alltag.

[Hier geht's zum Interview.](#)



> Sehen: „Tracks East: Einsamkeit - Die stille Krise“ | Reportage | Arte Mediathek

Die ARTE-Reihe „Tracks East“ wirft einen Blick auf gesellschaftliche, kulturelle und politische Entwicklungen aus Perspektive junger Menschen weltweit. In den aktuellen Folgen geht es unter anderem um Einsamkeit. **Warum fühlen**

sich viele junge Menschen trotz ständiger Vernetzung zunehmend einsam?

Die ARTE-Reportage beleuchtet neue Formen sozialer Beziehungen, gesellschaftlichen Druck und kreative Wege gegen Isolation – von Freizeitpartnerschaften in China bis zu Gemeinschaftsprojekten in Osteuropa.

Tracks East: Einsamkeit - Die stille Krise

Regie: TEAM KOBALT Luise Vörkel

Deutschland 2026, 28 Min.

Verfügbar bis zum 27.06.2026



> Studie zu Depression und Einsamkeit: Soziale Kontakte sind besonders wichtig

Eine aktuelle Studie der **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** zeigt: **Menschen mit Depressionen erleben fehlende soziale Kontakte deutlich stärker als Gefühl von Einsamkeit als Menschen ohne Depression.** Gleichzeitig ziehen sich viele Betroffene aus ihrem sozialen Umfeld zurück – ein Kreislauf, der die Erkrankung zusätzlich belasten kann. Die Ergebnisse machen deutlich, wie wichtig zwischenmenschliche Nähe, Verständnis und soziale Unterstützung für die psychische Gesundheit sind.

Mehr Informationen zur aktuellen Studie finden Sie [hier](#).



> Mentale Gesundheit bei Männern: Warum frühe Unterstützung wichtig ist

Psychische Belastungen bei Männern bleiben häufig lange unerkant – auch weil viele gelernt haben, Probleme mit sich selbst auszumachen. **Ein aktueller Beitrag von Der Standard zeigt, warum gesellschaftliche Erwartungen, Leistungsdruck und fehlende Gesprächsräume dazu führen können, dass Männer seltener Hilfe suchen.** Gleichzeitig macht der Artikel deutlich, wie wichtig Offenheit, soziale Unterstützung und ein bewusster Umgang mit der eigenen psychischen Gesundheit sind.

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



> Mental Load in Familien: Wenn der Kopf nie Pause hat

Organisation, Termine, Haushalt, Kinderbetreuung – viele Familien erleben den Alltag als dauerhafte mentale Belastung. **Ein aktueller Beitrag von ZDFheute zeigt, wie sogenannter „Mental Load“ zu Stress, Erschöpfung und psychischen Belastungen führen kann.** Besonders betroffen sind häufig Eltern, die das Gefühl haben, ständig an alles denken zu müssen. Gleichzeitig wird deutlich, wie wichtig Entlastung, faire Aufgabenverteilung und offene Gespräche über Belastungen im Familienalltag sind.

Lesen Sie mehr dazu [hier](#).



> Neue Studie zu Depressionen: Vorfreude leidet stärker als der eigentliche Genuss

Forschende der Universität Bonn und des Universitätsklinikums Bonn haben herausgefunden, dass **Menschen mit Depressionen positive Erlebnisse oft weniger stark erwarten, den tatsächlichen Moment des Genusses jedoch ähnlich intensiv erleben wie Menschen ohne Depression.** Die Studie eröffnet neue Perspektiven für therapeutische Ansätze, die gezielt Motivation und positive Erwartungen im Alltag stärken sollen.

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

Aus unserem Netzwerk

> Leipzig: Mobiles Erzählcafé am Fockeberg

Das mobile Erzählcafé lädt am **10. Juni 2026, von 15 bis 20 Uhr Menschen aus der Südvorstadt** zum Austausch persönlicher Geschichten und Erinnerungen ein. Am Fockeberg entsteht Raum für Begegnung, Zuhören und Gespräche über das Leben im Viertel. Interessierte können eigene Erfahrungen teilen oder einfach den Erzählungen anderer lauschen.

Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

> Bürgersingen startet wieder: Gemeinsam singen im Johannapark

Die Bürgerstiftung Leipzig lädt auch 2026 wieder zum beliebten Bürgersingen im Johannapark ein. **Ab Mai treffen sich jeden Mittwoch Menschen aller Generationen zum gemeinsamen Singen unter freiem Himmel.** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – willkommen sind alle, die mitsingen oder einfach zuhören möchten. Das kostenfreie Angebot verbindet Musik, Begegnung und Gemeinschaft in entspannter Atmosphäre.

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

> „Brunnos on Tour“: Mobile Trinkbrunnen für heiße Tage in Leipzig

Fünf mobile Trinkbrunnen werden in den Sommermonaten an stark frequentierten Orten sowie bei Veranstaltungen eingesetzt und **sollen besonders an heißen Tagen für schnelle Erfrischung sorgen.** Die mobilen Brunnen sind Teil der Leipziger [Maßnahmen zur Hitzevorsorge](#) und ergänzen das bestehende Netz aus fest installierten Trinkbrunnen.

Weitere Informationen zu Standorten und Einsatzzeiten finden Sie bei den [Leipziger Wasserwerken](#).

> **Theatertipp: „Alte Dame“ in den Cammerspielen Leipzig**

Mit der Tragikomödie „Alte Dame“ bringen die **Cammerspiele Leipzig** ein Stück über Einsamkeit, Selbstermächtigung und gesellschaftliche Ausgrenzung auf die Bühne. Regie führt **Olav Amende**, der vielen auch als einer der beiden Leiter der **kreativen Schreibwerkstatt des Leipziger Bündnis gegen Depression** bekannt ist. Damit verbindet das Stück auf besondere Weise Theater und kreativen Ausdruck als Möglichkeit, persönliche Erfahrungen sichtbar zu machen und neue Perspektiven zu eröffnen.

Mehr Informationen zum Stück 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](#).