



# **Tätigkeitsbericht**

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.  
vom 01.01. bis 31.12.2025

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.  
Hinrichsenstraße 35  
04105 Leipzig

VR 5466 (Amtsgericht Leipzig)  
Steuernummer: 231 / 140 / 29432K06

## **Vorstand:**

Peter Warns (Vorsitzender)  
Kenny Melzer (Stellvertretender Vorsitzender)  
Jonas Gerstenberger (Schatzmeister)

# Inhalt

1.	Einleitung und Gliederung des Tätigkeitsberichts.....	4
2.	Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit.....	5
	2.1 Veranstaltungen .....	5
	2.2 Digitale Öffentlichkeitsarbeit.....	5
	2.3 Pressearbeit, Interviews, Medienbeiträge.....	7
	2.4 Plakatkampagnen .....	10
	2.5 Schulungen.....	11
	2.6 Werbemittel, Vereinsflyer, Sticker, Beachflag.....	12
3.	Hilfe und Beratung für Betroffene, Angehörige und Interessierte .....	14
4.	Vernetzung.....	15
	4.1 Treffen mit Netzwerkpartnern .....	15
	4.2 Treffen mit dem wissenschaftlichen Beirat.....	17
	4.3 Vernetzung im digitalen Raum .....	17
	4.4 Organisation der Woche der Seelischen Gesundheit.....	18
	4.5 Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention .....	19
5.	Veranstaltungen und regelmäßige Angebote im Jahr 2025 .....	19
	5.1 Ehrenamtsarbeit.....	19
	5.2 Mitgliederversammlung im Mai .....	23
	5.3 Übersicht ausgewählter Veranstaltungen und Angebote 2025:.....	24
	5.4 Herausgegriffen: Tag und Woche der Seelischen Gesundheit.....	25
	5.5 Alle Jahre wieder: Weihnachtspost vom Verein an Mitglieder, Ehrenamtliche und Partner aus dem Netzwerk .....	26
6.	Zu den Projekten .....	27
	6.1 „Initiierung von Selbsthilfegruppen und Aufklärung an Schulen mit und durch Peers“ - Projektbericht .....	27
	6.1.1 Neue Gruppen und Zahlen im Jahr 2025 .....	27
	6.1.2 Anschluss an Klinikaufenthalt .....	28
	6.1.3 Begleitung der bestehenden Selbsthilfegruppen .....	29
	6.1.4 Ausgewählte Aktivitäten der Selbsthilfegruppen .....	29
	6.1.5 Aufklärung und Suizidprävention mit und durch Peers an Schulen .....	31
	6.1.6 Aufklärung und Suizidprävention des sozialen Umfeldes junger Menschen ....	32
	6.1.7 Ansprache und Aufklärung junger Menschen über Selbsthilfe .....	33

6.1.8 Projektbegleitende Öffentlichkeitsarbeit.....	36
6.2 Aktion Mensch Projekt „Kulturbummel“ .....	40
6.2.1 Kulturbummelshow .....	41
6.2.2 Neue Angebote .....	42
6.2.3 Projektbegleitende Öffentlichkeitsarbeit.....	44
6.2.4 Einblick in die kreativen Gruppen.....	46
6.2.5 Feedback und Ausblick.....	51

# 1. Einleitung und Gliederung des Tätigkeitsberichts

Gemäß der Satzung liegen die Arbeitsschwerpunkte des Leipziger Bündnisses gegen Depression e.V. (im Folgenden kurz LBgD) in den folgenden drei Bereichen:

- 1) **Aufklärungs-/Öffentlichkeitsarbeit** über die Krankheit Depression (für die breite Öffentlichkeit, Organisationen, Schulen und für Unternehmen sowie ein Fachpublikum durch Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen)
- 2) **Hilfe und Beratung für Betroffene, An- und Zugehörige, Freunde und Interessierte** in Form von Informationsweitergabe und -bereitstellung sowohl vor Ort als auch an Informationsständen bei Veranstaltungen sowie von speziellen Angeboten und Gruppen
- 3) **Vernetzung** mit anderen Einrichtungen und Gruppen des Versorgungssystems zur Netzwerkarbeit und zum Austausch sowie zum Ausbau des Dialoges zwischen Betroffenen, ihrem sozialen Umfeld und dem Fachpersonal aus der Versorgung

Der Verein verfolgt diese Ziele sowohl in seinen allgemeinen Aktivitäten als auch in der auf die Selbsthilfe fokussierten **Projektarbeit**. Durch das AOK Plus - Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen finanzierte Projekt „*Initiierung von Selbsthilfegruppen und Aufklärung an Schulen mit und durch Peers*“ wird der Einstieg in die Selbsthilfe einfach und niedrigschwellig ermöglicht. Das besondere Augenmerk lag auch 2025 auf der Erreichung einer jungen Zielgruppe. Durch Informationsveranstaltungen an Schulen, flankiert mit kommunikativen Mitteln wie Spezial-Website zur Ansprache einer jungen Zielgruppe, Plakaten und Postkarten sowie speziellen Flyern konnten hier viele Schüler, Lehrkräfte und Eltern erreicht werden.

Des Weiteren startete im April 2025 das dritte Projektjahr im „*Kulturbummel*“, gefördert durch die Aktion Mensch. In angeleiteten kreativ-künstlerischen Kursen und Workshops konnten viele Betroffene, aber auch Angehörige und Interessierte inklusiv zusammengebracht werden, sich in vielen Bereichen ausprobieren und neue Kontakte knüpfen. Zu beiden Projekten unter Punkt 6 mehr.

Der nachstehende Tätigkeitsbericht für 2025 orientiert sich strukturell zunächst an den drei Arbeitsfeldern der Satzung, um die allgemeinen Aktivitäten und Veranstaltungen des Vereins im Jahr 2025 zu beschreiben.

Anschließend wird mit einem Einblick in die Projekte erläutert, wie der Zugang zur Selbsthilfe, zu Projektangeboten und Freizeitaktivitäten mit Peers und Krankheitserfahrenen organisiert und welche konkreten Inhalte ermöglicht werden konnten.

## 2. Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit

### 2.1 Veranstaltungen

Im Bereich der Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit wurden 2025 verschiedene Veranstaltungsformate organisiert, um über die Krankheit Depression aufzuklären und auf den Verein und seine Angebote aufmerksam zu machen (Vorträge, Lesungen, Aktionen im öffentlichen Raum, Infostände bei Straßenfesten, Theateraufführungen, Workshops, Kampagnen, Gesprächsrunden, die Veranstaltungen zu Tag bzw. Woche der Seelischen Gesundheit, Tag der Seniorinnen und Senioren, Lebendiger Adventskalender, etc.).

Detaillierter gehen wir in Punkt 5 auf die Veranstaltungen des Jahres ein.

### 2.2 Digitale Öffentlichkeitsarbeit

Neben den öffentlichen Veranstaltungen gab es regelmäßige Aktivitäten im Teilbereich der Öffentlichkeits- und Informationsarbeit. Auch 2025 umfassten sie einen monatlichen **Newsletter** für ca. 950 Abonnenten, die Pflege der Vereinswebsite mit ca. 66.000 Besuchen und 112.000 Seitenansichten und ca. 2.400 **Downloads** von Materialien, einen **Facebook**-Auftritt mit 1.170 Followern, einen **Instagram**-Kanal mit ca. 1.500 Followern inkl. nahezu täglichen Posts. Die thematischen Instagram-Reihen wie *Mythen und Unwahrheiten über Depression* und *Sonnenlicht* generierten viele Likes. *Zudem berichten wir über beide Plattformen regelmäßig über unserer Projektarbeit im Bereich Selbsthilfe und Kulturbummelworkshops inkl. Ergebnisse derselben.*

Des Weiteren betreiben wir einen YouTube-Kanal, nutzen LinkedIn und punktuelle Pressearbeit (digitale und Print-Medien) in Form von Pressemitteilungen zu bestimmten Vorhaben.

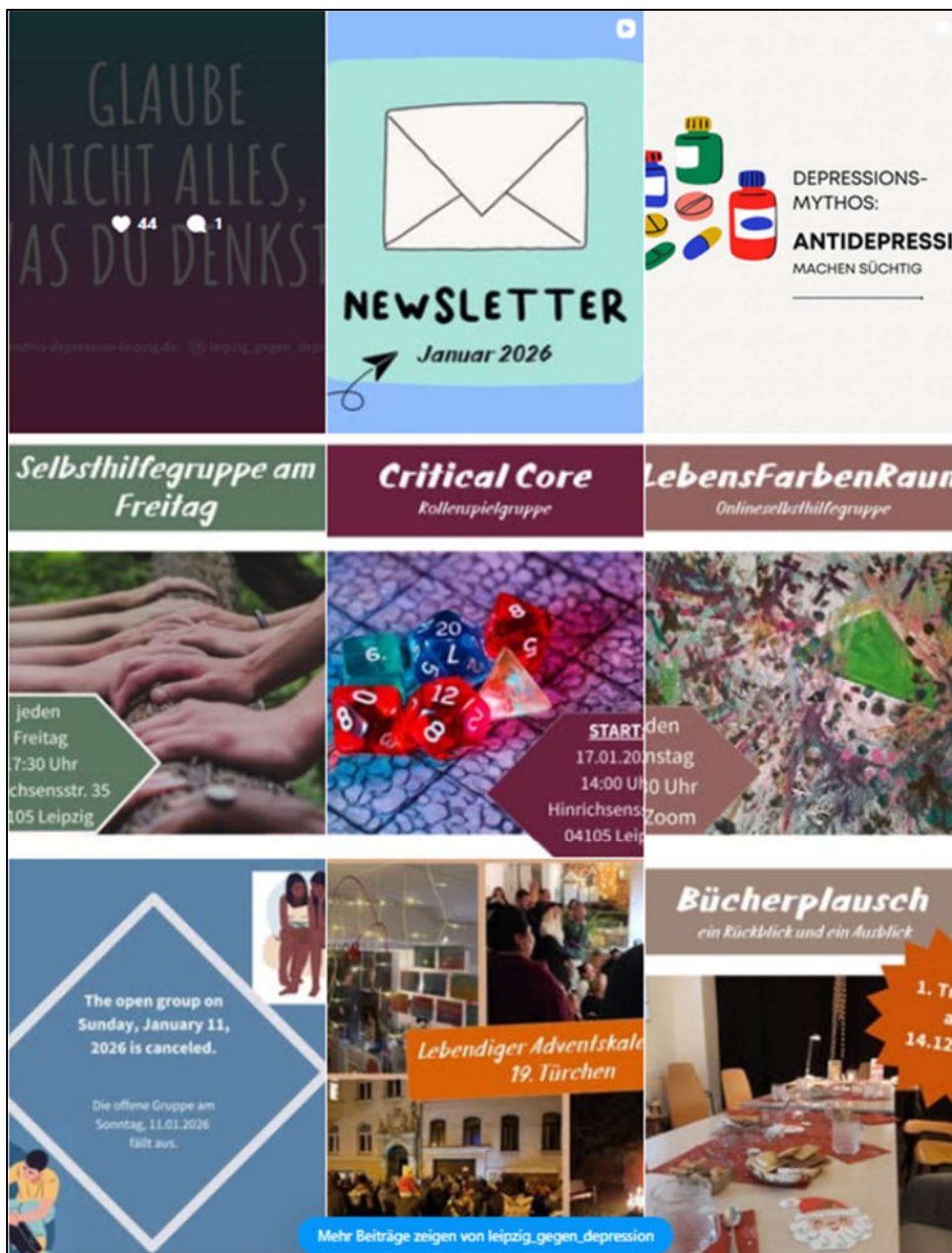
Die Domain *wegweiser-depression-leipzig.de* (digitale Karte) hatte etwa 161.000 Zugriffe im Jahr 2025.

Ein weiteres zentrales Instrument unserer Öffentlichkeitsarbeit ist der monatliche Newsletter, der mittlerweile über 950 Abonnenten erreicht. Im Jahr 2025 erhielt der Newsletter einen umfassenden Relaunch durch unsere Mitarbeiterin Daniela Wiedner-Gey: grafisch ansprechender gestaltet und inhaltlich klarer strukturiert, ermöglicht er eine noch bessere Orientierung und Ansprache der Leser. Vor allem die neu eungeführte Kategorie der Medientipps ist sehr beliebt.

Die Anmeldung ist über ein Formular auf unserer Website als auch per Liste bei unseren Infoständen möglich.



Beispiel für die Neugestaltung der Banner im Newsletter



Screenshot Instagram-Auftritt, 05.02.2026

## 2.3 Pressearbeit, Interviews, Medienbeiträge

Am 09. Oktober 2025 kurz vor Beginn der Woche der Seelischen Gesundheit wurde ein Interview mit Radio Blau gesendet, in dem eine Stunde lang die Psychiatriekoordinatorin der Stadt Corinna Klinger, der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Dr. med. Sven Speerfork und Angela Grundmann (LBGD) Rede und Antwort standen. Anknüpfungspunkt war die Woche der Seelischen Gesundheit. Darüber hinaus wurden viele Aspekte der psychiatrischen und psychosozialen Versorgung in Leipzig diskutiert und auch unsere Angebote vorgestellt. Die gemeinsame Koordination und Organisation der Woche der seelischen Gesundheit wurde von verschiedenen Medien (Radio Mephisto, LVZ, „KIPPE-Die Leipziger Straßenzeitung“, MDR) aufgegriffen.

Ein MDR-Interview erfolgte mit Projektleiterin Angela Grundmann (erschieden bei MDR Online-Auftritt am 10. Oktober 2025, dem Tag der Seelischen Gesundheit,) zum Thema Suizidalität bei Jugendlichen.

Die MUT-Tour machte am 22.08.2025 Station in Leipzig. Wir erwarteten das Teilnehmerfeld auf der Sachsenbrücke mit einem improvisierten Infostand auf Fahrradbasis und fanden Erwähnung im TV-Beitrag des MDR dazu.



*Die Teilnehmenden der Mut-Tour begrüßten wir mit unserem mobilen Fahrradstand auf der Sachsenbrücke*

Ein Artikel in der TAZ vom 25.10.2025 rückte zwei aktive Vereinsmitglieder und Selbsterfahrene in den Fokus. Im Interview ging es um Depression und Einsamkeit im Alter und ihren Umgang damit.



Collage im Newsletter Oktober 2025

Auch **Spenden** wurden uns 2025 wieder umfangreich zuteil und teilweise öffentlichkeitswirksam übergeben. Neben einer Spende eines Vereins für Neue Musik mit Konzert in Wettin in Anwesenheit unseres Vorstandsvorsitzenden und der Sammlung bei einer Hochzeit oder bei Geburtstagen und ähnlichen Anlässen sowie dem Bagage-Sommerfest, übergab uns der Künstler Christian von Aster eine unerwartete Spende im Dezember, worüber wir uns riesig gefreut haben.



Newsletterbeitrag zur Spendenübergabe von Christian von Aster



Newsletterbeitrag zum Infostand Bagage-Sommerfest

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen Spenderinnen und Spendern bedanken, die uns mit ihrem Beitrag unterstützt haben. Diese Wertschätzung unserer Arbeit freut uns ungemein.

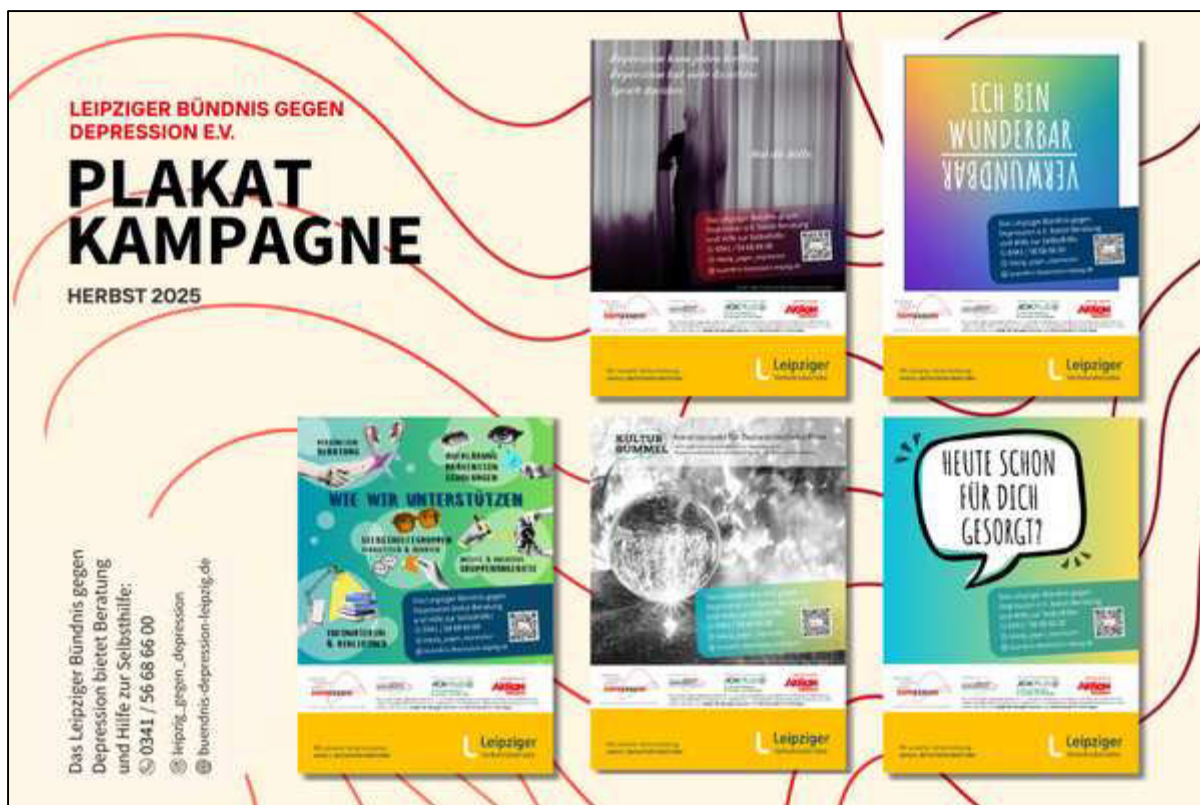
## 2.4 Plakatkampagnen

Die 2024er Plakatkampagne wurde noch im Dezember in Druck gegeben und aufgrund der Auslastung der Werbeplätze etwas zeitverzögert ab 03.01.2025 der Öffentlichkeit präsentiert. Die zweiwöchige Plakatkampagne trägt zur Sensibilisierung und Entstigmatisierung der Erkrankung Depression im öffentlichen Raum (500 Plakate in Bahnen und Bussen der LVB) bei und erreichte, wie schon in den vergangenen Jahren, zahlreiche Menschen. Die Kampagne informierte mit 5 Motiven zu allgemeinen Hilfsangeboten bei Depression und zu selbsthilfespezifischen Themen. Sie griff die kreative Arbeit im Kulturbummel-Projekt, die allgemeine Selbsthilfe und speziell die junge und aktive Selbsthilfe auf. Wichtig war hier vor allem die Botschaft, dass es Hilfe gibt, insbesondere in Form von Selbsthilfegruppen, sowie der damit verbundene Appell, sich Hilfe zu suchen.



Fünf Motive der Plakatkampagne Anfang 2025 in den Fahrzeugen der LVB

Eine weitere Plakatkampagne folgte planmäßig im Herbst. In der Zeit vom 30.10.-12.11.2025 hingen erneut 500 Plakate (100 pro Motiv) in den Fahrzeugen der LVB mit der oben bereits beschriebenen Intention aber neuen Motiven. Wir nutzten zwei aussagekräftige Fotos aus dem Fotokurs des Kulturbummels und griffen auch eines unserer aktuellen Sticker motive auf sowie den Spruch der Postkarten „Heute schon für dich gesorgt? Im Sprechblasendesign, um auf die Möglichkeit und Vielfältigkeit von Selbsthilfe aufmerksam zu machen.



Fünf Motive der Plakatkampagne im Herbst 2025 in den Fahrzeugen der LVB

## 2.5 Schulungen

Im Bereich der Schulungsangebote konnten 2025 viele Fachkräfte und Multiplikatoren (z.B. Führungskräfte, Lehrpersonal, Pflegekräfte, Eltern) durch Vorträge und Schulungen für die Themen psychische Gesundheit, Depression und Suizidprävention sensibilisiert werden. Die Aufklärung von Eltern fand im Rahmen des AOK Plus finanzierten Projektes statt, welches unten noch näher beschrieben wird.

Wir vermitteln Referentinnen und Referenten aus unserem Pool an diese Stellen:

Datum 2025	Einrichtung	Zielgruppe
18.02./ 04.03.	Lancaster University	Fachkräfte
06./20.05.	Porsche Leipzig	Führungskräfte
07./14.05.	Lancaster University	Studierende
22.05.	Jugendberatungsstelle jUKON	Eltern
04.06.	Pflegeheim Haus Luise in Halle	Pflegefachkräfte
16.08.	Telefonseelsorge Leipzig	Ehrenamtliche in Ausbildung für die Telefonberatung

07.08.	Georg-Christoph-Lichtenberg-Gymnasium	Lehrkräfte
15./16./18.09.	SHB Nordost Naumburg, Zeitz und Weißenfels	Menschen in Wiedereingliederungsmaßnahme
23.09.	Jugendberatungsstelle jUkON	Fachkräfte der Jugendsozialarbeit
25.09.	Lancaster University	Fachkräfte in der Studierendenbetreuung beim Teamday
30.10.	Musikalisch-Sportliches Gymnasium Leipzig	Lehrkräfte
03.12.	Cultural Vistas	Mentor*innen/Gastgeber*innen von jungen Menschen aus dem Ausland (Studi-Austausch); Mental Health, Winterdepression, Heimweh
12.12.	Fortbildungsakademie der Wirtschaft (faw) gemeinnützige Gesellschaft mbH	Fachkräfte beim Teamtag
17.12.	AOK Online-Fortbildung	AOK-Berater*innen

## 2.6 Werbemittel, Vereinsflyer, Sticker, Beachflag

Im Verlaufe des Jahres 2025 wurden unsere Infoflyer, die sich an Betroffene, Angehörige bzw. das Netzwerk richten, punktuell überarbeitet, neu gedruckt und breit verteilt.



Unser **Netzwerkflyer** erhielt eine neue Optik und wurde neu gedruckt.

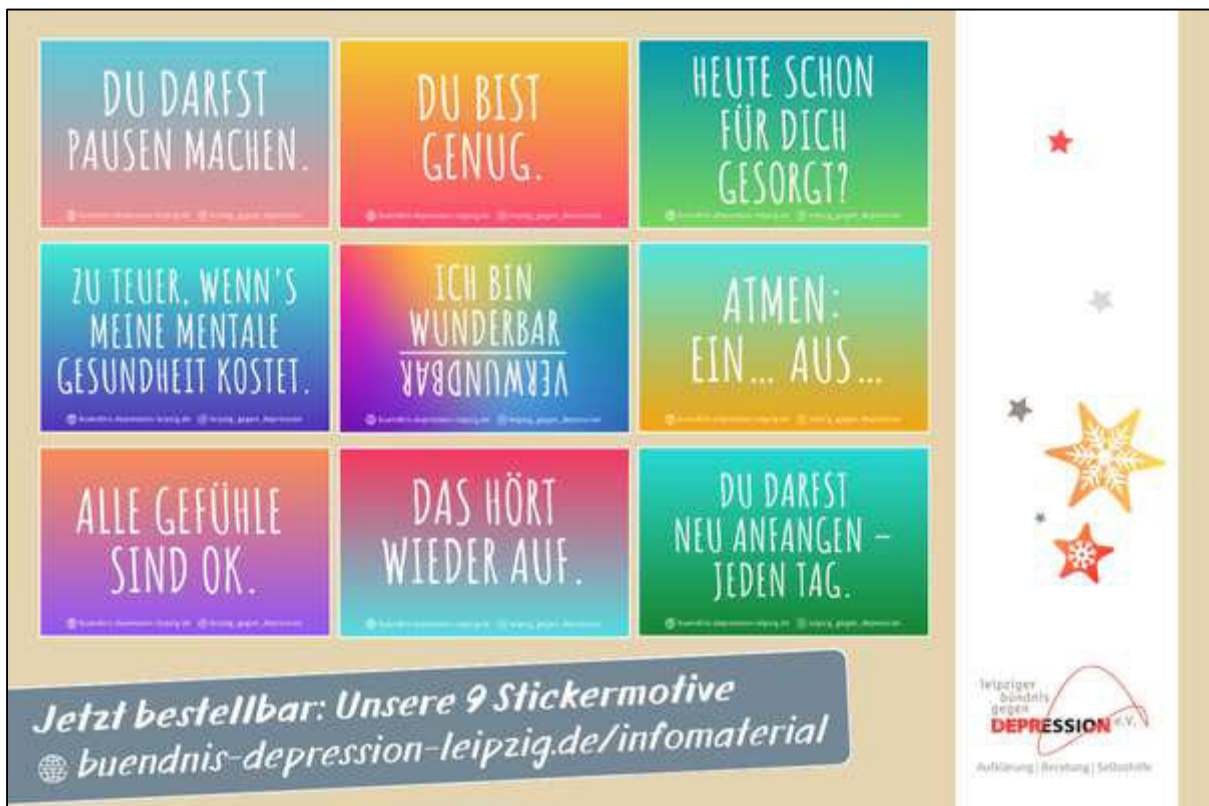
Auch die Flyer, die sich an Eltern und Lehrkräfte richten und Depression bei Kindern und Jugendlichen beleuchten, wurden aufgrund der hohen Nachfrage 2025 nochmals gedruckt.

Im Juni wurde eine weitere Beachflag angeschafft.

Insgesamt 10 Stickermotive (ein Motiv vervollständigte die Reihe im Januar 2026) bereichern mittlerweile unsere öffentlichen Auftritte und finden bei Infoständen, in Beratungen und in Schulen sehr großen Anklang.



Aus dem Newsletter November 2025



Ankündigung neuer Sticker im Newsletter November 2025



Unsere aktuellen Flyer

### 3. Hilfe und Beratung für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. führte 2025 folgende Beratungsangebote fort, um Betroffenen und Angehörigen hilfreiche Informationen zu bieten:

- kontinuierliche Beantwortung von Anfragen über E-Mail, Telefon, Videoanrufe, Social-Media-Kanäle und Kontaktformular der Website
- Beratung vor Ort zu den Öffnungszeiten (spontan oder mit Vorabtermin)
- Mitwirkung beim Peer-Beratungsangebot der Selbsthilfe Informations- und Kontaktstelle (SKIS) Leipzig „Betroffene beraten Betroffene“ zweimal im Monat
- Infostände bei öffentlichen Veranstaltungen
- Schulungen in Unternehmen, Vereinen, öffentlichen Einrichtungen und Schulen zum Thema Depression
- Versand von über 40 Infopostpaketen



*Infostände bei der Show von Torsten Sträter (links) und beim CSD 2025 (rechts)*

Ein kontinuierlicher Beratungsbedarf von Betroffenen und Angehörigen zeigte sich auch im Jahr 2025. Egal ob telefonisch, per Mail, Video-Call, über Social Media oder aber in der Anlaufstelle im Waldstraßenviertel wurden wöchentlich mehrere Beratungen durchgeführt.

## **4. Vernetzung**

### **4.1 Treffen mit Netzwerkpartnern**

Langjährig bestehende Kooperationen aus den Projekten wurden auch 2025 gefestigt, beispielsweise:

- zu Psychotherapeuten und Arztpraxen
- zur Psychiatriekoordinatorin der Stadt Leipzig,
- zum Gesundheitsamt der Stadt Leipzig,
- zum Verbund gemeindenahe Psychiatrie
- zum Qigong-Zentrum Leipzig,
- zu einzelnen Kultur- und Kunstschaffenden,
- zur Koordination der Seniorenarbeit
- zur Offenen Seniorenarbeit Süd/Südost,
- zum Haus Leben,
- zum Mosaik e.V.
- zu Irrsinnig menschlich e.V.
- zum Wege e.V.



Infostand im Neuen Rathaus am Tag der Seniorinnen und Senioren

Vier Mal im Jahr 2025 nahmen Mitarbeiterinnen des LBgD an den Netzwerktreffen der *PSAG Mitte* teil. Hier werden regelmäßig Infomaterialien der verschiedenen Akteure ausgetauscht und auf Termine und Veranstaltungen sowie aktuelle Entwicklungen aufmerksam gemacht.

Mit unseren langjährigen Netzwerkpartnern z.B. verschiedenen Vertretern der *AOK Plus-Der Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen* kam es ebenfalls zu Treffen und Gesprächen bzgl. Sponsoring und Projektarbeit. Eine interne Schulung von Mitarbeitenden der Krankenkasse wurde organisiert und umgesetzt.

Im Rahmen des von der AOK Plus geförderten Selbsthilfeprojektes wurden Schüler und Schülerinnen der Klassenstufen sechs bis zehn sowie Eltern durch die Projektleitung Julia Schmalfuß über das Thema Depression und psychische Gesundheit aufgeklärt. Mehr zu diesen Projekten unter Punkt 6. Durch diese Kooperationen kam es auch hin und wieder zu fallbezogenen Rückfragen von Schulsozialarbeitern oder Beratungslehrkräften sowie Schülerinnen und Schülern.

Unsere Selbsthilfeaktivitäten bedurften der Kontaktpflege insbesondere mit der Selbsthilfe-Kontakt- und Informationsstelle des Gesundheitsamtes Leipzig (SKIS), mit den Peer-Beraterinnen am Gutshof Stötteritz und beim Gesundheitsamt und anderen. Gegenseitig wurden Informationsmaterialien zur Verfügung gestellt und auf Angebote aufmerksam gemacht.

Unser Vorstandmitglied Jonas Gerstenberger hatte ein sehr informatives Treffen mit einer Mitarbeiterin des Vereins *Wolfsträne e.V.*, der sich für trauernde Kinder einsetzt. Hier kam es zum Austausch über Fördermöglichkeiten und Tätigkeitsschwerpunkte beider Vereine.

Unsere Mitarbeiterinnen nahmen an verschiedenen Netzwerktreffen teil. Angela Grundmann (Teamleitung) nahm am 14.11.2025 teil am Kickoff-Netzwerktreffen „*Qualitatives Versorgungsmapping und zielgruppenspezifische Bedarfsanalyse für Menschen mit suizidalem Erleben und Verhalten*“ in der Biocity.

Maria Melzer (Ehrenamtskoordinatorin) traf sich am 11.03.2025 mit einer Mitarbeiterin des Wege e.V., um Kooperationsmöglichkeiten zu ergründen und Julia Schmalfuß (Projektleitung) stellte den Verein am 29.04.2025 bei der Offenen Seniorenarbeit Süd/Südost vor.

Regelmäßige Informationsveranstaltungen als Therapiebestandteil fanden für Patienten der *Tagesklinik des Verbundes Gemeindenahe Psychiatrie Leipzig Mitte/Nord/Nord-West* zum Thema Selbsthilfe statt. Wir stellen regelmäßig ausführlich Angebote des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. bzgl. Beratung, Selbsthilfe, Ehrenamt und Freizeitgestaltung vor, um Möglichkeiten nach Beendigung des Klinikaufenthalts aufzuzeigen.

Ein wichtiger Meilenstein in diesem Jahr war im Juni die Berufung unserer Mitarbeiterin Angela Grundmann in den **Beirat für Psychiatrie und psychosoziale Versorgung** der Stadt Leipzig. Sie nahm 2025 an zwei Sitzungstagen inkl. Abstimmungen teil.

**Infomaterialien** versenden wir kontinuierlich im Jahresverlauf. Initiativ und auf Anforderung versendeten wir regelmäßig unsere Flyer und Broschüren an Netzwerkpartner, Arztpraxen und Institutionen oder legten sie entsprechend aus beispielsweise im Helios Parkklinikum, im Gesundheitsamt oder im Universitätsklinikum. Für die Verteilung aktueller Handzettel, Flyer, der neuen Netzwerkbrochure nutzten wir die Treffen der PsychAG (Mitte). Im Laufe des Jahres wurden durch unsere Vereinsassistentin Daniela Wiedner-Gey große Anstrengungen unternommen, unseren Flyerbestand für externe Angebote und Versorgungsstrukturen weiter zu aktualisieren und aufzufüllen.

## **4.2 Treffen mit dem wissenschaftlichen Beirat**

Das Treffen mit dem wissenschaftlichen Beirat fand aus organisatorischen Gründen diesmal online am 02.09.2025 statt. Es kam neben einer kurzen Zusammenfassung unserer Arbeit 2024/25 zu einem regen aktuell-fachlichen Austausch. Wir konnten zwei neue Mitglieder für den wissenschaftlichen Beirat begrüßen.

## **4.3 Vernetzung im digitalen Raum**

Unsere sehr regelmäßige, nahezu tägliche Social Media Kommunikation (Instagram und Facebook) erreicht viele Interessierte. Wir haben speziell auf Instagram fast 1.500 Follower gewinnen können und vernetzen uns auf diesem Weg auch mit Partnern und anderen digitalen Akteuren. Großes Augenmerk liegt auf Verknüpfung mit Betroffenen und Organisationen zur Erreichung von mehr Reichweite und Informationsweitergabe. Regelmäßiger Informationsaustausch und Verknüpfung findet vor allem über Instagram statt, z. B. mit @depridisco oder @stark\_gegen\_depression. Zudem profitierten wir und unsere Netzwerkpartner von einer wechselseitigen Bewerbung der verschiedenen Angebote und Veranstaltungen in Newslettern oder in den sozialen Netzwerken.

Netzwerkpartner im Raum Leipzig sind vor allem Vereine und Initiativen, die Berührungspunkte mit unserer Arbeit haben wie @jukon\_leipzig, @mosaikleipzigev, @isap\_leipzig, @wege\_ev oder @blickwechsel\_leipzig.

Jedoch gehen die Kontakte über die Stadt- und Landkreisgrenzen hinaus. Die Vernetzung mit anderen Bündnissen erfolgt vor allem über Instagram und auch der Kontakt zu anderen Akteuren auf Bundesebene wird hier gepflegt wie z.B. @dgs\_suizidpraevention, @depressionsliga, @ich.bin.alles. @yes.cary, @mickyweissbach, @vonaster, @hilbert\_jonathan, @slingaillustration, @suizid\_praevention\_chemnitz, @wimbastudie, @saschahuenermund, @agus\_online.selbsthilfe, @katharosaa, @studicare\_official usw.

#### 4.4 Organisation der Woche der Seelischen Gesundheit

Im Mittelpunkt der Netzwerkarbeit im Jahr 2025 stand ab Januar die Organisation der **Wochen der Seelischen Gesundheit** inkl. der großen Auftaktveranstaltung am 10.10.2025 im Oberlichtsaal der Stadtbibliothek Leipzig. Im Vorfeld kam es zu vielen Abstimmungs- und Planungstreffen in Präsenz und online des Organisationsteams aus Psychiatriekoordinatorin Corinna Klinger, zwei Mitarbeitenden der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie und dem LBGD. Des Weiteren wurde ein Kennenlernetreffen mit vorbereitender Organisation mit der Sängerin Cary und ihrer Managerin durchgeführt. Sie gab der Auftaktveranstaltung am 10. Oktober den musikalischen Rahmen und stand für eine Podiumsdiskussion zum Thema Kunst und Kultur bereit.



*Standbild eines Videogrüßes am Tag der Mut-Tour zur Ankündigung der Wochen der seelischen Gesundheit für diverse Social-Media-Kanäle (v.l.n.r. Angela Grundmann, LBGD; Corinna Klinger, Psychiatriekoordinatorin bei Gesundheitsamt der Stadt Leipzig und Dr. Sven Speerfork, Stellvertretender Klinikdirektor und leitender Oberarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig)*

Ergänzt wurde die Organisation durch die Verteilung von gedrucktem Werbematerial in der Stadt und Öffentlichkeitsarbeit in Form von Interviews und Videobotschaften und regelmäßigen Erinnerungen auf unseren Social-Media-Kanälen. Ein gemeinsames einstündiges Interview der drei Protagonisten oben im Bild bei Radio Blau wurde am 09.10.2025 gesendet.

Die Auftaktveranstaltung war sehr gut besucht und das breite thematische Angebot zwischen Infoständen, Podiumsdiskussionen, Musik und Lesungen fand große Resonanz, mehr dazu unter Punkt 5.4.

#### **4.5 Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention**

Train the Trainer Schulungen und mehrere Treffen fanden mit unserer Dachorganisation der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention statt, eingeschlossen die Bewerbung unserer Angebote im Newsletter und die Verknüpfung in Social-Media-Kanälen.

Zwischen Februar und November 2025 organisierten wir **Bravetalk-Schulungen** (ermöglicht durch Maybelline New York) in fünf Leipziger Schulen, welche zum Ziel haben, das soziale Umfeld einer betroffenen Person zu stärken und durch Übung Gespräche über mentale Gesundheit und Probleme zu erlernen. Wir erreichten in diesem Zeitraum 370 Schülerinnen und Schüler durch unserer geschulte Mitarbeiterin Julia Schmalfuß.

Zur intensiven Zusammenarbeit mit der Stiftung gehörten auch das Online-Treffen und die beiden Ausweitungstreffen in Hamm und Leipzig mit den anderen regionalen Bündnissen gegen Depression. Wir nahmen diesmal bei beiden Präsenztreffen und online teil. Beim Leipziger Treffen am 19.05.2025 präsentierte unsere Mitarbeiterin Julia Schmalfuß unsere Öffentlichkeitsarbeit. Diese Meetings sind jedes Mal eine große Quelle für allgemeine und spezifische Informationen, Fachinput und inhaltliche Impulse.

### **5. Veranstaltungen und regelmäßige Angebote im Jahr 2025**

Das Vereinsleben gestaltete sich im Jahresverlauf 2025 wieder sehr ereignisreich und vielfältig. Die zahlreichen und regelmäßigen Veranstaltungen, Treffen und Angebote wie Kreativ- und Sportgruppen, Gesprächstreffs, Workshops, Kurse verschiedener Art wurden gern und dankbar angenommen. Aber auch öffentliche Informationsveranstaltungen und Beteiligung an Straßenfesten etc. standen wieder auf dem Programm und sind ohne ehrenamtliches Engagement so nicht denk- und realisierbar.

#### **5.1 Ehrenamtsarbeit**

Unsere aktiven Ehrenamtlichen pflegten einen festen monatlichen Treff, um zukünftige Aktivitäten abzustimmen und sich auszutauschen. Eine Zusammenfassung im Nachgang und die Bereitstellung von fortlaufend aktualisierten Materialien (um sich einen Überblick über die Aktivitäten zu verschaffen und den Einstieg zu erleichtern) werden von unserer Ehrenamtskoordinatorin Maria Melzer regelmäßig erstellt. Dies ist ein wichtiger Bestandteil der Vereinsarbeit und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Auch ein sommerliches

Grillen im Garten sowie die Jahresabschlussfeier waren wieder Highlights des Zusammenkommens.

Bei nahezu allen größeren und kleineren Veranstaltungen kommen Ehrenamtliche helfend, organisierend oder federführend zum Einsatz und sind nicht wegzudenken. Einige **Beispiele** waren

- Infostand beim CARY-Konzert am 26.02.2025
- Familienlesung im Rahmen der Leipziger Buchmesse am 29.03.2025
- Stadtrundgang mit Pete am 30.03.2025
- Infostand bei Auftritt von Torsten Sträter am 13.05.2025
- Ehrenamtlich angebotener Workshop „Gespräche am Infostand führen“ am 20.05.2025
- Infostand Connewitzer Straßenfest am 25.05.2025
- Infostand beim Christopher Street Day am 28.06.2025 im „Schichtdienst“



Collagen zu unseren Infoständen und zur Weihnachtsfeier des Ehrenamtes aus unseren Newslettern

- Infostand beim Bagage Sommerfest am 05.07.2025
- Zweiter Rundenlauf der Laufgruppe „Austausch bewegt“ am 06.09.2025 (siehe unten)
- Beginn der ehrenamtlich organisierten Reihe Tabletop-Rollenspiele am 20.09.2025
- Einbau neuer Beleuchtung in Vereinsräumen am 08.10.2025
- Umgestaltung der Vereinsräumlichkeiten über das Jahr verteilt
- Auftaktveranstaltung zur Woche der Seelischen Gesundheit (Infostand in der Stadtbibliothek, Beteiligung an Podiumsdiskussionen) am 10.10.2025
- Abschlusstreffen, Rückschau und Weihnachtsfeier des Ehrenamtes am 09.12.2025
- Lebendiger Adventskalender Waldstraßenviertel - 19. Türchen, Gestaltung und Organisation ehrenamtlich, am 19.12.2025



*Collage zur Veranstaltung Lebendiger Adventskalender im Newsletter Januar 2026*

Nicht zuletzt arbeitet auch unser **Vorstandsteam** sehr zeitaufwändig ehrenamtlich – dafür gebührt ihnen, wie **allen Ehrenamtlichen an dieser Stelle großer Dank**.

Einige regelmäßige Angebote gehen auf das intensive Engagement von Ehrenamtlichen zurück und wären ohne sie undenkbar: die offenen Gruppen jeden Sonntag, die Fahrradgruppe, die Motorradgruppe, die Outdoorsportgruppe, Yoga mit Thomas, Bücherplausch 50+, die Spaziergangsgruppe, die Walkinggruppe.

Zudem wurden ehrenamtlich Aktive in Recherchearbeiten eingebunden oder konnten sich bei der Entwicklung von neuen Ideen einbringen, beispielsweise: Themen für die Social-Media-Kanäle aufarbeiten, Recherche und Überarbeitung von Texten für Website oder Flyer.

**MYTHOS:**  
DAS VORURTEIL,  
DASS MENSCHEN,  
DIE SUIZIDALE  
HANDLUNGEN  
ANKÜNDIGEN, SICH  
NICHTS ANTUN, IST  
FALSCH.

**Realität:**  
Es werden über  
80% der Suizide  
angekündigt.

Die meisten Menschen sprechen ihre Suizidgedanken im eigenen Umfeld an: Direkte Ansprache wie "ich möchte nicht mehr", aber auch indirekt wie "Alles macht keinen Sinn mehr".

Wichtig: Genau zuhören und nachfragen!

Oft besteht eine Scheu, Personen durch Nachfragen auf Ideen zu bringen. Das stimmt nicht!  
Je mehr Informationen vorhanden sind, umso besser kann betroffenen Personen geholfen werden.

Jedes Jahr versterben in Deutschland ca. 10.304 Menschen durch Suizid (das sind mehr als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten, illegale Drogen und AIDS zusammen). Die Zahl der Suizidversuche ist schätzungsweise 10 bis 20 x so hoch.

Zwei von drei Suiziden werden von Männern verübt, ältere Männer zählen zur Hauptrisikogruppe. Bei Suizidversuchen sind hingegen besonders junge Frauen gefährdet.

Neue Zahlen zeigen, dass jeder Suizid das ganze Umfeld der Person betrifft - schätzungsweise 135 Personen.

Suizidgedanken und Suizidalität sind ein häufiges Symptom psychischer Erkrankungen z.B. einer Depression. Dies liegt daran, dass Betroffene ihre Krankheit als schwerwiegend und aussichtslos empfinden können. Diese Gedanken können Scham- und Schuldgefühle auslösen, welche wiederum den psychischen Zustand weiter verschlechtern können.

Kritische Ereignisse, die ein zusätzlicher Faktor sein können, sind chronische Erkrankungen, Partnerschaftskonflikte oder Trennungen, Arbeitslosigkeit, hohe Schulden.

**Was sind Alarmzeichen, die auf einen (geplanten) Suizid hinweisen könnten?**

- Suizidandrohungen und -ankündigungen (direkt und indirekt)
- Internetrecherchen zu dem Thema
- starke Hoffnungslosigkeit
- sozialer Rückzug
- veränderte Gewohnheiten
- Vernachlässigungen des Äußeren oder der Ernährung
- Veränderung des Äußeren
- Ordnen der Angelegenheiten (beispielsweise Testament aufsetzen, Gegenstände verschenken)
- Abschied nehmen
- Stimmungsaufhellung: ruhiger, gefasster (besonders schwierig, weil das Umfeld denkt, es geht der Person besser)

**Wenn du oder jemand in deinem Umfeld in einer akuten Krise ist:**

- Wähle den **Notruf 112** (24h erreichbar).
- Wende dich an die **nächste psychiatrische Klinik**, deine **Hausarztpraxis** oder **behandelnde Fachärztinnen/Therapeutinnen**.
- Nutze den **Krisendienst** in deiner Region.
- **deutsche-depressionshilfe.de** → **Hilfe in Krisen**
- **Telefonseelsorge** (kostenfrei, anonym, 24/7 erreichbar): ☎ **0800-111 0 111** oder **0800-111 0 222**

*Mythen über Depression im Newsletter, ehrenamtlich recherchiert und gestaltet*

Hervorzuheben ist die Einbindung meist jüngerer Ehrenamtlicher in unsere Projektarbeit. Im Selbsthilfeprojekt vertreten sie die Betroffenenperspektive (Peers) bei Schulbesuchen und tragen durch ihre offene Kommunikation zur eigenen Betroffenheit und in Fragerunden entscheidend zum Verständnis und zur Entstigmatisierung der Krankheit bei den Jugendlichen bei.

Ein Ehrenamtstreffen wurde dazu genutzt, gemeinsam zu erarbeiten, wie man mit Gesprächssituationen an Infoständen - einem wichtigen Aspekt unserer ehrenamtlichen Arbeit - umgehen kann. Erfahrene und Neulinge konnten so Ängste abbauen und üben, Erfahrungen teilen und eigene Grenzen reflektieren.

Das fortlaufende Einbinden neuer Interessierter ist routiniert möglich über das Formular auf der Website und die monatlichen Treffen. Individuelle Gespräche ergänzen den Prozess, insbesondere wenn neue, eigene Ideen von Ehrenamtlichen umgesetzt werden sollen.

Besonders hervorzuheben ist im Jahr 2025, dass wir in so viele Veranstaltungen wie nie Ehrenamtliche einbezogen haben und nicht selten auf deren Ideen fußten. Um für die nächste Saison repräsentativer im Team aufzutreten, wurden Kapuzenpullover und T-Shirts mit dem Vereinslogo und, je nach Wunsch, einer der beiden Sprechblasen mit dem Spruch „Heute schon für dich gesorgt?“ oder „Ich bin genug, du bist genug.“ in einer Leipziger Druckerei angefertigt. In verschiedenen Farben und Größen werden diese vor allem für unsere Aktiven am Infostand genutzt.



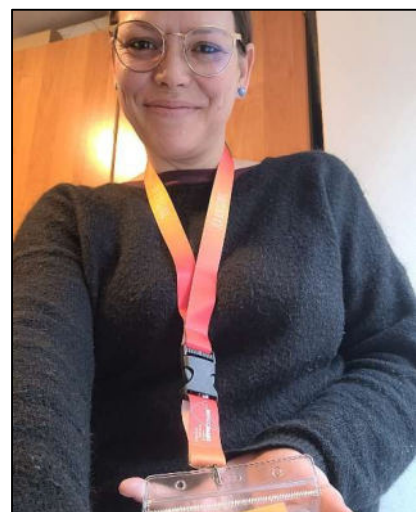
Gestaltung der Kapuzensweatshirts und T-Shirts mit dem bekannten Motto- „Heute schon für dich gesorgt?“ – und einem neuen Motto – „Du bist genug. Ich bin genug.“

Um unseren Ehrenamtlichen, aber auch den Mitgliedern, ein Stück Wertschätzung und Bindung an den Verein entgegenzubringen, wurde die Idee umgesetzt, Schlüsselbänder mit dem Vereinslogo und ebenso einem Spruch („Du bist genug. Ich bin genug“) am Jahresende zu verteilen.

Somit erhielten die Mitglieder in der diesjährigen Weihnachtspost ein hochwertiges Giveaway. Für die Ehrenamtlichen wurden Ausweishüllen besorgt und mit Namensschildern ergänzt, sodass die Bänder nicht nur am Schlüsselbund, sondern auch am Infostand als Namensschild Verwendung finden können.

Hierfür wurde eine Mikroförderung („Ehrenamt gewinnen. Engagement binden. Zivilgesellschaft stärken. – Runde 2025“) der *Deutschen Stiftung Engagement und Ehrenamt* beantragt.

Über die Druckkosten für die Schlüsselbänder hinaus konnten damit auch die Kosten für die Weihnachtsfeier sowie Druck- und Portokosten anteilig für den Versand der Schlüsselbänder gedeckt werden.



Schlüsselband mit dem Motto „Du bist genug. Ich bin genug.“

## 5.2 Mitgliederversammlung im Mai

Am 13.05.2025 fand die ordentliche Mitgliederversammlung im Konferenzraum des Zentrums für seelische Gesundheit der Universitätsklinik Leipzig statt. Nach der Entlastung des Vorstands (Peter Warns, Kenny Melzer, Jonas Gerstenberger) sowie einem positiven Bericht des Schatzmeisters Jonas Gerstenberger und der Kassenwartin Diana Klepel, erfolgte die Wiederwahl des bisherigen Vorstands (Peter Warns, Kenny Melzer, Jonas Gerstenberger) in die gleichen Aufgabenfelder wie im Jahr zuvor und die weitere beratende Tätigkeit im Vorstand durch Tobias Nolting und Alexandra Werner wurde bekanntgegeben. Der Finanzplan und die inhaltlichen Vorhaben des Jahres wurden im

Anschluss vorgestellt und diskutiert. Zudem wurden Anpassungen und Veränderungen der Satzung und der Vereinsordnung vorgestellt und durch die Mitglieder angenommen.

### 5.3 Übersicht ausgewählter Veranstaltungen und Angebote 2025:

Datum/Zeitraum/ Frequenz 2025	Veranstaltung (Titel/Gegenstand)
wöchentlich	Selbsthilfegruppe Malerei - „LebensFarbenRaum“ (digital)
wöchentlich	Selbsthilfegruppe Malerei - „Auf dem Wege“ (in der Neuen Abendakademie)
wöchentlich	Laufgruppe - „Austausch bewegt“
wöchentlich	Outdoorsportgruppe - „Austausch bewegt“
vierzehntägig	Walkinggruppe
vierzehntägig	Spaziergangsgruppe im Johanna-Park - offenes Selbsthilfeangebot
wöchentlich	Offener Treff am Sonntag (englisch/deutsch im Wechsel)
wöchentlich	Mehrere Selbsthilfegruppen nutzen unsere Räume oder treffen sich in externen Räumen in verschiedenen Stadtteilen
monatlich	Vorstandssitzung
05.04.	<b>Abschlussveranstaltung</b> des 2. Projektjahres „Kulturbummel“ in der „Schille“
01.04.	Start des 3. Projektjahres des Projektes „Kulturbummel“ mit Workshops unterschiedlicher Länge und Starttermine (Theater, Grafik, Fotografie, Songwriting, kreative Schreibwerkstatt, Pop-Chor)
26.05.	Connewitzer Straßenfest - Infostand
17.08.	Infostand auf dem Christopher-Street-Day
06.09.	<b>2. Gemeinsamer Rundenlauf</b> der Laufgruppe „Austausch bewegt“ mit Infostand und Kuchenbasar
12.09.	Spielbande tritt zu den Straßentheatertagen auf „Sadaat und Hans mein Igel“
04.10.	Theateraufführung „Auf die Ewigkeit“ im Dachtheater Haus Steinstraße
10.10.	<b>Tag der seelischen Gesundheit</b> in Kooperation mit Gesundheitsamt und Universitätsklinik - Auftaktveranstaltung zur Woche der Seelischen Gesundheit
13., 14. 18.10.	Lesungen von Micky Weißbach „Depression hat nichts Poetisches“ in 2 Bibliotheken und in den Vereinsräumen
14.10.	Vernissage Fotoausstellung Kulturbummel, Lesung Micky Weißbach in Bibliothek Grünau Süd
17.10.	Infostand im Alleecenter

Datum/Zeitraum/ Frequenz 2025	Veranstaltung (Titel/Gegenstand)
12./19.10.	Spielbande tritt auf mit Sadaat und Hans mein Igel
22.10.	Infostand beim Tag der Seniorinnen und Senioren
14.12.	Start ehrenamtlich organisierter Bücherplausch 50+
19.12.	Lebendiger Adventskalender im Waldstraßenviertel- ehrenamtlich organisiertes 19. Türchen mit erstem Auftritt des Pop-Chors, Improtheater, Suppe, Punsch und Feuerschale

## 5.4 Herausgegriffen: Tag und Woche der Seelischen Gesundheit

Unter dem bundesweiten Motto „*Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft*“ fanden im Oktober 2025 die Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit statt – mit einem vielfältigen und bewegenden Programm. In Kooperation mit der Stadt Leipzig und dem Universitätsklinikum organisierten wir seit Januar die Auftaktveranstaltung und weitere Veranstaltungen vor und nach diesem Tag. Bei der Auftaktveranstaltung konnten Interessenten neben Infoständen vier verschiedenen Podiumsdiskussionen zu unterschiedlichen Themen mit teilweise prominenter Besetzung folgen, zwei Lesungen besuchen und das musikalische Rahmenprogramm mit der Leipziger Sängerin CARY genießen.



Poster zur Bewerbung der Woche der Seelischen Gesundheit in Leipzig und der Auftaktveranstaltung

Es fanden im gesamten Stadtgebiet bis zum 20.10.2025 unterschiedlichste Veranstaltungen statt. Die Interessierten konnten sich über das Thema psychische Gesundheit informieren, Angebote nutzen und hilfreiche Einblicke gewinnen.

Auch wir als Verein haben neue zusätzliche Veranstaltungen ermöglicht. Zwischen dem 4. und 19. Oktober konnten Besucher bei unseren Theateraufführungen, Lesungen, Vernissagen und Informationsangeboten miteinander ins Gespräch kommen, Neues entdecken und wichtige Impulse zum Thema psychische Gesundheit und Hilfsmöglichkeiten mitnehmen.



Collage als Rückblick auf unsere Veranstaltungen zur Woche der Seelischen Gesundheit im Newsletter

## 5.5 Alle Jahre wieder: Weihnachtspost vom Verein an Mitglieder, Ehrenamtliche und Partner aus dem Netzwerk

Wie unter 5.1 beschrieben, konnte in diesem Jahr eine etwas üppigere Weihnachtspost versendet werden, in der die Mitglieder, das Ehrenamtsteam, unser Wissenschaftlicher Beirat, Referentinnen und Referenten sowie ausgewählte Netzwerkpartner mit einem informativen und wertschätzenden Schreiben sowie einem Stickerpäckchen, einem kleinen Spendenaufruf-Flyer und dem Schlüsselband bedacht wurden. Wie immer war auch hier die Unterstützung aus dem Ehrenamt Gold wert beim Packen, Schreiben, Kuvertieren.



Weihnachtspost bei Sonnenschein



Alles beisammen zur Weihnachtspostaktion 2025

Ein Mitglied lies uns folgende Mail zukommen:

*Hallo liebes Team vom LBgD!*

*Ich möchte mich ganz herzlich für eure Weihnachtsüberraschung bedanken und wünsche euch allen ebenso besinnliche Weihnachten und einen gesunden Start ins Jahr 2026.*

*Außerdem wünsche ich euch natürlich weiterhin viel Erfolg bei eurer so tollen Arbeit im Bündnis.*

## 6. Zu den Projekten

### 6.1 „Initiierung von Selbsthilfegruppen und Aufklärung an Schulen mit und durch Peers“ - Projektbericht

Ziel des Projektjahres 2025 war es, Betroffene in Leipzig zur Selbsthilfe zu ermutigen und entsprechend passende Selbsthilfeangebote zu schaffen. Ein Hauptschwerpunkt lag dabei auf der Aufklärung und Entstigmatisierung im Kinder- und Jugendalter mit und durch Peers – selbsterfahrene junge Betroffene-im Ehrenamt. Dies haben wir auf mehreren Ebenen verfolgt und erfolgreich umsetzen können.

#### 6.1.1 Neue Gruppen und Zahlen im Jahr 2025

Aufgrund der Nach- und Anfragen war es uns möglich auch im Jahr 2025 **fünf neue Gruppen** zu einem ersten Treffen einzuladen und bei den Anfangsschritten zu begleiten. Dazu gehören die **Gruppe mit dem Thema „Depression, ADHS und Angst“** und eine **Gruppe für Männer** sowie eine Gruppe, die sich austauscht und **Yoga** praktiziert.

Zudem konnten wir zwei zeitlich begrenzte Gruppen ins Leben rufen. Von März bis August 2025 fand einmal monatlich eine **Achtsamkeitsgruppe** statt, bei der Betroffene gemeinsam die Natur genießen und in den Austausch kommen konnten.



Ankündigung eines Selbsthilfeangebotes im Newsletter

Und von Dezember 2025 bis April 2026 findet einmal monatlich der **Bücherplausch 50+** statt, bei dem Betroffene sich miteinander über Leseerlebnisse austauschen und ins Gespräch kommen können.

Ebenso konnten auch im Jahre 2025 zwei angeleitete **Laufkurse** für Teilnehmende ab 16 Jahren angeboten und umgesetzt werden. Damit haben wir seit 2023 insgesamt fünf geleitete Laufkurse umgesetzt, aus denen drei regelmäßig laufende Gruppen und zum Teil anhaltende Freundschaften entstanden sind.

Damit **begleiten, bewerben und koordinieren wir mittlerweile über 30 Gruppen mit insgesamt ca. 260 Teilnehmenden**. Die Gruppen sind an unterschiedlichen Orten im Stadtgebiet von Leipzig zu finden und bieten, neben dem klassischen Gesprächskreis, auch die Möglichkeiten gemeinsam aktiv oder kreativ zu werden.

### 6.1.2 Anschluss an Klinikaufenthalt

Auch in diesem Jahr kamen Menschen, die sich in der nahegelegenen Tagesklinik des Verbundstandortes Eitingonstraße befanden, mit ihrer Therapiegruppe zu uns zu Besuch. Ziel war es, unsere Arbeit kennenzulernen und Möglichkeiten zu entdecken, wie es nach der Klinik weitergehen kann. **Insgesamt 24 Teilnehmende** besuchten uns.

Alle weiteren Kliniken werden und wurden regelmäßig mit Flyern versorgt und auf unser Angebot aufmerksam gemacht, um Menschen nach einem Klinikaufenthalt in die Selbsthilfe zu begleiten.

Aufgrund dieser Sichtbarkeit in den Kliniken haben sich mittlerweile **drei Gruppen** im Anschluss an einen Klinikaufenthalt **gegründet**. Leider hat sich die Gruppe „Depression

und Borderline“, die aus einer Klinikgruppe der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Sächsischen Krankenhaus Altscherbitz entstanden ist, nach fast zwei Jahren Ende 2025 wieder aufgelöst. Gründe hierfür waren ein fehlender, bezahlbarer Raum im gewünschten Stadtviertel sowie die fehlende Verbindlichkeit der Teilnehmenden.

### **6.1.3 Begleitung der bestehenden Selbsthilfegruppen**

Die seit 2023 neugegründeten Gruppen treffen sich jetzt teilweise ein Jahr oder länger und es kommt zu den ersten Abschieden und Neuzugängen, was die Gruppendynamiken verändern kann. Aber auch andere Herausforderungen galt es zu bewältigen.

Ein häufiges Thema ist die fehlende Verbindlichkeit der Teilnehmenden und oft das nicht geklärte Vorgehen bzgl. Absage der Teilnahme an einem Treffen.

Zudem kommt es immer wieder auch zu Belastungssituationen aufgrund der Erkrankung und der unterschiedlichen Erfahrungen und Fortschritte im Heilungsprozess.

Leider mussten wir im Jahr 2025 einer Gruppe bei dem Verlust durch einen Suizid beistehen und haben eine kompetente Referentin für die Begleitung der Gruppe für diese schwierige Zeit organisieren können.

Zudem begleiteten wir weitere Gruppen bei Themen wie Verbindlichkeit, Einbinden neuer Mitglieder, Ansprache von gewünschten Regelungen, Konflikte bearbeiten innerhalb der Gruppe, Umgang mit unsensibler (An)Sprache usw.

### **6.1.4 Ausgewählte Aktivitäten der Selbsthilfegruppen**

Einige der Gruppen sind über die Zeit eng zusammengewachsen und haben dadurch eine Sicherheit und eine feste Kerngruppe entwickelt, die es ermöglicht gemeinsam aktiv zu werden.

Ein besonderes Highlight in diesem Jahr war der **Rundenlauf**, der durch die aktive Selbsthilfegruppe „Austausch bewegt!“ im September zu Gunsten und mit Unterstützung unseres Vereins bereits zum zweiten Mal organisiert wurde. Die Gruppe hat die Organisation und Koordination übernommen und wir haben Teilnehmende mittels Werbung akquiriert. Diese Aufteilung hat zu einem erfolgreichen Ergebnis geführt.

Das Event trägt viel zur Entstigmatisierung der Erkrankung bei und zeigt damit vielen, in Sportbereichen aktiven Menschen, dass eine psychische Erkrankung jeden treffen kann, aber kein Hinderungsgrund für sportliche Aktivitäten ist.

Durch einen angegliederten Infostand konnten wir Interessierte über unsere Selbsthilfeangebote informieren und über Depression aufklären.

Durch den erneuten Erfolg hat die Gruppe beschlossen das Event jährlich stattfinden zu lassen und ist bereits dabei, **einen gemeinsamen Rundenlauf für das Jahr 2026** zu organisieren.



Flyer 2025



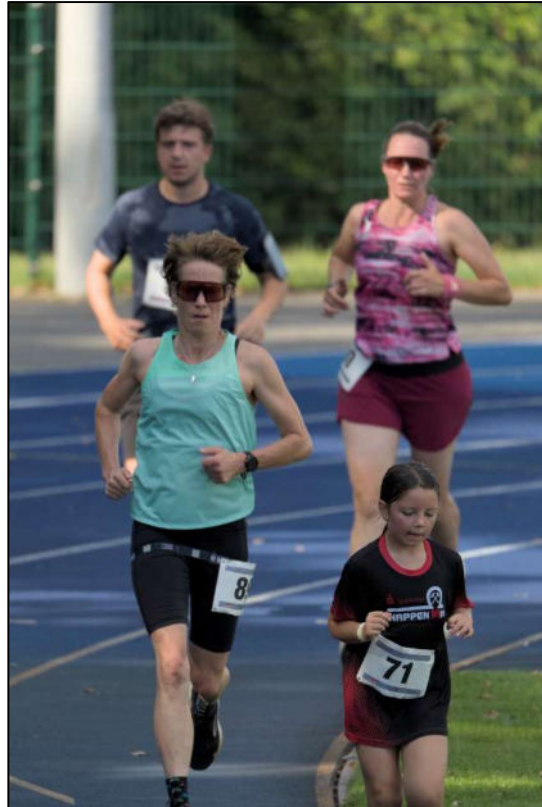
Zwei Laufende im Dinosaurierkostüm



Collage zum Rundenlauf 2025



Das Orga-Team (v.l.n.r. Stefan Lehmann, Maria Melzer, Stan Pohling)



Laufende beim Rundenlauf 2025



Alle Teilnehmende am Rundenlauf 2025

### 6.1.5 Aufklärung und Suizidprävention mit und durch Peers an Schulen

Durch die Arbeit in diesem Bereich seit 2023 haben wir mittlerweile einen gewissen Bekanntheitsgrad und wurden von einigen Schulen schon zum zweiten oder dritten Mal angefragt für Workshops zum Thema „Depression, Suizid und Hilfsmöglichkeiten“.

Seit 2024 gibt es unterschiedliche Konzepte für die Klassenstufen sechs und sieben sowie Klassenstufen acht bis zehn. Diese Einteilung wurde 2025 nochmals verfeinert und an unterschiedliche Schulformen und Zeitformate angepasst. Somit gibt es mittlerweile für die meisten Anfragen ein passendes, anwendbares und erprobtes Workshop-Konzept, nutzbar für alle Schulformen und Klassenstufen von sechs bis zehn.

Ein wesentlicher Bestandteil der konzipierten Workshops ist und war die **Begleitung der Schulbesuche durch Peers**, die - nach der Vermittlung der notwendigen Inhalte zum Verständnis der Erkrankung - über ihre Erfahrung mit der Erkrankung, Therapie und Selbsthilfe berichteten und offen und ehrlich die Fragen des Auditoriums beantworteten.

In den meisten Fällen waren die begleitenden Personen unter zwei Aspekten Peers. Zum einen hinsichtlich des ähnlichen Alters, zum anderen im Sinne der „Expertise aus eigener Erfahrung“. Der zweite Aspekt war bei allen begleiteten Schulbesuchen gegeben. Auch in diesem Jahr hat sich die Zahl der Peers erhöht und mittlerweile gibt es einen Pool von ca. 15 Personen, die das Projekt unterstützen.



*Einblick in einen Projekttag*

Insgesamt haben wir **10 Leipziger Schulen** und **37 Klassen** besucht und damit **ca. 950 Schülerinnen und Schüler** aufklären können. Bei 34 Besuchen waren betroffene Personen dabei und haben über ihre Erfahrungen berichtet. Bei den drei Terminen, bei denen kein Peer dabei sein konnte, haben wir ein im Vorfeld aufgezeichnetes Video einer betroffenen Person gezeigt, die über ihre Erfahrungen mit der Erkrankung, Klinikaufenthalt, Suizid, Therapie und Selbsthilfe spricht.

Damit konnten wir seit dem Jahr 2023 **insgesamt 76 Klassen besuchen und aufklären, was ca. 2.000 Schülerinnen und Schüler** bedeutet.

### **6.1.6 Aufklärung und Suizidprävention des sozialen Umfeldes junger Menschen**

Um die Begleitung eines betroffenen Kindes, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen bestmöglich umsetzen zu können, boten wir auch 2025 wieder thematische Elternabende und Schulungen für Lehrkräfte und Personen, die Umgang mit jungen Menschen haben, an.

Insgesamt fanden drei Elternabende statt, in denen wir über die Erkrankung aufgeklärt haben, um ein besseres Verständnis für Betroffene entwickeln zu können. Zudem haben wir auch auf Hilfsangebote für Angehörige aufmerksam gemacht und einige Hinweise gegeben, wie man als Angehöriger gut unterstützen kann. Bei allen Terminen begleitete und berichtete eine betroffene Person von ihren Erfahrungen und was sie sich von ihrem Umfeld erhofft hätte, um eine andere Perspektive auf die Erkrankung zu ermöglichen. Bei

den Elternabenden wurde zudem die Möglichkeit angeboten, auch als Angehöriger eine Selbsthilfegruppe in Anspruch zu nehmen.



Einblicke in die Präsentation für die Elternabende

Zudem fanden zwei Schulungen von Lehrkräften und eine Schulung von Mitarbeitenden der Lancaster University statt.

Des Weiteren haben wir im Netzwerk erneut Eltern und Interessierte über den Verein jUKON e.V. geschult, als auch die Mitarbeitenden von SBH Nordost, Naumburg, Zeitz und Weißenfels, Suchterkrankte und deren Angehörige beim Jahrestreffen der psychosozialen Beratungsstelle für Suchtberatung und Angehörige des DRK sowie Mentor\*innen von Cultural Vistas gGmbH.

### 6.1.7 Ansprache und Aufklärung junger Menschen über Selbsthilfe

Neben den weiterhin genutzten Netzwerkkontakten der letzten Jahre, haben wir in diesem Jahr die Möglichkeit ergriffen, junge Menschen bei Konzerten und Veranstaltungen zu erreichen und anzusprechen.

Wir waren mit unserem Infostand, bestückt mit Selbsthilfeangeboten und Infoflyern, sowie einem engagierten jungen Ehrenamtsteam mit größtenteils eigener Betroffenheit bei einem Konzert der Leipziger Künstlerin CARY, bei Torsten Sträter, beim Sommerfest des Plattenlabels BAGAGE, beim Konzert von Katha Rosa sowie beim Connewitzer Straßenfest und beim Christopher Street Day auf dem Augustusplatz.



Collage im Newsletter zum Infostand beim Auftritt Torsten Sträters in Leipzig

Über eine ehemalige Selbsthilfeinteressierte organisierten wir erstmals einen kleinen Infotisch bei einer **Hochzeitsfeier**, wo das Thema Suizid die Familie in vielerlei Hinsicht beschäftigte. So wurde in einem Kreis von ca. 40 Menschen aus Leipzig das Thema mit sorgfältig ausgewählten Flyern und Büchern begleitet.



Wir begleiteten auf Wunsch des Paares eine Hochzeit mit Informationsmaterial

Zudem haben wir weiterhin regelmäßig all unserer Kanäle bespielt und vor allem durch Instagram auch ein jüngeres Publikum erreicht.



Das Konzert der Sängerin Katha Rosa bereicherten Ehrenamtliche mit einem Infostand

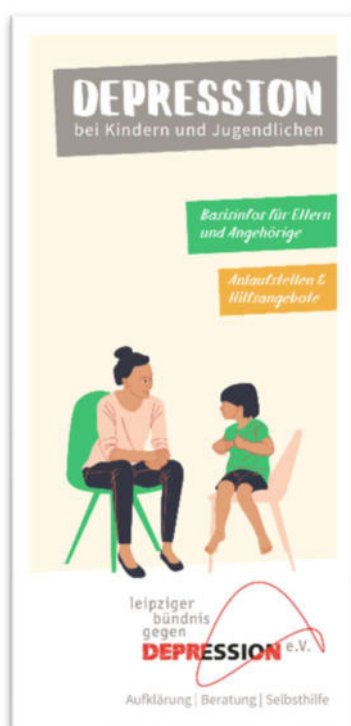
## 6.1.8 Projektbegleitende Öffentlichkeitsarbeit

Neben den bereits erwähnten Maßnahmen, Menschen über Selbsthilfe aufzuklären und dafür zu begeistern, haben wir das Projekt stetig mit Werbung und Öffentlichkeitsarbeit begleitet.

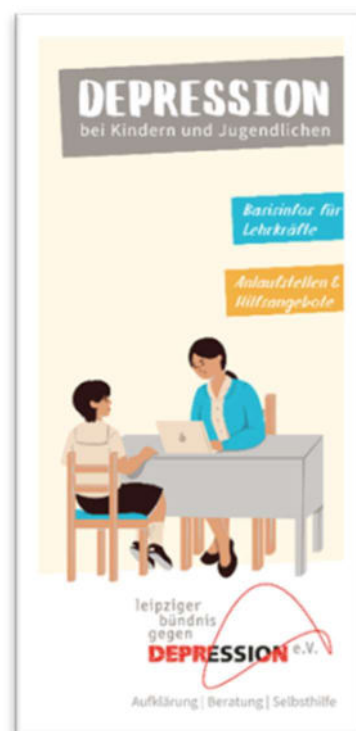
### Zielgruppenflyer und Werbemittel zur Aufklärung an den Schulen

Im Laufe des Jahres haben wir unsere Zielgruppenflyer für Kinder und Jugendliche sowohl in den Schulen als auch bei anderen Veranstaltungen und Schulungen, verteilt.

Die Nachfrage war so groß, dass unsere Flyer für Lehrkräfte, welche wir im April mit einer Auflage von 1.000 Stücke überarbeitet nachdrucken ließen, fast vollständig verteilt und versendet wurden. Eine Überarbeitung beider Zielgruppenflyer wurde 2025 begonnen, und wird im Jahr 2026 finalisiert werden.



*Flyer: Kinder und Jugendliche für Eltern und Angehörige*



*Flyer: Kinder und Jugendliche für Lehrkräfte*

Neben den bereits bekannten Plakaten, die wir bei jedem Infotermin in Schulen in den Toilettenräumen anbringen lassen, um allen Schülerinnen und Schülern einen Zugang zu Informationen ohne Exponierung zu ermöglichen, bieten wir auch Postkarten und Sticker zum Mitnehmen an.

Dabei haben wir alle drei Plakatmotive auch als Postkarte im Angebot:



Auch immer dabei sind unsere Postkarten mit der wichtigen Frage „Heute schon für dich gesorgt?“ in verschiedenen Farben (hier die Farben aus 2024 und 2025):



Vorder- und Rückseiten unserer Postkarten

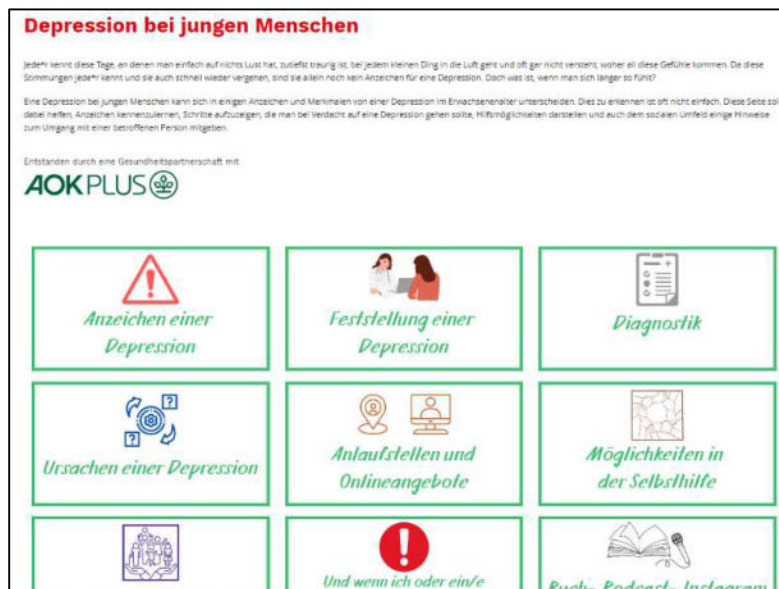
Die Erfahrung aus den vergangenen Jahren hat gezeigt, dass man junge Menschen vor allem gut mit Stickern erreichen kann, weswegen wir unser Angebot erweitert haben. Insgesamt neun Motive wurden in den Schulen im Jahre 2025 verteilt. Im kommenden Jahr wird noch ein zehntes Motiv Teil der Sticker-Kollektion sein.











Neun farbenfrohe Sticker motive

## Unsere Website



Neben der Unterseite, welche Hilfe und Informationen für junge Menschen bereithält, haben wir stetig auf neue Angebote im Bereich der Selbsthilfe in den News aufmerksam gemacht. Zudem gibt es eine Unterseite, die alle vorhandenen Selbsthilfeangebote und immer aktuell die Gruppen zeigt, bei denen eine Teilnahme möglich ist.



Screenshot unserer Unterseite [www.buendnis-depression-leipzig.de/hilfe-beratung/hilfe-fuer-junge-menschen](http://www.buendnis-depression-leipzig.de/hilfe-beratung/hilfe-fuer-junge-menschen)

<p><b>Selbsthilfegruppen „Sport und Entspannung“</b></p> <p>→ Selbsthilfe-Laufgruppe „Austausch bewegt“</p> <p><b>Laufgruppe „Austausch bewegt“</b></p> <p>Jeden Donnerstag, 19:30 Uhr</p>  <p>→ Selbsthilfegruppe „Energietanke“</p> <p><b>Selbsthilfegruppe „Energietanke“</b></p> <p>Jeden Sonntag 10:00 Uhr, Passdorf</p>  <p>→ weitere sportliche Gruppen</p> <p><b>Selbsthilfegruppe für Angehörige</b></p> <p>→ Selbsthilfegruppe für Angehörige</p> <p><b>Selbsthilfegruppe für Angehörige</b></p>	<p><b>kreative Selbsthilfegruppen</b></p> <p>→ Selbsthilfegruppe „Auf dem Wege“</p> <p><b>Selbsthilfegruppe „Auf dem Wege“</b></p> <p>Jeden Freitag 10:00 - 12:30</p>  <p>→ Selbsthilfegruppe Online „LebensFarbenRaum“</p> <p><b>Selbsthilfegruppe Online „LebensFarbenRaum“</b></p> <p>Jeden Dienstag 18:30 - 20:00</p>  <p><b>Offene Selbsthilfegruppen</b></p> <p>→ Offene Selbsthilfegruppe am Sonntag (deutsch)</p> <p><b>Offene Selbsthilfegruppe Depression</b></p> <p>Jeden zweiten Sonntag, 15:00 Uhr</p> 	<p><b>Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen</b></p> <p>→ Selbsthilfegruppe Depression - Ängste - Schlafstörungen</p> <p><b>Selbsthilfegruppe Depression - Ängste - Schlafstörungen</b></p> <p>Montag 17 Uhr, Innenstadter Stadt Leipzig</p>  <p>→ Online-Selbsthilfegruppe</p> <p><b>Dalmer Selbsthilfegruppe</b></p> <p>Jeden Montag, 16:00 Uhr</p>  <p>→ Selbsthilfegruppe nach Beratung</p> <p><b>Selbsthilfegruppe nach Beratung</b></p> <p>Jeden Freitag 10:00 - 11:00</p> 
--	---	---

Screenshot unserer Unterseite <https://buendnis-depression-leipzig.de/projekte-aktivitaeten/selbsthilfegruppen>

<p><b>Selbsthilfegruppe für Männer</b></p> <p>WIKI: 25.09.2025 und dann alle 2 Wochen Langenlocher Strasse 35 04105 WIKI: Hier in der Nähe: 35, 04105 Leipzig</p>  <p><b>Austausch und Verständnis</b></p>	<p><b>Kennenlernetreffen für Interessierte an Männer-Selbsthilfegruppe</b></p> <p>25.09.2025 19:15</p> <p>Wir suchen Männer, die sich in einer Männergruppe über Gefühle, psychische Probleme, Depression, Schwierigkeiten im Alltag... austauschen möchten. Die Gruppe soll einen geschützten Raum für Austausch und Verständnis bieten.</p> <p>Das erste Treffen zum gegenseitigen Kennenlernen findet am <b>Donnerstag, 25.09.2025, 19:15 Uhr in der Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig</b> statt.</p> <p>Aufgrund begrenzter Plätze bitten wir um Anmeldung über: <a href="mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de">info@buendnis-depression-leipzig.de</a></p> <p>Weiterlesen ...</p>
<p><b>Yoga mit Thomas</b></p> <p>WIKI: alle Donnerstage von Dienstag 18:00 Uhr WIKI: An: Akademie für Yoga &amp; Tai Chi Leipzig, Lindenau die Postleitzahl: 04105 Leipzig</p> 	<p><b>SAVE THE DATE: Gemeinsamer Rundenlauf im September</b></p> <p>06.09.2025 15:00</p> <p><b>Herzliche EINLADUNG zum zweiten Rundenlauf unserer Laufgruppe „Austausch bewegt“</b></p> <p>Die Laufgruppe „Austausch bewegt“ richtet diesen Lauf aus. Für die technische und organisatorische Unterstützung bedanken wir uns ganz herzlich bei LG eKa Leipzig e.V.</p> <p>Anmeldungen sind möglich über <a href="https://www.race-result.de">race result</a>.</p> <p><b>Startgebühr:</b></p> <p>Kinder bis 14 Jahre: 5€ Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene: 10€</p> <p>Die Startgebühren können (bitte passend) in bar vor Ort oder bei Anmeldung online bezahlt werden.</p> <p>Weiterlesen ...</p> <p><b>Yoga mit Thomas jetzt immer dienstags 18:00 Uhr in Lindenau</b></p> <p>02.09.2025 18:00</p> <p>Yoga bietet die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen und trotzdem in die Beweglichkeit. In entspannter Atmosphäre können Sie die Bewegungen unter Anleitung lernen, die eigene Atmung und den eigenen Körper spüren, Stress abbauen und entspannen.</p> <p>Wir bieten die Möglichkeit zu Austausch und Bewegung.</p> <p>Das Angebot ist kostenfrei.</p> <p>Anmeldung über: <a href="mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de">info@buendnis-depression-leipzig.de</a></p>

Screenshot unserer Websitenews

## Unser monatlicher Newsletter

Wie schon erwähnt ermöglicht uns der monatliche Newsletter regelmäßig über 950 Abonnenten zu erreichen. Er fungiert als verlässlicher Wegweiser durch die aktuellen Angebote der Selbsthilfe und lädt zur aktiven Teilnahme daran ein.

Ergänzend machen wir ausgewählte Angebote über den Newsletter der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention sichtbar und tragen sie so in einen erweiterten Wirkungskreis.

## 6.2 Aktion Mensch Projekt „Kulturbummel“

Im Rahmen des „Kulturbummel“ können von Depression Betroffene, Angehörige und Interessierte an einem bunten Portfolio kreativer angeleiteter Kurse und Workshops in den Bereichen darstellende und bildende Kunst, Musik und Medien teilnehmen. Jedes Jahr gibt es Kurse, die ganzjährig laufen, aber auch kürzere Formate. Inhaltlich kommen immer wieder neue Angebote hinzu, bewährte und langfristig zugeschnittene Formate laufen weiter oder gehen in eine weitere Runde.

Im April 2025 ging das von Aktion Mensch geförderte, kreative und austauschorientierte Projekt „Kulturbummel“ in das dritte Projektjahr. Das zweite Projektjahr, fand im März mit der Premiere des Theaterstückes „Auf die Ewigkeit! – Wir wollen ja nicht ernsthaft sterben.“ einen krönenden Abschluss. Beide Vorstellungen am 21. und 23. März im Ostpassage-Theater Leipzig waren ausverkauft und begeisterten das Publikum. Die komplett in der Gruppe konzipierte morbide Komödie wurde mit viel Spaß und Beifall aufgenommen.



Postkarte zur Bewerbung der Premiere



Premiere des Stückes „Auf die Ewigkeit“ im Ostpassage-Theater

### 6.2.1 Kulturbummelshow

Mit einer „**Kulturbummel-Show**“ beschlossen wir am 05. April 2025 das vergangene Projektjahr mit einem vielfältigen und bunten Programm in der „Schille“. Zur Aufführung kamen im Theatersaal ein live gespieltes Lied aus dem Songworkshop, ein Einblick in das Theaterstück „Sadaat und Hans mein Igel“ der Theatergruppe *Spielbande*, verschiedene Tänze aus dem Tanzworkshop und eine Kostprobe aus dem Trommelkurs, der in ein interaktives Finale zusammen mit dem Publikum mündete. Im Café warteten gleich drei Ausstellungen -Fotografie, Grafik und Tonplastiken- auf die Besucher. Ein liebevoll angerichtetes Buffet lud die Gäste und Teilnehmende zum Stärken und Verweilen ein. Auch bei diesem Event konnten wir uns stark auf ehrenamtliche Hilfe stützen - alles funktionierte wunderbar. Die Veranstaltung wurde sehr positiv rezipiert und wir bekamen von Teilnehmenden und Gästen freudiges und dankbares Feedback.



Collage zur Präsentationsveranstaltung des zweiten Kulturbummel-Projektjahres

## 6.2.2 Neue Angebote

Das dritte Projektjahr startete im April 2025 mit längeren und kürzeren Workshops, die in den darauffolgenden Monaten um weitere Angebote ergänzt wurden:

- Theatergruppe Montag vormittags
- Theatergruppe Spielbände
- ein Druckgrafik-Workshop
- ein Fotoworkshop
- ein Song-Workshop
- ein Pop-Chor
- eine kreative Schreibwerkstatt.

Das gemeinsame Jahresmotto lautete: **Perspektive wechsele dich!**

### Drei neue Angebote starteten:

Am 05. Mai begann der **Pop-Chor „Aus der Fuge“**. Dieser konnte von Beginn an für viele ein passendes Angebot liefern. Rund 50 feste Teilnehmende treffen sich jeden Montag und genießen nach eigener Aussage das gemeinsame Musizieren. Die räumliche Kapazität des Proberaumes ist erreicht, so dass nunmehr im Februar 2026 rund 80 Leute noch auf der Warteliste stehen. Am 19.12.2025 zum lebendigen Adventskalender hatte der Chor mit vier Liedern einen gefeierten ersten Auftritt vor unserer Anlaufstelle im Waldstraßenviertel. Auch 2026 soll der Chor fortgeführt werden, ein größerer Raum wird gesucht.



Einblick in eine Chorprobe aus dem Newsletter Juni 2025

Für die Leitung des **Songworkshops** (Beginn Januar 2026, Projektjahr≠ Kalenderjahr) konnten wir die Leipziger Sängerin CARY gewinnen. Mehr als 15 Teilnehmende hatten Spaß am Texten und Arrangieren von zwei Songs.





Beispiele für Ankündigungen von Kulturbummelveranstaltungen in Social Media und Newsletter

Die **kreative Schreibwerkstatt** mit 19 Teilnehmenden wird durch das Leipziger Autorentduo Riesselmann/Amende geleitet und setzt sich humorvoll und ideenreich mit unterschiedlichen Themen wie Biografie, Utopie und Kommunikation auseinander.

### 6.2.3 Projektbegleitende Öffentlichkeitsarbeit

Das Logo und die Vorlagen für Social Media Auftritte lehnen sich an das allgemeine Logo des LBgD an und werden regelmäßig für Postkarten, Flyer, Posts und Plakatenwürfe genutzt.



Dreh- und Angelpunkt sind die allgemeingültig gestalteten **Postkarten** gewesen, die mit prominenten Sprüchen rund um künstlerische Tätigkeit, die vom Team beigesteuert wurden, in die Öffentlichkeit gegangen sind. Der QR-Code auf der Rückseite führt zur Website des Kulturbummels, wo Interessierte aktuelle Informationen finden können. Jedes Angebot hat auf der Website eine eigene Unterseite mit allen Informationen, aber auch sichtbaren Ergebnissen (Fotogalerien).



Plakat zur Bewerbung der Präsentationsveranstaltung am 05.04.2025



Postkarten mit Kurzvorstellung des Projektes und QR-Code

**Social Media:** Regelmäßig wurde bei den Plattformen Facebook und Instagram (je über 1.400 Follower) über die Kursinhalte informiert, über die laufenden Kurse berichtet,

beziehungsweise für neue Teilnehmende geworben. Sehr regelmäßig wurde ebenso in unserem monatlichen Newsletter (950 Abonnenten) über Kulturbummel-Themen berichtet oder über neue Kurse und Veranstaltungen informiert.



Bispiele für Instagram-Posts zu Projektthemen

## 6.2.4 Einblick in die kreativen Gruppen

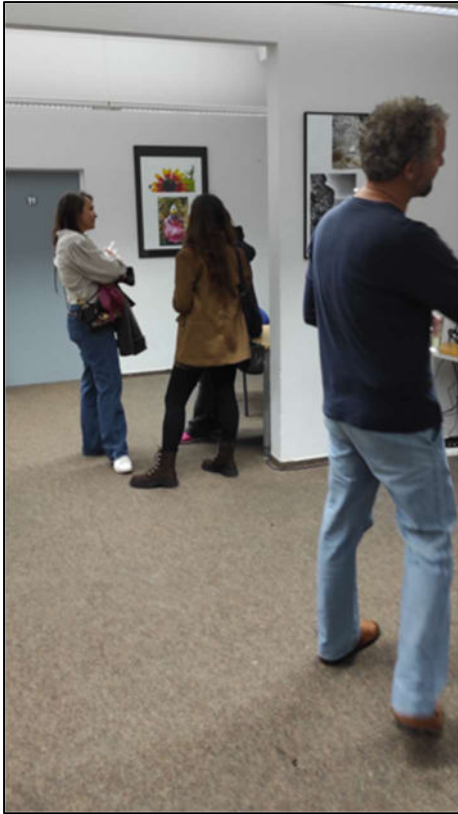
### Fotoausstellung in Bibliothek Grünau-Süd

Die **Fotogruppe** traf sich im Projektjahr zu acht Terminen mit ca. 15 festen Teilnehmenden an verschiedenen interessanten Orten, wie dem Agrapark, dem Cospudener See und der Deutschen Nationalbibliothek. Interessante Arbeiten entstanden, sind z.T. auf der Website zu sehen und werden ab März 2026 auch öffentlich ausgestellt.



*Social-Media Einblick in die Ergebnisse des Fotokurses*

Unter Mitwirkung des Kursleiters und der Teilnehmenden wurde im Rahmen der Wochen der Seelischen Gesundheit am 14. Oktober in der Stadtteil-Bibliothek Grünau-Süd eine Ausstellung der Arbeiten des Jahres 2024 eröffnet. Eingerahmt wurde die Vernissage von einer Lesung der Leipziger Autorin Micky Weissbach.



*Eindrücke der Vernissage der Fotoausstellung ab 14.10.2025*

## Grafikkurs

Auch der **Grafikkurs** unter Leitung von Souxie Bibrach traf sich erneut in diesem Projektjahr. In der Woche der Seelischen Gesundheit im Oktober wurde eine Ausstellung mit Grafiken des Kurses aus dem vorjährigen und dem aktuellen Kurs in den Räumen des Weiterbildungsträgers SRH eröffnet. Bei den Ausstellungen wird regelmäßig über begleitendes Printmaterial über die Erkrankung und das Projekt informiert.



Ankündigung des Grafikkurses im Newsletter und Social Media



Eindrücke der Grafikausstellung ab 16.10.2025



Eindrücke der Grafikausstellung ab 16.10.2025

### Theatergruppe „Spielbände“

Die Theatergruppe „**Spielbände**“ hatte in den Wochen der Seelischen Gesundheit zwei öffentliche Aufführungen ihres märchenhaft-realistischen Stückes „*Sadaat und Hans mein Igel*“. Die premierenartige öffentliche Probe fand bereits im Mai in unseren Räumen statt und eine weitere Aufführung war bei den Straßentheatertagen im September zu sehen.



Vorpremieren der Spielbande am 26.05.2025

### 6.2.5 Feedback und Ausblick

Die Nachfrage nach solchen niedrigschwelligen, unterschiedlich langen **Angeboten unter Gleichen** ist sehr groß, da die von der Krankheit betroffenen Menschen häufig finanziell nicht gutgestellt leben und nach Kontakten, Tagesstrukturierung und Selbsthilfeformaten suchen. Die Aspekte der Selbsthilfe und der Senkung der depressionsbedingten Eigenstigmatisierung durch kreisende abwertende Gedanken ("Ich kann nichts", "Ich bin doch sowieso zu nichts nütze." "Ich bin nur noch da.") kann durchbrochen werden und macht sichtbarer Selbstwirksamkeit und Erfolgserlebnissen Platz. **Stigmatisierende Barrieren im Kopf werden abgebaut.**

Wir sind froh über das positive Feedback einzelner Teilnehmenden zu den Kulturbummelangeboten, z.B.:

Eine Teilnehmerin des Fotokurses sagte nach einer Fotoexkursion: *"Ich war lange nicht so glücklich wie nach dem heutigen Workshop."*

Ein Teilnehmer des Songworkshops: *„Ganz, ganz lieben Dank für den wundervollen Workshop mit CARY. Ich wünschte, es würde heut schon und für lange weitergehen.“*

Teilnehmerin der Schreibwerkstatt: *„...Und auch vielen Dank an Sie und das Bündnis für die tollen Aktivitäten, die man bei Ihnen machen kann. Das hat mein Jahr sehr viel leichter gemacht :-)"*

Eine Chorteilnehmerin schrieb: *„Der absolute Wahnsinn war der Montag beim Chor. So viel Freude hatte ich schon ewig nicht mehr. Der Chorleiter hat alle 50 Teilnehmenden mit seiner positiven und sympathischen Art angesteckt. Von dem Chor ging eine Kraft und Dynamik aus, die mich lange noch nach Ende getragen hat. Ich darf auch wiederkommen.“*

Dass Singen glücklich macht, bestätigt auch dieses Feedback: *„mir tut das gemeinsame Singen sehr gut. Musik ist eine große Kraftressource für mich und das Singen lässt mein Dauer-Kopfkino / Gedanken ruhen. Ich kann im Moment sein und für diese Zeit die dunklen Wolken ziehen lassen. ...“*

Das Projekt leistet daher - neben der Gelegenheit, sich über psychische Krisen und Erkrankungen auszutauschen - das Erleben, gemeinsam kreative Erfolge zu erzielen und über den eigenen Schatten zu springen. Damit erreichen wir den beabsichtigten wichtigen **Beitrag zur Gesundheitsförderung, Genesung und Suizidprävention**. Die Teilnehmenden zeigen zudem sich und anderen, was sie „trotz“ ihrer Depression zu leisten im Stande sind, was wiederum zum Verständnis in Bezug auf die Krankheit in der Gesellschaft beiträgt.