



Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

mit diesem letzten Newsletter des Jahres wünschen wir Ihnen ein **besinnliches Weihnachtsfest** und einen **guten Start in das neue Jahr**. Möge 2026 viele kleine und große positive Überraschungen bereithalten, Zuversicht schenken und Raum für erfüllende Momente lassen.

Wir blicken dankbar auf ein bewegtes Jahr zurück. Gemeinsam konnten wir auch 2025 viel erreichen. In Beratungen und Aufklärungsangeboten – unter anderem in Schulen – haben wir zahlreiche Menschen direkt unterstützt. Mit Infoständen, einer Plakatkampagne, Medienarbeit und neuen Printprodukten waren wir sichtbar in der Öffentlichkeit. Darüber hinaus haben wir Selbsthilfeformate, Kurse sowie Veranstaltungen im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit und darüber hinaus organisiert. Auf all das sind wir ein wenig stolz – und voller Vorfreude auf die Vorhaben, die 2026 auf uns warten.

Auch wir werden in den nächsten Tagen durchatmen und Kraft sammeln. **Unsere Anlaufstelle ist während der Weihnachtspause vom 22.12.2025 bis 05.01.2026 nicht besetzt.**

Das Angebot der **Offenen Gruppe** am Sonntag wird jedoch auch über die Feiertage stattfinden! Nutzen Sie ebenso gern die Angebote des Leipziger Versorgungsnetzwerkes für die Weihnachtszeit. Eine Übersicht finden Sie [hier](#).

Wir bedanken uns für Ihr Interesse an unseren monatlichen Neuigkeiten und freuen uns, Sie auch im kommenden Jahr mit Veranstaltungstipps, Impulsen und Informationen rund um das Thema Depression und psychische Gesundheit zu versorgen. Empfehlen Sie unseren Newsletter auch gerne weiter.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken!

**Herzliche Grüße,
Ihr Team vom Leipziger Bündnis gegen Depression**

Unsere Projekte und Aktivitäten

> Angebot: Unsere offene Selbsthilfegruppe über die Feiertage

Gerade über die Feiertage kann es guttun, nicht allein zu bleiben. Wir freuen uns sehr, dass es aufgrund ehrenamtlichen Engagements möglich ist, die Offene Gruppe am Sonntag durchgängig anzubieten für alle, die sich **Austausch, Verständnis und Unterstützung** wünschen.

Wann? sonntags, 21.12.(deutsch), 28.12. (englisch), 04.01. (deutsch)

Zeit? 15:00–17:00 Uhr

Wo? Vereinssitz, Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig

Alle Informationen zu unserer offenen Selbsthilfegruppe am Sonntag finden sie [hier](#).

> Überraschung zum Jahresende: Großzügige Spende

In der Adventszeit kontaktierte uns Autor [Christian von Aster](#) mit der Bitte um ein Gespräch, das nun kurz vor der Weihnachtspause stattfand. Dabei stellte er uns sein selbst illustriertes und produziertes **Memory „ZWEIUNDZWANZIG ZAHME ZWERGDEPRESSIONEN – ein kontermelancholisches Memospiel“** vor, das er über Patreon gegen Spende verbreitet hat.

Umso größer war unsere Freude, als er uns zwei Spiele überreichte – und darin eine **Spende von 3.333,33 €**, die Hälfte des Verkaufserlöses, zum Vorschein kam.

Herzlichen Dank an alle Spender*innen und an Herrn von Aster, der auf Empfehlung von Frau Ruhland unseren Verein als Spendenempfänger auswählte. Wir sind sehr dankbar für diese schöne Überraschung.



> **Rückblick: Infostand beim Katha Rosa-Konzert**

Anfang Dezember durften wir beim **Konzert von Katha Rosa in Leipzig** mit einem Infostand dabei sein – ein **Abend voller Musik, Herzlichkeit und offener Begegnungen**.

Katha Rosa begeistert mit ehrlichen Texten und starker Melodie nicht nur auf der Bühne, sondern hat auch eine wunderbare Community aufgebaut, die sich gegenseitig unterstützt und füreinander da ist. Ihre Fans zeigen, wie **Musik verbindet und Kraft schenkt** – ein Erlebnis, das uns inspiriert hat. Vielen Dank an Katha Rosa und ihre tolle Community für diesen besonderen Abend und die zahlreichen Gespräche am Infostand!



> **Highlight des Monats: Weihnachtsfeier mit unserem Ehrenamtsteam**

Bei unserer diesjährigen **Weihnachtsfeier mit dem Ehrenamtsteam** stand das **Gemeinschaftsgefühl** im Mittelpunkt. In gemütlicher Atmosphäre genossen wir ein liebevoll vorbereitetes Buffet, lachten viel und verbrachten wertvolle Zeit im Austausch miteinander.

Gemeinsam blickten wir dankbar auf das vergangene Jahr zurück, teilten Erfahrungen und erinnerten uns an persönliche Highlights. Gleichzeitig richteten wir den Blick nach vorn: Ideen, Wünsche und Pläne für das kommende neue Jahr wurden gesammelt, sodass unser Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt und die Vorfreude auf kommende Projekte noch größer wurde.

Ein Abend voller Verbundenheit, Freude und Inspiration – genau das, was unser Ehrenamtsteam ausmacht. **Vielen Dank für euer Engagement!**



> Einblick: LandART im Grafikworkshop mit Souxie Bibrach

Die Grafikgruppe im Kulturbummel ging mit ihrer Kursleiterin Souxie Bibrach am Nikolaustag zu einer besonderen Exkursion in die Natur. Bei dem Spaziergang entstanden diesmal keine Grafiken, sondern erstaunlich farbenfrohe Mandalas aus Naturmaterialien.

Eine kleine Auswahl der entstandenen Fotos finden Sie auf unserer [Webseite](#).





> Reminder: 07. Januar 2026 CARY ganz nah - ein Abend mit Film, Konzert & Gespräch

Erleben Sie einen **besonderen Abend rund um das Thema psychische Gesundheit**. Zunächst wird der Film „**SORRY, BABY**“ gezeigt, danach lädt die Leipziger Musikerin CARY zu ihrem einfühlsamen **Akustik-Konzert „GANZ NAH“** ein. Im Anschluss besteht bei einer Gesprächsrunde mit CARY und der **Psychologin Corinna Klinger** die Möglichkeit zum Austausch, um offen über Depression, Gefühle und Hoffnung zu sprechen.
Wann? Mittwoch, 07.01.2026 / 18:00-23:00 Uhr
Wo? Schaubühne Lindenfels, Karl-Heine-Straße 50, 04229 Leipzig
Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



> Reminder: Wenige freie Plätze im Songworkshop mit CARY ab Januar 2026

Der neue **Song-Workshop mit der Leipziger Musikerin CARY** lädt Sie ein, eigene Gefühle in Musik zu verwandeln. Die Teilnahme ist kostenfrei und offen für alle. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.
Wann? sonntags, 25.01., 01.02., 08.02., 15.02. / jeweils 11-14:45 Uhr
Wo? Vereinssitz, Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig - der letzte Termin findet im Tonstudio statt (Ort wird noch bekanntgegeben).

Anmeldungen bitte unter kultur@buendnis-depression-leipzig.de oder telefonisch unter 0341/56 68 66 00.
Weitere Infos finden Sie [hier](#).



> Reminder: Selbsthilfegruppe für Senior*innen hat noch freie Plätze

Wenn das Alter zur Last wird - Austausch über Herausforderungen im Alter und Peer-Beratungen zu Ängsten, Schlafproblemen und Altersdepressionen.
Wann? 14-tägig montags, nachmittags 15:00-16:30 Uhr
Wo? Seniorenbüro Südost SOSO, Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig
Anmeldung via Telefon: 0341/86 12 302 oder Mail: seniorenbuero@mobiler-behindertendienst.de
Weitere Infos finden Sie [hier](#).



> Reminder: Freie Plätze in der Kulturbummel-Theatergruppe „Spielbände“

Die Theatergruppe unter der Leitung von Larsen Sechert trifft sich montags um 16:30 Uhr bzw. auf Absprache. Im Fokus des Kurses stehen Schlagfertigkeit und Spielfreude in selbst konzipierten Stücken.
Wann? jeden Montag, 16:30 Uhr und nach Absprache

Wo? Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

Anmeldung via E-Mail: kultur@buendnis-depression-leipzig.de und

telefonisch unter: 0341/67 93 57 24

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: „#6 Abschied, Trauer, Tod: Burkhard Jung trifft Trauerredner Tobias Höhn“ | „Leipzig und Leute – Der Podcast mit dem Oberbürgermeister“ | Stadt Leipzig

Im November-Podcast 2025 spricht Oberbürgermeister Burkhard Jung mit **Trauerredner Dr. Tobias D. Höhn** über den Umgang mit Tod, Trauer und Abschied, die in der Gesellschaft oft tabuisiert werden. Höhn betont, dass er statt von einer „Trauerfeier“ lieber von einer „**Lebensfeier**“ spricht und dass gute Abschiedsreden vor allem durch Zuhören und ein lebendiges Porträt des Verstorbenen entstehen.

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



> Sehen: „Twist - Raus aus der Depression!“ | Dokumentation | arte, WDR

In der Kultursendung Twist vom 12.10.2025 werden **vier Künstler:innen** vorgestellt, die ihre **Erfahrungen mit Depression auf kreative Weise** verarbeiten und damit ein gesellschaftliches Tabu sichtbar machen. Leistungsdruck, Zukunftsängste, Krisenmüdigkeit und Perspektivlosigkeit – Themen, die viele Menschen belasten – werden in Fotografie, Film, Musik und Installationen künstlerisch erfahrbar. So zeigen die Künstler:innen eindrücklich, dass Depression jede:n treffen kann und dass es neue Wege braucht, offen darüber zu sprechen. Entdecken Sie auch die anderen Folgen von Twist – sie halten viele weitere spannende Themen bereit.

[Twist - Raus aus der Depression!](#)

Regie: Susanne Kampmann

Deutschland, Frankreich, Spanien 2025, 30 Min.

Verfügbar bis zum 11.10.2026

**> Sehen: „Stabil“ | Coming-of-Age-Serie | 6 Folgen | ARD**

Die Serie „Stabil“ gewährt einen sehr emotionalen und sensiblen **Einblick in den Alltag einer Kinder- und Jugendpsychiatrie**. Nah an den Protagonist*innen erzählt, begleitet von passender Musik, zeigt sie die Herausforderungen und kleinen Momente des Lebens in dieser besonderen Umgebung. Spannend und halbwegs realitätsnah, macht sie deutlich, wie sensibel und komplex die Arbeit mit jungen Menschen in psychischen Krisen ist.

[Stabil](#)

Regie: Teresa Fritzi Hoerl und Sinje Köhler

Deutschland 2025, 6 Folgen á 35 Min.

Verfügbar bis zum 14.11.2026

**> Sehen: „Der Weihnachtsmann über mentale Gesundheit, Selbstfürsorge und Grenzen setzen in der Weihnachtszeit“ | Youtube Video | FRND TV**

In dieser besonderen Folge von „**Laut gedacht**“ ist der Weihnachtsmann zu Gast. Mit Humor und Einfühlsamkeit spricht er darüber, warum die Wochen vor **Weihnachten für manche wunderbar, für andere aber herausfordernd** sein können – besonders für Menschen mit psychischen Belastungen wie Depressionen oder Essstörungen.

Er gibt **wertvolle Tipps**: kleine Routinen, klare Grenzen und bewusst gesetzte Pausen können helfen, die Feiertage besser zu meistern. Wichtig ist auch, offen zu sagen, was man braucht, Erwartungen früh zu klären und Mitgefühl nicht nur anderen, sondern auch sich selbst entgegenzubringen.

Die Folge bietet einen sensiblen, nachdenklichen und zugleich humorvollen Blick auf mentale Gesundheit in der Weihnachtszeit – eine Produktion von svenson suite im Auftrag von **Freunde fürs Leben e.V.**

[Der Weihnachtsmann über mentale Gesundheit, Selbstfürsorge und Grenzen setzen in der Weihnachtszeit](#)

YouTube Kanal von Freunde fürs Leben

Buch & Regie: Sven Haeusler

Deutschland 2025, 15 Min.

Aus unserem Netzwerk

> Geöffnet über den Jahreswechsel: Sozialpsychiatrische Dienst

Sie können die Standorte des Sozialpsychiatrischen Dienst über den Jahreswechsel erreichen.

Eine Übersicht zu den Öffnungszeiten der Einrichtungen finden Sie [hier](#).

> Geöffnet über den Jahreswechsel: einige Psychosoziale Gemeindezentren

Einige Psychosoziale Gemeindezentren bieten ein Angebot über die Feiertage an, welches Sie nutzen können.

Eine Übersicht dazu finden Sie [hier](#).

> AOK Familiencoach Depression: Neues Online-Modul

Die AOK erweitert ihren kostenfreien Familiencoach Depression um ein Modul zu peripartalen Depressionen – also Depressionen während oder nach der Geburt eines Kindes. Angehörige erhalten hier Wissen, Übungen und Expertentipps, um betroffene Eltern zu unterstützen, ohne sich selbst zu überfordern. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten und ist frei zugänglich.

Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

> Stadt Leipzig: Digitales Fundbüro

Wer etwas verloren hat, kann nun online fündig werden: Ab sofort sind alle gemeldeten Fundsachen auf der städtischen Internetseite einsehbar.

Bürgerinnen und Bürger haben damit jederzeit die Möglichkeit, auch ohne vorherige Verlustanzeige zu prüfen, ob ihr verlorener Gegenstand im Fundbüro registriert ist.

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

> Stadt Leipzig: Leipziger Buchwelt per App entdecken

Die Leipziger Buchwelt lässt sich ab sofort digital entdecken: Mit der neuen „Bücherspur Leipzig“ in der bestehenden App „Explore Leipzig“ können Nutzerinnen und Nutzer in die Geschichte und Gegenwart der Buchstadt eintauchen. Der neue Rundgang präsentiert in drei Kapiteln – „Buchstadt Leipzig. Gestern/Heute/Morgen“, „Text trifft Verlag“ und „Buchkiez heute“ – sowohl die traditionsreiche Buchkultur Leipzigs als auch heutige literarische Orte.

Weitere Informationen dazu 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)

Unsere Anlaufstelle ist während der Weihnachtspause vom 22.12.2025 bis 05.01.2026 nicht besetzt. Unsere Beratungszeit startet wieder ab dem 06.01.2026.

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](#).