



## Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

mit unserem **Februar-Newsletter 2026** wünschen wir Ihnen einen frühlingshaften Start voller Energie, Achtsamkeit und inspirierender Begegnungen.

Wir blicken erwartungsvoll auf die kommenden Wochen und freuen uns sehr, dass wir Ihnen erneut ein **vielfältiges Programm** anbieten können. Konkret heißt das: Wir begleiten Sie weiterhin auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden, informieren über psychische Gesundheit, ermöglichen Austausch in Selbsthilfegruppen und bieten kreative sowie kulturelle Veranstaltungen, die Gemeinschaft, Reflexion und Entstigmatisierung fördern.

Dies ermöglichen wir durch:

- den **Laufkurs mit Sophia**,
- die **3. Kulturbummelshow am 26. März** im Kammertheater Leipzig,
- den Besuch von **Selbsthilfegruppen**,
- **Lesungen** sowie **spannende Medientipps**
- **und Neues aus unserem Netzwerk.**

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

**Herzliche Grüße,**

**Ihr Team vom Leipziger Bündnis gegen Depression**

---

## *Unsere Projekte und Aktivitäten*

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

**Ab April 2026** startet der Laufkurs mit Sophia erneut und verbindet Laufen mit Achtsamkeit, Austausch und Reflexion.

In **acht Wochen erlernen Sie den langsamen Dauerlauf**, inklusive gesundem Laufstil, bewusstem Atmen und dem Wechsel von Gehen und Laufen.

Der Kurs ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet und findet in einer geschützten Gruppe in der Natur statt.

Begleitet von [Sophia Angelov \(Pädagogin\)](#) – für mehr Gesundheit, Stabilität und innere Balance.

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

**Start: 17. April, 17:30-19:30 Uhr (Auftakttreffen)**

**Wo? Vereinssitz, Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig**

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

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

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



## > **Rückblick: EhrenamtlerInnen auf dem Podium zum Theaterstück „Der schwarze Hund“**

Am 25. und 26.01.2026 wurde das **Theaterstück „Der schwarze Hund“ von den Figurenspielerinnen und Theaterpädagoginnen Julia Raab und Anja Schwede** aufgeführt. Seit 5,5 Jahren sind die beiden deutschlandweit auf Tour und das Thema ist weiterhin hochaktuell. Der schwarze Hund thematisiert das Leben mit Depression: Jede\*r Vierte erlebt im Leben Phasen, in denen depressive Symptome wie Antriebslosigkeit, Schwermut oder das Gefühl von fehlendem Lebenssinn auftreten. Die Depression wird dabei bildhaft als „schwarzer Hund“ dargestellt – ein ständiger, oft unberechenbarer Begleiter, der mal aggressiv, mal überraschend friedlich sein kann.

Im Rahmen der anschließenden Podiumsgespräche war jeweils eine ehrenamtlich engagierte Person aus unserem Kreis vertreten. Die Gespräche waren sehr bewegend und boten dem Publikum Raum zur Beteiligung. Durch gezielte Fragen wurden interessante Einblicke in die Entstehung und Entwicklung des Stücks ermöglicht.

Wir empfehlen, das Stück bei Gelegenheit unbedingt zu besuchen.

Weitere Infos finden sie [hier](#).



### > Einladung: 3. Kulturbummelshow im Kammertheater Leipzig

Am 26. März 2026 erleben Sie im Kammertheater Leipzig die diesjährige Präsentation des Projektjahres. Einlass ist 16:30, Beginn 17 Uhr.

Es erwartet Sie ein buntes Programm aus Theater, Lesungen, Ausstellungen und Musik. Herzlich Willkommen!

**Wann? Donnerstag, 26.03.2026**

**Zeit? 17:00 - ca. 19:00 Uhr**

**Wo? Kammertheater (ehemal. Funzel), Nikolaistr. 6-10 (Strohsackpassage)**

Weitere Infos finden sie [hier](#).

**KULTUR  
BUMMEL**

Leipziger  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION** e.V.  
Aufklärung | Beratung | Selbsthilfe

Die Workshops des kreativen Projektes  
**Kulturbummel** präsentieren sich

**am 26. März 2026, ab 17:00 Uhr**

im Kammertheater (ehemal. Funzel),  
Strohsackpassage/Nikolaistraße 6-10

**Erleben Sie:**

Schauspiel & Lesung,  
Fotografie & Grafik,  
Songs & Chor

**Wir laden Sie herzlich ein  
kostenfrei dabei zu sein!**

Einlass ab 16:30 Uhr  
Beginn 17:00 Uhr

Gefördert durch die  
**AKTION  
MENSCH**



## > 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.

- [Selbsthilfegruppe im Ostbüro](#) (dienstags aller 2 Wochen - in den geraden Kalenderwochen, 16:30-18:30 Uhr)
- [Selbsthilfegruppe Malen Online „LebensFarbenRaum“](#) (jeden Dienstag, 18:30-20:00 Uhr)
- [Laufgruppe „Austausch bewegt!“](#) (jeden Donnerstag, 17:30 Uhr)

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

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



## > Reminder: Theaterstück „Mikas Seelenzirkus“ im WuK-Theater in Halle

Figurentheaterstück über Gefühlschaos und Gedankenwirrwarr **für alle ab 8 Jahren** von [Julia Raab](#) und [Anja Schwede](#).

*„Mika ist 10 Jahre alt. Ein Chaos der Gefühle tobt in diesem Kind. Es wütet im Bauch, zerrt an den Gedanken, will ausbrechen und kaputtmachen. Da hinein stolpert ein kleiner Wanderzirkus mit zwei neugierigen Clowns. Sie sehen hin, sie hören zu, sie fühlen mit. Sie laden Mika ein in die fantastische Manege des Seelenzirkus. Mit höchst gefährlichem Drahtseilakt, ungezähmter Verwandlungskunst und viel Humor fordern sie das Chaos der Seele heraus und entdecken die Geschichte dahinter: Mikas Papa hat eine Krankheit – Depression. Die hat nicht nur bei ihm alles durcheinandergewirbelt, sondern gleich bei der ganzen Familie. Ein echtes Chaos!“*

**Wann? Samstag 07.03.26 um 15:00 Uhr, Sonntag 08.03.26 um 15:00 Uhr**

**Wo? WuK Theaterquartier (Holzplatz 7A, 06110 Halle)**

**Karten via E-Mail: [karten@ost-passage-theater.de](mailto:karten@ost-passage-theater.de)**

**Weitere Infos zum Stück finden Sie [hier](#).**



## > Reminder: Lesung „GEGENFÄLLE“ von unserem Schreibwerkstattduo

„Das **Autorenduo Riesselmann/Amende** ist aus der Stadt aufs Land gegangen. An fünf Stationen ist es Teil des Alltags geworden. Nun blickt das Duo zurück auf eine Serie von Roadtrips, bei denen es Texte vollendet, verändert und verworfen hat. **GEGENFÄLLE versammelt Fertiges, vor allem aber Unfertiges.** Das Buch rückt das Momenthafte der Wahrnehmung sowie das Schreiben als Prozess und als Reise mit Umwegen und plötzlichen Sackgassen in den Fokus.“

**Wann?** Donnerstag 09.03.2026 um 18:00 Uhr

**Wo?** Schaubühne Lindenfels, Karl-Heine Straße 50, 04229 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: „Welche Form der Psychotherapie ist die richtige für mich?“ | Deutschlandfunk nova

Nikolina litt unter Angststörungen und Depressionen und machte zunächst Verhaltenstherapie – doch das war nicht der richtige Ansatz für sie. Sie wechselte die Therapieform und fand so bessere Unterstützung. Ein **erfahrener Psychotherapeut erklärt, worauf es bei einer erfolgreichen Therapie wirklich ankommt.**

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



### > Sehen: „F32.2“ | kurzer Dokumentarfilm | mdr unicato | ARD Mediathek

„Es ist etwas mit mir passiert“ – mit diesem Satz beginnt eine Reise ins Unfassbare. Der Dokumentarfilm F32.2 begleitet **Vera, die plötzlich an einer schweren Depression erkrankt ist**, und dem emotionalen Austausch mit ihrer Freundin und Filmemacherin Annelie. Zwischen Briefen, Kamera und medizinischen Erklärungsversuchen prallen Fachsprache und persönliches Erleben aufeinander. MRT-Bilder treffen auf subjektive Worte, Analyse auf Gefühl. Ein eindringlicher Film über die Suche nach Bildern und Sprache für eine Krankheit, die scheinbar „aus heiterem Himmel“ kommt – und sich doch jeder einfachen Erklärung entzieht. Der Film wurde im Rahmen von DOK Leipzig 2017 mit dem Young Eyes Film Award ausgezeichnet und später [umfassendes Schulmaterial](#) dazu entwickelt.

Im Jahr 2018 veranstalteten wir gemeinsam mit der Filmschule Leipzig und ihrer Jugendjury, die dem Film o.g. Preis vergeben hatten, einen Filmabend mit anschließender Podiumsdiskussion in der Moritzbastei – ein Ereignis, an das wir uns noch heute sehr gern erinnern.

### [F32.2](#)

**Regie: Annelie Boros & Vera**

**Deutschland 2017, 40 Min.**

**Verfügbar bis zum 23.10.2026**



> **Sehen: „Kommt jetzt das Ende von Social Media?“ | ttt – titel thesen temperamente | ARD Mediathek**

Weniger Posts, sinkende Interaktion, wachsende Unzufriedenheit – vieles spricht dafür, dass soziale Medien an Strahlkraft verlieren. Besonders überraschend: **Gerade junge Menschen ziehen sich zunehmend zurück** oder nutzen Plattformen bewusster und selektiver.

Haben soziale Medien ihren Höhepunkt überschritten? Und falls ja – wäre ihr Bedeutungsverlust ein gesellschaftlicher Verlust an Vernetzung und Teilhabe? Oder vielmehr eine Entlastung von Dauervergleich, Desinformation und digitalem Druck?

Eine **Debatte über Aufmerksamkeit, mentale Gesundheit** und die Frage, wie wir künftig miteinander kommunizieren wollen.

### [Kommt jetzt das Ende von Social Media?](#)

**Beitrag in der ttt-Ausgabe vom 08.02.2026**

**Deutschland 2026, 7:37 Min.**

**Verfügbar bis zum 08.02.2028**



> **Lesen: „Was Arbeit kostet“ | Clarissa Hofmann | taz-Artikel vom 04.01.2026**

**Stress, geringe Bezahlung und fehlende Anerkennung belasten viele Menschen nicht nur finanziell, sondern auch psychisch.** In Berlin zeigt die Selbsthilfegruppe „Anonyme Unterverdiener“, wie Arbeitsbedingungen das Selbstwertgefühl, die Energie und die psychische Gesundheit beeinflussen können. Psycholog\*innen betonen: Mentale Gesundheit ist eng mit Arbeitsfähigkeit verknüpft – und gesellschaftliche Strukturen spielen dabei eine große Rolle.

**Zum Artikel gelangen Sie [hier](#).**

---

## *Aus unserem Netzwerk*

### **> Gesundheitsamt Leipzig: Tag der offenen Tür**

Am **Donnerstag, den 19. März 2026**, lädt das Gesundheitsamt Leipzig alle Bürgerinnen und Bürger herzlich zum Tag der offenen Tür ein. Unter dem **Motto „Vielfalt für Gesundheit“** erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm mit zahlreichen Informationsständen, spannenden Vorträgen und vielfältigen Mitmachaktionen.

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

### **> Café Blickwechsel: LEIPZIG LIEST**

Am **Freitag, dem 20. März 2026**, finden im Café Blickwechsel zwei Lesungen statt. Um 16:00 Uhr spricht Dr. Carlotta Welding (Klett-Cotta) über „Wenn es besser ist, zu gehen. Die Psychologie der Trennung“. Anschließend, um 18:30 Uhr, präsentieren Norma K. Koenig, Claudia Westhagen, Hannelore Koch und Lisa Jänckel (myshow Verlag) ihr neues Programm „Krimi trifft Humor und Einfallsreichtum – Neues Programm mit Zwischentönen“. Für kleine Speisen und Getränke ist gesorgt. Interessierte sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen.

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

### **> Initiative: „Bitte stör mich!“ – Aktiv gegen Depression**

Auf [Bitte-stoer-mich.de](http://Bitte-stoer-mich.de) finden Sie **Videos und Erfahrungsberichte von Menschen, die mit Depressionen leben**, sowie viele Beispiele und praktische Hinweise. Die Seite lädt dazu ein, das „**Stören**“ als **Hilfsangebot** zu verstehen und aktiv zuzuhören, Anteil zu nehmen und Betroffene einfühlsam zu

begleiten. Sie vermittelt Tipps, wie Sie depressive Menschen ansprechen, unterstützen und im Alltag beistehen können. Gleichzeitig gibt es weiterführende Informationen zu Unterstützungsangeboten und Hilfsstrukturen rund um das Thema Depression.

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

### > **Deutsche Depressionshilfe: Teilnehmende für MENTINA-Studie gesucht**

Wie kann eine personalisierte Smartphone-App Menschen mit Depression im Alltag besser unterstützen? Diese Frage soll mit der MENTINA-Studie untersucht werden. Mithilfe einer App werden kontinuierlich Daten erfasst, um Muster im Zusammenhang mit der Depression zu erkennen. Die App soll im Umgang mit Symptomen und bei der Verbesserung des Wohlbefindens unterstützen. **Studienteilnehmende nutzen die App 12 Monate und füllen wöchentlich kurze Fragebögen aus.**

Wer kann teilnehmen? 18 Jahre oder älter, Diagnose Depression (aktuell oder früher), Deutschkenntnisse erforderlich

Wohnort: deutschlandweit

Bei Fragen schreiben Sie gerne eine Mail an [mentbest@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:mentbest@deutsche-depressionshilfe.de)

**Weiter Informationen zur Studie finden Sie [hier](#).**

### > **Vorbildcharakter: Sachsen startet Schulprojekt zur mentalen Gesundheit**

Psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen nehmen zu – ein neues **Pilotprojekt in Sachsen soll Lehrkräften mehr Sicherheit im Umgang mit psychischen Auffälligkeiten geben.** Geplant sind ein digitaler Verfahrensnavigator, Schulungen zur psychologischen Erste Hilfe und praxisnahe Begleitung durch Fachkräfte.

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

---

***Sie wollen uns unterstützen?***



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

Jede Woche erreichen uns Nachrichten von Menschen, die dank unserer Arbeit Hilfe finden. Damit wir solche Momente auch künftig möglich machen können, **benötigen wir Ihre Unterstützung.** Wenn Ihnen unser Newsletter

gefällt und Sie unsere Mission teilen, **freuen wir uns sehr über Ihre Spende – ob groß oder klein, einmalig oder regelmäßig.**

***Hier*** können Sie uns via Überweisung oder betterplace unterstützen!

**Spendenkonto: SozialBank**

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

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

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

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

---

## *Unsere Beratungsangebote*

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

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

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

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

---

## *Weitere Angebote*

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

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

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



---

**Haftungshinweis:**

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

---

**Abmeldung vom Newsletter:**

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