



## Newsletter Januar 2025

**Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,**

wir hoffen, Sie sind gut ins neue Jahr gestartet und haben die Feiertage entspannt genießen können.

Schön, dass Sie auch 2025 wieder dabei sind!

Im Dezember hatten wir spannende Angebote und Tipps mit Ihnen geteilt – vielleicht war das ein oder andere für Sie hilfreich.

Das neue Jahr geht bunt weiter, und in diesem Newsletter erwarten Sie wieder interessante Themen.

Merken Sie sich gerne schon zwei Termine vor: Einer lädt Sie zu **sportlicher Aktivität ein (06.09.2025)**, der andere zu einem besonderen **kulturellen Erlebnis (05.04.2025)**. Mehr dazu erfahren Sie in der Rubrik „Neues aus unserem Vereinsleben“.

**Wir freuen uns auf ein spannendes Jahr mit Ihnen!**

**Viel Freude beim Lesen!**

**Herzliche Grüße**

**Ihr Medienteam**

## Neues aus dem Vereinsleben

### LVB-Kampagne mit Bildern

Wir danken allen für die zahlreichen Foto-Einreichungen zu **unserer aktuellen Plakat-Kampagne in den Fahrzeugen der LVB**. Hier ein kleiner Einblick zu unseren Plakatmotiven.



### Jetzt schon vormerken: 5.4.2025 „Präsentation Kulturbummel“

Wir laden alle Kulturinteressierten herzlich zu einem besonderen Nachmittag voller kreativer Vielfalt ein! Die Kursteilnehmenden des zweiten Projektjahres unseres **Kulturbummels** präsentieren ihre Werke und gewähren spannende Einblicke in ihre künstlerische Arbeit.

Freuen Sie sich auf ein **abwechslungsreiches Programm mit Theater, Tanz, Musik sowie Ausstellungen von Fotografien, Tonskulpturen und Grafiken.**

**Wann? Samstag, 5. April, 16:00–18:00 Uhr**

**Wo? Theaterhaus Schille, Otto-Schill-Str. 3, 04109 Leipzig**

Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die künstlerische Atmosphäre. Wir freuen uns auf Sie!

Gefördert durch die  
**AKTION  
MENSCH**

### Jetzt schon vormerken: 6.9.2025 „Austausch bewegt 2025“ – Gemeinsamer Rundenlauf des Leipziger Bündnis gegen Depression

Am **Samstag, den 6. September 2025** findet auf der Blauen Bahn der Universität Leipzig an der Jahnallee unser **gemeinsamer Rundenlauf** statt, organisiert durch die **Laufgruppe „Austausch bewegt“**. Wir freuen uns auf einen großartigen Tag zum gemeinsamen Laufen, Zusammensein und Austauschen, auch um auf unser Thema aufmerksam zu machen.

Neben dem **Laufevent für Erwachsene** werden wir einen **Bambinilauf sowie ein Naschbuffet** organisieren. Weitere Infos zu Anmeldung und Ablauf stellen wir bald zur Verfügung. Merken Sie sich den Termin schon einmal vor!

## Ausblick: Infostand beim Konzert der Leipziger Künstlerin Cary am 26.2.2025

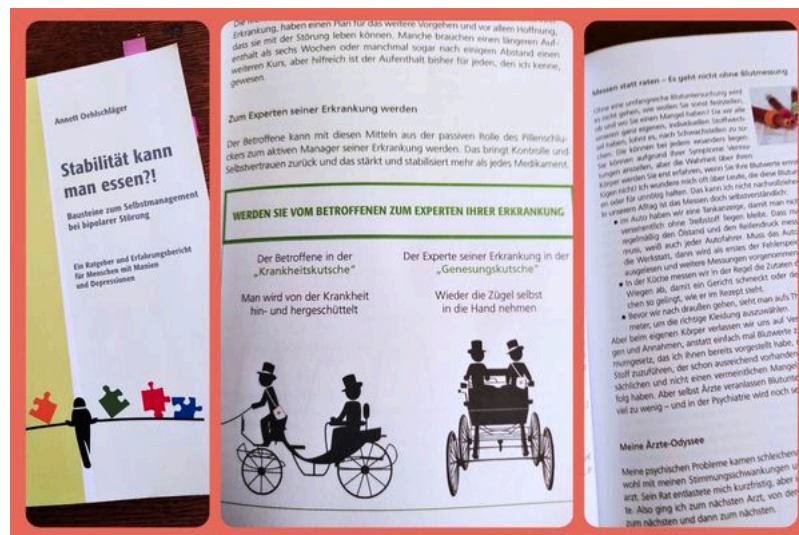
Wir freuen uns, die **Leipziger Künstlerin Cary**, beim Abschlusskonzert ihrer Tour „Allein oder Einsam“ am **26.2.2025 im Werk 2 mit einem Infostand begleiten** zu können. Cary scheut keine Tabus und thematisiert in ihrer Musik und auf Instagram schmerzhaft Themen wie Depression, Einsamkeit und schwierige Familienverhältnisse. Geprägt durch eigene Verluste, setzt sie sich intensiv mit mentaler Gesundheit auseinander und schafft einen Raum für Austausch mit ihrer Community. **Trotz der düsteren Inhalte bietet ihre Musik auch Hoffnung – eine wichtige Botschaft für alle, die Trost in schwierigen Zeiten suchen.**

Weitere Infos zu Cary und ihrer Musik finden sie [hier](#).

## Buchempfehlung: Stabilität beginnt auf dem Teller – Ein Ratgeber, der neue Wege aufzeigt

Kann man seine **psychische Gesundheit durch die eigene Lebensführung beeinflussen**? Annett Oehlschläger sagt: Ja! In „Stabilität kann man essen?!“ beschreibt sie ihren persönlichen Weg aus der bipolaren Störung – mit Wissen, Disziplin und einem neuen Lebensstil. Basierend auf über 200 Büchern und Studien zeigt sie, wie **Ernährung, Mikronährstoffe, Schlaf und Bewegung als Stellschrauben für mehr Stabilität** dienen können. Ein **mutmachendes Buch** für alle, die neue Impulse für ihre mentale Gesundheit suchen!

Die ganze Rezension von Angela Grundmann lesen [hier](#).



## Selbsthilfegruppen und Projekt Selbsthilfe

### Start einer neuen Selbsthilfegruppe

Die **Nachfrage nach Selbsthilfegruppen** und dem damit einhergehenden **Austausch**, der **Gemeinschaft** und dem **Verständnis** ist groß. Wir laden regelmäßig zu Kennenlernetreffen von Interessierten ein, um gemeinsam zu

schauen, was eine Selbsthilfegruppe ist und sein kann und wie eine neue Gruppe entstehen kann.

Wir laden alle Interessierten herzlich zu einem **ersten Kennenlertreffen für eine neue Gruppe** ein.

**Wann? 25.03.2025, 17:00 Uhr**

**Wo? Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig**

**Anmeldung nötig über [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)**

### **Teilnahme an der Selbsthilfegruppe für Angehörige möglich**

Seit Anfang September 2024 treffen sich **Angehörige eines depressiv erkrankten Menschen** und stehen sich bei, sprechen sich Mut zu und reden über die Belastungen, die die Erkrankung im Alltag mit sich bringt. Gern können Sie noch teilnehmen.

**Wann? jeden zweiten Donnerstag, 19:15 Uhr, nächste Termine: 06.02., 20.02., 06.03.**

**Wo? Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig**

**Anmeldung: Kontakt** vorab bitte über [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)

### **Unsere Selbsthilfegruppen**

Nach einer Therapie, einem Klinikaufenthalt oder in der schwebenden Position, bis eine Therapie beginnt, fühlen viele Betroffene sich allein und sehr gefordert durch die alltäglichen Aufgaben.

An solch einem Punkt **kann eine Selbsthilfegruppe unterstützen** und Kraft geben.

Der **geschützte Raum, das Verständnis durch eigene Erfahrung und die Möglichkeit regelmäßig die Schwierigkeiten des Alltags zu besprechen** geben Halt und machen Vieles leichter.

Wenn sie Interesse an einer Selbsthilfegruppe haben, schauen Sie gern **[hier](#)** nach Gruppen, bei denen eine Teilnahme möglich ist.



## **Walking-Gruppe mit Natalie geht weiter ab 5. Februar**

Unsere Walking-Gruppe geht wieder los und **alle sind eingeladen teilzunehmen**. Das erfolgreiche Konzept eines **gemeinsamen Treffs im Friedenspark unter Anleitung von Natalie** wird weitergeführt. Die **Gruppe sucht Betroffene oder Angehörige, die Lust auf Bewegung und Austausch haben**. Man kann **mit oder ohne Walkingstöcken teilnehmen**. Das **Angebot ist kostenfrei und wird ehrenamtlich organisiert**.

**Termin: jeden zweiten Dienstag, in geraden Wochen, 18:00–19:00 Uhr**

**Treffpunkt: Ecke Liebigstraße / vor dem Hospitaltore am Tor zum Friedenspark (nächste Haltestelle: Ostplatz)**

**Anmeldung und Infos** finden sie **hier**.

## **Spaziergang-Gruppe mit Anke und Franzi**

Unsere Spaziergang-Gruppe lädt alle Interessierten ein, sich an der frischen Luft zu einem Spaziergang zu treffen. Die Gruppe trifft sich regelmäßig zu **entspannten, achtsamen Spaziergängen im Johannapark und der Umgebung**. Dabei gilt: **ohne Eile, ohne Druck**. Über Erfahrungen mit Depression kann sich ausgetauscht werden – wenn du möchtest. **Alles kann, nichts muss**. Das **Angebot ist kostenfrei und wird ehrenamtlich organisiert**.

**Termin: jeden Donnerstag in ungeraden Wochen um 18:00 Uhr, ca. 1h**

**Treffpunkt: Johannapark, kleiner Pavillon an der Ecke Friedrich-Ebert-Straße / Karl-Tauchnitz-Straße, ggü. der Haltestelle Neues Rathaus**

**Kontakt vorab gern über die Telegram-Gruppe: <https://t.me/+q8qrGVoV6TAyZWEy>**

**Anmeldung und Infos** finden sie **hier**.

## **Schauen Sie auch gern bei unseren anderen aktiven Angeboten vorbei**

Gemeinsam Zeit verbringen und draußen sein, sich austauschen können in einem geschützten Raum – das und mehr können unsere sportlich aktiven Gruppen Ihnen 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**.

## **Impulse und Fundstücke zum Thema seelische Gesundheit**

## **Podcast Tipp: ZEIT WISSEN. Woher weißt Du das? Von Menschen die ihre Depression überwunden haben**

**Fast jeder fünfte Deutsche erlebt eine depressive Episode**, doch die meisten überwinden diese mit der Zeit. In einer Folge des ZEIT-Wissenspodcasts **berichten Betroffene, welche Strategien ihnen geholfen haben, während Experten wie Anaïs Kaluza und Jan Schwenkenbecher über Unterstützung durch Angehörige und den Umgang mit der Erkrankung sprechen**. Christoph Drösser beleuchtet in seiner Kolumne zudem, was die Wissenschaft über die Entstehung von Depressionen weiß. Zum Podcast geht's [hier](#).

## **Podcast Tipp: Raus aus der Depression**

Der Podcast „Raus aus der Depression“ **von NDR Info und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe beleuchtet wichtige Themen rund um Depressionen**. Moderator Harald Schmidt spricht mit Betroffenen, deren Angehörigen und Experten, wie dem Vorsitzenden der Stiftung, Prof. Ulrich Hegerl. **Jede Folge geht auf verschiedene Aspekte der Erkrankung ein – von Ursachen über Therapiemöglichkeiten bis hin zu den Auswirkungen auf das Umfeld der Erkrankten**. Ein wertvoller Podcast für alle, die mehr über Depressionen lernen und verstehen möchten. Zum Podcast geht's [hier](#).

## **Mediathek Tipp: Stabil und gelassen - Wie trainiere ich Resilienz? | Reportage | 3sat**

Reporterin Katrin Focke testet, **wie sich Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz verbessern** lassen. Sie besucht einen Energiekonzern in Graz, der seinen Mitarbeitenden Mitspracherecht bei der Gestaltung ihrer Arbeitsplätze bietet und Gesundheitschecks anbietet. Zusammen mit Gesundheitspsychologin Claudia Traunmüller untersucht Focke sowohl die Arbeitsbedingungen als auch ihren eigenen Alltag. Dabei werden **Ansätze wie Regeneration, Routinen und reizfreier Raum** besprochen. Ein wichtiges Thema ist auch „**Resilienz**“, **die Fähigkeit, trotz Rückschlägen mental gesund und belastbar zu bleiben**. Focke lernt, wie man durch bewusste Atmung Stress abbauen und die Leistungsfähigkeit steigern kann. Die Frage bleibt: Wie kann jeder selbst Resilienz entwickeln und was kann der Arbeitgeber dafür tun?

### **Stabil und gelassen: Wie trainiere ich Resilienz?**

Produzentin: Katrin Focke  
Deutschland 2024, 29 Min.  
Verfügbar bis zum 12/11/2029

## **Mediathek Tipp: Mutter | Dokumentarfilm | ARD**

In diesem **eindrucksvollen Film** widmet sich Anke Engelke dem **vielschichtigen Thema Mutterschaft und beleuchtet die komplexen Facetten von Freude und Zweifel, Macht und Ohnmacht sowie Wut und Liebe**. Der Film basiert auf einer dokumentarischen Erzählweise, in der acht Frauen im Alter von 30 bis 75 Jahren über ihre Erfahrungen als Mütter

berichten. Was diese Frauen miteinander verbindet, ist die Erkenntnis, dass Mutterschaft eine tief ambivalente Erfahrung ist, die sowohl erfüllend als auch herausfordernd sein kann. Ein **spannender und einfühlsamer Blick auf die verschiedenen Seiten der Mutterschaft**.

### **Mutter**

Regie/Autorin: Carolin Schmitz

Deutschland 2022, 88 Min.

Verfügbar bis zum 12/08/2025

## **Aus unserem Netzwerk**

### **MUT fördern e.V. sucht für den MUT-Atlas Ehrenamtliche**

Der **MUT-ATLAS** ist Deutschlands erster Online-Wegweiser für **Hilfsangebote rund um psychische Gesundheit, der einfach, anonym und datenschützend nutzbar** ist. Auf einer interaktiven Karte können deutschlandweit Angebote wie Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen oder Therapien gesucht und mit Filtern eingegrenzt werden. Durch stetige Erweiterung und Unterstützung von Freiwilligen, die neue Angebote eintragen oder bestehende aktualisieren, bietet der MUT-ATLAS eine **wertvolle Orientierungshilfe für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte**. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

### **BAPK e.V.: Angehörige machen Geschichte(n)**

Der Aufruf des BAPK (Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.) und seiner Landesverbände an Angehörige, ihre **persönlichen Geschichten** einzusenden, führte zu einer **Sammlung von über 50 Beiträgen, darunter Geschichten, Gedichte und Bilder, die nun auf einer Internetseite verfügbar** sind. Zu den Beiträgen gelangen Sie [hier](#).

### **Deutschlandfunk: Was Kinder und Jugendliche brauchen**

Zahlreiche **junge Menschen kämpfen mit psychischen Belastungen**, die auf vielfältige Ursachen zurückzuführen sind. Der Radiojournalist Paulus Müller hat nachgefragt: **Was benötigen Kinder und Jugendliche, um gesund zu bleiben? Und wie können sie Resilienz entwickeln?**

Den Radiobeitrag finden Sie [hier](#).

## **Unsere Beratungsangebote**

**Beratung in der Anlaufstelle des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V., Hinrichsenstr. 35**

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

**Telefonische Beratungszeit unter 0341/ 67 93 57 24:** 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.