



## Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

Mit unserem **ersten Newsletter 2026** wünschen wir Ihnen ein gesundes neues Jahr mit vielen schönen Begegnungen, erfüllenden Momenten und Zuversicht.

Wir blicken erwartungsvoll auf das neue Vereinsjahr und freuen uns sehr, dass unsere Arbeit auch in diesem Jahr finanziell gesichert ist und wir sie wie gewohnt fortführen können.

Das heißt konkret: Wir klären weiterhin Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und weitere Menschen in unserem Netzwerk über psychische Erkrankungen auf und leisten so einen wichtigen Beitrag zur **Entstigmatisierung und Suizidprävention**.

Auch 2026 können Sie wieder:

- an kreativen, begleiteten Workshops im Projekt „**Kulturbummel**“ teilnehmen,
- **Selbsthilfegruppen** besuchen und sich in einem geschützten Raum austauschen,
- sich auf unserer **Website** informieren,
- **Veranstaltungen** erleben, die von und mit unseren Ehrenamtlichen organisiert werden,
- sowie die monatlichen Medientipps in unserem Newsletter entdecken.

Alle Informationen zu unseren aktuellen Angeboten finden Sie in diesem Newsletter.

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

Herzliche Grüße,

Ihr Team vom Leipziger Bündnis gegen Depression

---

*Unsere Projekte und Aktivitäten*

## > Rückblick: Unser Türchen beim Lebendigen Adventskalender 2025 im Waldstraßenviertel

Eine schöne Tradition im Waldstraßenviertel ist seit einigen Jahren der lebendige Adventskalender und das **Leipziger Bündnis ist zum zweiten Mal dabei**. In dem **heimeligen Nachbarschaftsprojekt** durften wir diesmal das 19. Türchen ausgestalten. Einige ehrenamtlich Fleißige schnippelten schon ab Mittag Gemüse für zwei große Suppentöpfe mit Möhren-Ingwer-Suppe. Auch Punsch und Süßigkeiten wurden vorbereitet. Danke für Eure Zeit und Organisation!

Punkt 18 Uhr hatte auf der Straße vor der Hausnummer 35 der „**Chor aus der Fuge**“, ein **Popchor aus dem Projekt Kulturbummel**, seinen ersten Auftritt mit vier stimmungsvollen Liedern. **Rund 100 Menschen** im Publikum verfolgten den Auftritt vor der Tür und waren sehr begeistert. Auch für die Chormitglieder war das eine tolle, emotional stärkende Erfahrung. Vielen Dank an dieser Stelle an den **Chorleiter Elmar Kühn** und die Singenden! Viele Interessierte fanden dann den Weg in unsere Räume zu einer halbstündigen, mitreißenden Impro-Theater-Vorstellung in unserem liebevoll geschmückten großen Raum.

Nach viel Applaus klang der Abend mit Suppe und Punsch bei regen Gesprächen an der Feuerschale im Garten aus. Es war für unser Ehrenamt und den gesamten Verein ein erfolgreicher und stimmungsvoller Abschluss des Jahres und das Einläuten der Weihnachtspause.



## > Rückblick: Infostand beim CARY-Konzert „Ganz nah“

Vor dem minimalistischen Bühnenbild des Saals in der Schaubühne Lindenfels lagen ein paar Kissen auf dem Boden. Eine Einladung an das Publikum das **Motto des Abends „Ganz nah“** wörtlich zu nehmen. In Kooperation mit dem Bündnis organisierte die Leipziger Sängerin CARY einen

unvergesslichen Abend. Mit dem Film „Sorry, Baby“ startete der Abend um 18 Uhr. Im Anschluss performte **CARY mit ihrem Pianisten Sascha Hünermund**. Ihre gefühlvoll-ehrlichen Songs und sehr persönlichen Zwischenbeiträge begeisterten das Publikum im **nahezu ausverkauften Saal**. Nach einer Zugabe und Pause durften die Zuschauenden noch einen weiteren Höhepunkt erleben: ein sehr erhellendes **Gespräch zwischen CARY und der Leipziger Psychiatriekoordinatorin Corinna Klinger** auf der Grundlage von Publikumsfragen zum Thema Psychische Gesundheit. Unser ehrenamtlich geführter Infostand erfreute sich ebenfalls großer Resonanz. CARY gab allen am Schluss des Abends den Satz **„Seid mutig, denn das ist das Leben!“** mit auf den Heimweg.



### > **Unsere 10 Sticker: kleine Botschaften mit großer Wirkung**

Unsere farbenfrohen Sticker mit ermutigenden Sprüchen und liebevollen Erinnerungen zaubern kleine Lichtblicke in den Alltag. Ob für den Kalender, das Notizbuch oder als Mutmacher zwischendurch – sie erinnern daran, gut für sich zu sorgen. Gerade haben wir das **zehnte Motiv veröffentlicht**.

**Die Sticker können ebenso wie unsere weiteren Infomaterialien kostenlos über unsere Webseite bestellt werden.** Wir freuen uns, wenn sie weitergegeben werden und ihre Botschaften verbreiten.



### > **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
- und somit einen Baustein hin zur Verbesserung oder Heilung der Erkrankung legt.

Zum Start ins neue Jahr laden mehrere Gruppen zur Teilnahme ein und bieten damit feste Termine, um Belastendes anzusprechen und sich auszutauschen.

**Weitere Gruppen finden Sie im nachfolgenden Abschnitt > Reminder.**

#### **1) Selbsthilfegruppe am Freitag**

Gemeinsam die **Probleme des Alltags** besprechen, zusammen unbeschwert sein und das Gelernte immer wieder ins Gedächtnis rufen. Zusammen einen geschützten Raum gestalten, in dem man Verständnis erfährt und niemand sich verstecken muss.

**Wann? jeden Freitag**

**Zeit? 17:30 Uhr**

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

**Anmeldung bitte unter [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) oder telefonisch unter: 0341/56 68 66 00.**

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



## 2) Yoga mit Thomas

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.

Wir bieten die Möglichkeit zu Austausch und Bewegung.

**Wann? jeden Dienstag**

**Zeit? 18:00 Uhr**

**Wo? Dr.-Hermann-Duncker-Straße 2, 04179 Leipzig (im Pavillon, Nachbarschaftstreff der LWB)**

**Anmeldung bitte unter [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) oder telefonisch unter: 0341/56 68 66 00.**

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



## 3) Kreative Onlineselbsthilfegruppe LebensFarbenRaum

Jeden Dienstagabend haben Sie die Möglichkeit, von zu Hause oder von Ihrem persönlichen Wohlfühlort aus, gemeinsam mit anderen kreativ zu werden. Dabei steht nicht Perfektion im Vordergrund, sondern der freie Ausdruck von Gedanken und Gefühlen.

Ob gemeinsam oder jede\*r für sich im eigenen Raum – die Online-Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Rahmen zum **Malen und Experimentieren mit Farben und Stiften**. So entsteht Raum zum Innehalten, um wieder bei sich selbst anzukommen und einen ganz eigenen neuen Lebensraum zu gestalten.

**Wann? jeden Dienstag**

**Zeit? 18:30 Uhr**

**Wo? online via Zoom**

**Anmeldung bitte unter [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) oder telefonisch unter: 0341/56 68 66 00.**

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



#### **4) Weitere Selbsthilfegruppen mit freien Plätzen**

Weitere Möglichkeiten an eine Selbsthilfegruppe teilzunehmen:

- **Selbsthilfegruppe jeden Freitag um 15:00 Uhr**
- **Onlineselbsthilfegruppe jeden Montag um 18:00 Uhr** (zur Einführung beim ersten Mal bereits 17:30Uhr)
- **Selbsthilfegruppe jeden Donnerstag 18:00 Uhr in Leipzig Lindenau**

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

## > Neues Angebot: Rollenspielgruppe ab Januar 2026

Wir freuen uns sehr, im neuen Jahr ein neues Angebot aus unserem engagierten Ehrenamtsteam vorstellen zu können: eine Table-Top-Rollenspielrunde. Gemeinsam tauchen Sie in **kooperativer Fantasy-Abenteuer** ein, schlüpfen in Rollen und erleben wie aus Fantasie, Austausch und gemeinsamen Entscheidungen ein besonderes Gruppenerlebnis entsteht. Im Mittelpunkt stehen Miteinander, Kreativität und Spaß. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Wann? samstags, 31.01.2026, 21.02.2026, 07.03.2026**

**Zeit? 14:00 - ca. 17:00 Uhr**

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

**Anmeldung bitte unter [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) oder telefonisch unter: 0341/56 68 66 00.**

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



## > Reminder: Theaterstück „Der schwarze Hund“ am kommenden Sonntag & Montag im Ost-Passage Theater

In diesem Figurentheaterstück **für alle ab 16 Jahre** holen **Julia Raab** und **Anja Schwede** die Depression aus ihrer sprachlosen Ecke: ein schwarzer Hund - er weigert sich zu gehen, steht im Weg, knurrt, beißt. Lässt er sich für einen Spaziergang an die Leine legen? Das Stück geht etwa 90 Minuten. Anschließend findet nach einer Pause ein Publikumsgespräch mit den Künstlerinnen und Vertreter\*innen des Leipziger Bündnisses gegen Depression e.V. statt.

**Wann? 25. Januar 2026, 19 Uhr & 26. Januar 2026, 10 Uhr**

**Wo? Ost-Passage Theater (Konradstr. 27, überm ALDI)**

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

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



### > Reminder: Freie Plätze in der Selbsthilfegruppe „Energietanke“

Diese Selbsthilfegruppe lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Mit **verschiedenen Entspannungstechniken** und anschließendem Austausch – ganz nach Lust, Bedarf und in geschützter Atmosphäre. Ein Ort zum Durchatmen, Auftanken und miteinander Sein.

**Wann? jeden Sonntag, nachmittags 15:00-16:30 Uhr**

**Wo? Mütterzentrum e.V. Leipzig, Familienzentrum Paunsdorf,  
Wiesenstraße 20, 04329 Leipzig**

**Anmeldung via Mail: [Qigong-SHG@gmx.de](mailto:Qigong-SHG@gmx.de)**

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



### > Reminder: Noch 2 freie Plätze in der Kulturbummel-Theatergruppe „Spielbande“

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](mailto:kultur@buendnis-depression-leipzig.de) und oder telefonisch unter: 0341/56 68 66 00.**

**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: „Rätsel des Unbewußten - Podcast zur Psychoanalyse und Psychotherapie“

Dieser Podcast nimmt Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise in die Tiefen der Psyche. Die beiden Psychoanalytiker Dr. Cécile Loetz und Dr. Jakob Müller besprechen **komplexe Themen aus Psychoanalyse, Psychotherapie und Tiefenpsychologie** – wissenschaftlich fundiert, aber alltagsnah und verständlich vermittelt.

Als Herzensprojekt entsteht der Podcast komplett in Eigenarbeit und bietet regelmäßig neue Einsichten in psychische Prozesse, Fallgeschichten und therapeutische Konzepte.

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



> **Sehen: „Vena“ | Spielfilm | ARD**

Der Film erzählt von **Jenny, einer jungen Frau**, die mit Drogenabhängigkeit, ungewollter Schwangerschaft, **psychischer Belastung und Konflikten** sowohl mit der eigenen Mutter, der Justiz als auch dem Jugendamt ringt. Mit eindringlicher Bildsprache und emotionaler Kraft begleitet der Film ihren Weg zwischen Selbstzweifeln und dem Mut, Verantwortung zu übernehmen und wirft gleichzeitig einen realistischen Blick auf soziale Hürden und Perspektiven. Der Diplomabschlussfilm von Chiara Fleischhacker wurde mehrfach ausgezeichnet.

**Vena**

**Regie: Chiara Fleischhacker**

**Deutschland 2024, 116 Min.**

**Verfügbar bis zum 30.03.2026**



> **Lesen: „Forschungsprojekt Halle-Dresden: In der DDR gab es keine Depressionen – doch!“ | mdr**

Ein neues **Forschungsprojekt der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (MLU) und der Technischen Universität Dresden** geht dieser Frage nach und beleuchtet erstmals umfassend die **Psychiatrie-Geschichte in der DDR mit einem besonderen Blick auf den Umgang mit Depressionen**. Dabei werten die Historiker\*innen Tausende Patientenakten der ehemaligen Universitäts-Klinik für Psychiatrie und Neurologie Halle aus, die bis ins Jahr 1888 zurückreichen, um zu rekonstruieren, wie depressive Menschen diagnostiziert und versorgt wurden und welche Rolle Familie, Betrieb und soziales Umfeld spielten. In der DDR gab es lange keine einheitlichen Behandlungsstandards und nur vereinzelt psychotherapeutische Methoden. Psychische Erkrankungen

passten nicht zum propagierten Menschenbild hoher Leistung und Motivation. Ziel der Forschung ist es, nicht nur Therapiemaßnahmen, sondern auch gesellschaftliche Erwartungen und Strukturen der damaligen Zeit sichtbar zu machen und historisch besser einzuordnen.

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

---

## *Aus unserem Netzwerk*

### > **Der Paritätische: kostenloses Webinar zum Thema Instagram für die Selbsthilfe**

In einer kostenlosen Online-Mittagspause am 28. Januar (12-13 Uhr) **lernen Selbsthilfeaktive, wie sie Instagram effektiv nutzen**, Posts und Stories gestalten und mehr Sichtbarkeit gewinnen können. Ideal für Einsteiger\*innen, die ihre Öffentlichkeitsarbeit stärken möchten.

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

### > **Forschung: Studierende für Einsamkeitsstudie gesucht**

Fühlen Sie sich manchmal einsam im Studium? **StudiCare-Belonging ist ein kostenloses Online-Training**, das Ihnen hilft, Einsamkeit zu verringern, Kontakte zu stärken und Ihr Wohlbefinden zu fördern – ganz flexibel von Zuhause aus. Begleitet von KI-Avataren, kurzen Übungen und optionalem Buddy-Support, können Sie sich selbst etwas Gutes tun und gleichzeitig die Forschung unterstützen.

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

### > **Lakost e.V.: Plattform für Anfragen aus Bildung und Forschung**

Auf der Webseite der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V. (Lakost e.V.) werden regelmäßig Anfragen aus Bildung und Forschung veröffentlicht. Aktuell gibt es u.a. eine **Umfrage zu Angehörigenerfahrungen im Umgang mit psychisch kranken Menschen**.

***Zur Plattform gelangen Sie [hier](#).***

### > **Umfrage: Diskriminierung in Deutschland**

Die ***Antidiskriminierungsstelle des Bundes*** führt derzeit eine bundesweite Umfrage zu Diskriminierungserfahrungen durch. Teilnehmen können alle Menschen ab 14 Jahren, anonym und vertraulich. Ziel ist es, **Diskriminierung**

sichtbar zu machen und wirksame Maßnahmen zu stärken.  
*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](#).