



leipziger
bündnis
gegen
DEPRESSION e.V.
Aufklärung | Beratung | Selbsthilfe

Newsletter
März 2025

Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

Alles neu macht der Mai... März!
Mit dem Frühling, der nun spürbar in der Luft liegt, präsentieren wir Ihnen **unseren Newsletter im neuen Gewand**. Wir haben nicht nur das Design aufgefrischt und einen neuen Header entworfen, sondern auch die Themen gestrafft, um Ihnen ein noch besseres Leseerlebnis zu bieten.

Unser aktueller Newsletter ist prall gefüllt mit spannenden Neuigkeiten:

- **Kulturbummel 2025: Unsere beliebten Kurse starten wieder**
- **Unterschiedliche Selbsthilfefomate zum mitmachen**
- **Aktuelle Veranstaltungstipps für Kulturgebeisterte**
- **Interessante Medienempfehlungen für Ihre Freizeit**

Lassen Sie sich überraschen und inspirieren von den vielfältigen Möglichkeiten, die wir für Sie zusammengestellt haben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken!

**Herzliche Grüße und einen wunderbaren Start in den Frühling,
Ihr Medienteam**

Unsere Projekte und Aktivitäten

> Ab April 2025: Motorradtouren-Gruppe mit André startet wieder

Diese Gruppe besteht aus motorradbegeisterten Menschen aus Leipzig, die unter dem Motto „Motorradfahren gegen Depression“ gemeinsame Touren unternimmt. „**Unser Ziel ist es, Menschen mit Depressionserfahrung einen Raum für Austausch, Gemeinschaft und natürlich das pure Fahrvergnügen zu bieten.**“

Wann und wo?

Die Touren finden **einmal im Monat in und um Leipzig** statt. Die **genauen Termine und Treffpunkte werden in der Gruppe abgestimmt** – so können alle mitmachen, der Zeit und Lust haben.

Wer kann mitfahren?

Alle, die sich für das Motorradfahren begeistern und mindestens eine Maschine mit 125 cm³ besitzen, sind herzlich willkommen! Egal, ob du selbst Erfahrungen mit Depression gemacht hast oder einfach nur Gleichgesinnte unterstützen möchtest – bei uns zählt das Miteinander.

Komm mit auf die nächste Tour und erlebe, wie befreiend das Motorradfahren sein kann!

Weitere Informationen zur Motorradtouren-Gruppe finden Sie hier.

**> Ab April 2025: Neuer Multimodaler Laufkurs startet**

Wir freuen uns, dass wir diesen **begehrten Laufkurs in Kooperation mit Lauftherapie Leipzig** erneut anbieten können. Sie erlernen über **8 Wochen** den langsamen Dauerlauf. Die Trainings wechseln zwischen **Laufen und Gehen**, sodass Sie **am Kursende 20 - 25 Minuten locker laufen können**.

Kosten: einmalig 20 € Anmeldegebühr

Begrenzte Plätze - Anmeldung bis 20.04.25 via E-Mail: info@buendnis-depression-leipzig.de

Weitere Informationen zum Laufkurs finden Sie hier.



> Ab 29. April 2025: Neustart Fotografie Workshop mit Eckhard

Ein neuer Fotografie Workshop mit Eckhard Ischebeck beginnt am 29. April 2025 um 15:30 Uhr in der Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig. Das erste Treffen dient der Absprache der Termine und Treffpunkte für die Exkursionen.

Weitere Termine sind am 6., 13., 20. und 27. Mai sowie am 3. Juni geplant. Nach einer Sommerpause wird der Workshop im August fortgesetzt.

Interessierte können sich ab sofort auf die Anmeldeleiste setzen lassen unter kultur@buendnis-depression-leipzig.de.

Weitere Informationen zum Fotografie Workshop finden Sie [hier](#).



> Ab 03. Mai 2025: Yoga mit Thomas

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Yoga! In entspannter Atmosphäre können Sie unter professioneller Anleitung Beweglichkeit fördern, die eigene Atmung spüren, Stress abbauen und zur Ruhe kommen.

Nutzen Sie die Gelegenheit zum Austausch und zur Bewegung. Der Kurs ist vorläufig auf 10 Termine begrenzt. Absprachen erfolgen beim ersten Termin!

Das Motto: „Jeder darf sich ausprobieren.“

Details zur Veranstaltung:

Wann? Samstag, 03.05.2025, von 16:00 bis 17:30 Uhr

Wo? Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig

Kosten: Kostenfrei (ehrenamtlich organisiert)

Level: Entspannt

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

Weitere Informationen zum Yoga-Angebot finden Sie [hier](#).

Yoga mit Thomas

gemeinsam entspannen und bewegen



> Teilnehmende gesucht: Neue Gruppe zu Depression, ADHS und Angst

Wir suchen Menschen, die sich mit den Themen Depression, ADHS und Angst auseinandersetzen und gemeinsam eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen wollen. Der gemeinsame Austausch, das Verständnis durch Menschen, die dasselbe durchmachen und die Regelmäßigkeit der Gruppe, sind hilfreich im Alltag und ermöglichen es Themen anzugehen oder in der Therapie Gelerntes anzuwenden.

Alle Informationen hierzu finden Sie auch [auf unserer Webseite](#).

Bei Interesse schreibt uns gerne eine E-Mail: info@buendnis-depression-leipzig.de.

Neue Gruppe möchte entstehen

Themen: Depression, ADHS und Angst



Teilnehmende gesucht

> Jetzt online: Unser Tätigkeitsbericht

Wir freuen uns, unseren umfassenden **Tätigkeitsbericht für das Jahr 2024** vorzustellen. Als Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. haben wir uns **intensiv in den Bereichen Aufklärung, Hilfe und Vernetzung engagiert**, um Menschen mit Depressionen und ihren Angehörigen Unterstützung zu bieten. Besonders **stolz sind wir auf unsere erfolgreichen Projekte** "Wegweiser zur vielseitigen Selbsthilfe bei Depression" und "Kulturbummel", die es uns ermöglichten, den **Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern und kreative Workshops anzubieten**.

Lesen Sie [hier unseren vollständigen Bericht](#), um mehr über unsere Aktivitäten zu erfahren.

>> Reminder 23. März: Anmeldeschluss zum Kennenlernetreffen für Selbsthilfeinteressierte

Sie wünschen Austausch und Gemeinschaft? Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen **geschützten Raum für Gespräche und Unterstützung**. Wir laden Sie zu einem **ersten Treffen ein, um sich kennenzulernen und gemeinsam die Möglichkeiten zu erkunden**.

Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Wann: 25. März 2025 // 17 Uhr

Wo: Vereinssitz LBgD e.V., Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

>> **Reminder 21. & 23. März: Theater „Auf die Ewigkeit! – Wir wollen ja nicht ernsthaft sterben.“**

Lachen über die letzte Reise? Unbedingt! Unsere **Komödie über die Unruhe der ewigen Ruhe** nimmt das Thema **Tod mit Humor** – und zeigt, dass es auch auf dem Friedhof drunter und drüber gehen kann.

Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Wann: 21. März 2025 // 19 Uhr (PREMIERE)

Wo: Ost-Passage Theater Leipzig, Konradstr. 27 (über ALDI), 04315 Leipzig

Weitere Aufführung am: 23. März 2025 // 18 Uhr. Hier sind noch Plätze frei!

>> **Reminder 29. März: Literarischer Nachmittag zum Umgang mit depressiven Erkrankungen**

Eine **familienfreundliche Veranstaltung im Rahmen von Leipzig liest in Kooperation mit dem Psychiatrie-Verlag.**

Hier gibt es Antworten auf die Fragen: Wie können Angehörige mit der Depression eines geliebten Menschen umgehen? Wie kann man Kindern Depressionen erklären?

Gelesen wird aus einfühlsamen Kinderbüchern und Jeannette Bischkopfs Ratgeber für Angehörige – Bücher, die die Erkrankung verständlich machen und Unterstützung bieten.

Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Wann: 29. März 2025 // 16 - 18:30 Uhr

Wo: Vereinssitz LBgD e.V., Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

>> **Reminder 05. April: Einladung zur Kulturbummel-Show**

Eine ganze Reihe verschiedener Kurse und Workshops begleiteten das **zweite Projektjahr des kreativen Angebots „Kulturbummel“**. Seien Sie gespannt auf den „Kessel Buntes“ aus **Theater, Trommeln, Grafik, Fotografie, Tanz, Tonplastiken und Musik**. Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Der **Eintritt ist frei**.

Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Wann: 05. April 2025 // 16 Uhr

Wo: Theaterhaus Schille, Otto-Schill-Str. 7 (HH), 04109 Leipzig

> 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**.

Medientipps und Impulse

> Buchtipp: „Wie geht es Ihnen jetzt? - Eine illustrierte Psychotherapie.“

Die **Graphic Novel** „Wie geht es Ihnen jetzt?“ von Philippa Perry und Flo Perry bietet einen **einzigartigen Einblick in den Prozess einer Psychotherapie**. Im Zentrum steht die **Beziehung zwischen der Therapeutin Patricia und ihrem Patienten James**, einem erfolgreichen Anwalt mit Kleptomanie, dessen Sitzungen sowohl persönliche Konflikte als auch familiäre Ursachen beleuchten. Die **schwarz-weiß illustrierten Szenen** werden durch erklärende Fußnoten ergänzt, die psychologische Begriffe und Methoden verständlich machen, wodurch das Buch sowohl **unterhaltsam als auch lehrreich** ist. Es eignet sich für Psychologie-Interessierte und Therapieanfänger, indem es den **Ablauf und die Dynamik einer Therapie anschaulich und entmystifizierend darstellt**.

Die Graphic Novel kann **in unserer Bibliothek** ausgeliehen werden. Die **ausführliche Buchrezension** von Angela Grundmann finden Sie **hier**.



> Podcast Tipp: „Psychologie to go!“ | Franca Cerutti

Jeden Sonntag gewährt **Psychotherapeutin Franca Cerutti spannende Einblicke in ihre Praxis und die faszinierende Welt der Psychologie**. Mit unterhaltsamer und erfrischend direkter Art beleuchtet sie, was Menschen beschäftigt. Ob durch **pragmatische Impulse oder packende Lebensgeschichten** – ihre Beiträge sorgen stets für Aha-Momente. Depressionen können sich in vielfältiger Form äußern und werden von der WHO als Volkskrankheit eingestuft. In der **Episode „Die verschiedenen Gesichter von Depression“** diskutieren Franca Cerutti und Christian Weiss (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie) über oft übersehene Symptome der Erkrankung. Zudem beleuchten sie die Unterschiede in der Ausprägung von Depressionen bei Frauen und Männern.

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

> **Mediathek-Tipp: Depressionen – Neue Erkenntnisse und Therapien | ARTE**

Depression betrifft viele Menschen – doch was genau steckt dahinter? Die aktuelle Folge der Arte-Wissensserie geht dieser Frage auf den Grund. Forschende entdecken immer mehr **Faktoren, die eine Rolle spielen: Entzündungen, Genetik, Darmbakterien und vor allem die Neuroplastizität des Gehirns**. Neue Therapieansätze mit Psychotherapie, Antidepressiva und Wirkstoffen wie Ketamin oder Psilocybin könnten neue Hoffnung bringen. **Sehenswert für alle, die verstehen wollen, wie Depressionen entstehen – und wie man sie behandeln kann.**

[Was macht uns depressiv? | 42 – Die Antwort auf fast alles](#)

Sendung vom 02/03/2025 (TV-Ausstrahlung)

Regie: Fabian Herriger

Deutschland 2025, 26 Min.

Verfügbar bis zum 29/02/2028

> **Mediathek-Tipp: Therapie per KI | ARTE**

"**Therapie per KI**" - eine faszinierende **Dokumentation**, die den akuten Mangel an Psychotherapeuten und die langen Wartezeiten für Therapieplätze beleuchtet. Die Sendung erforscht das **Potenzial künstlicher Intelligenz** als mögliche Lösung für die Versorgungskrise in der psychischen Gesundheitsversorgung. Mit **kritischem Blick hinterfragt der Film, ob KI-gestützte Systeme tatsächlich menschliche Therapeuten ergänzen oder gar ersetzen können** und welche **Chancen und Risiken** damit verbunden sind.

[Therapie per KI – Die ganze Doku | arte](#)

Regie: Peter Moers

Deutschland 2024, 53 Min.

Verfügbar bis zum 29/04/2025

> **mdr Kultur: Diskurs - Wohin entwickelt sich die Psychotherapie?**

Der Radiobeitrag "Jenseits der Diagnosen: Quo vadis Psychotherapie?" bietet einen tiefgründigen Einblick in die Debatte um die steigende Zahl psychischer Diagnosen und Therapien in Deutschland. Dr. Holger Richter, ein erfahrener Psychotherapeut, teilt seine kritischen Beobachtungen aus 30 Jahren Berufserfahrung und beleuchtet sowohl **positive Entwicklungen als auch problematische Trends wie die Überdiagnostizierung.**

Den Beitrag können Sie [hier](#) nachhören.

> **Neu-Ulmer Zeitung: Biologische Prozesse als Schlüssel zur Depression? Wie Betroffene von einer Ulmer Studie profitieren**

Forscher an der Universität Ulm verfolgen einen neuen Ansatz zur Behandlung von Depressionen, indem sie die **Zusammenhänge zwischen Depressionen und körperlichen Prozessen untersuchen.** Eine Studie ergab, dass **depressive Patienten eine verringerte Leistungsfähigkeit der Mitochondrien in ihren Immunzellen aufwiesen,** was Kernsymptome der Depression erklären könnte. Die laufende Studie untersucht, **ob kognitive Verhaltenstherapie auch Effekte auf biologischer Ebene zeigt** und ob körperliche Prozesse den Therapieerfolg beeinflussen können.

Den Artikel können Sie [hier](#) lesen.

> **Deutschlandfunk: Was bringt es, den Vagusnerv zu stimulieren?**

Die **Vagusnerv-Stimulation (VNS)** wird als mögliche Behandlungsoption für **therapieresistente Depressionen erforscht.** Diese Methode hat bereits bei einigen Patienten positive Ergebnisse gezeigt, und Forscher untersuchen nun, **wie sie genau wirkt und ob auch nicht-invasive Ansätze erfolgreich sein könnten.**

Den Artikel können Sie [hier](#) lesen.

Aus unserem Netzwerk

> **Leipzig hilft Dolmetschen - Buchung ehrenamtlicher Sprachmittlung für wichtige Termine**

Leipzig verfügt jetzt über ein **zentrales, mehrsprachiges Buchungssystem für ehrenamtliche Sprachmittlung**, das Menschen ohne ausreichende Deutschkenntnisse bei wichtigen Terminen wie Arztbesuchen, Wohnungsbesichtigungen und Behördengängen unterstützt. **Privatpersonen und Organisationen können über ein Buchungsformular unkompliziert Anfragen stellen.**

Wer das Projekt ehrenamtlich unterstützen möchte, kann sich gerne [hier melden](#). Weitere Informationen zum Projekt finden Sie [hier](#).

> **GePsy - Gerontopsychiatrisches Netzwerk in Leipzig**

Das Gerontopsychiatrische Netzwerk Leipzig (GePsy) ist ein **Zusammenschluss von Einrichtungen aus verschiedenen Bereichen, der sich für eine verbesserte Versorgung und Kooperation in der Behandlung und Beratung älterer psychisch kranker und pflegebedürftiger Menschen einsetzt**. Die Verbundpartner vernetzen ihre Angebote, um Betroffenen und Angehörigen mehr Selbstbestimmung zu ermöglichen und Versorgungsstrukturen zu analysieren und zu verbessern. **Seit März 2024** wurde beim Verbund Gemeindenahe Psychiatrie Leipzig des Klinikums St. Georg gGmbH eine aus Mitteln der Pflegeversicherungen geförderte **Netzwerkstelle zur Koordination** eingerichtet.

Zur Webseite des Netzwerkes geht es [hier](#).

> **Neue Broschüren zum Thema Stress durch Rassismus für Fachkräfte und Eltern**

Der **Verband binationaler Familien und Partnerschaften** hat mit **Unterstützung durch das Projekt KuGeL** zwei Broschüren zum Thema **Stress durch Rassismus** herausgegeben.

[Hier können Sie die Broschüren downloaden](#).

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.