



Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

mit unserem Newsletter im **März 2026** laden wir Sie ein, aktiv zu werden, Neues zu entdecken und gemeinsam Zeichen für mentale Gesundheit zu setzen.

Auch in diesem Monat bieten wir wieder spannende Möglichkeiten zum Mitmachen, Austauschen und Erleben:

- **3. Rundenlauf „Austausch bewegt“ am 5. September** – Solidarität durch Bewegung.
- **Fellows Ride Leipzig am 30. Mai** – Bikerdemo für mentale Gesundheit.
- **Lesung mit Tobi Katze am 6. Mai** – persönliche Einblicke in psychische Krisen.
- **Laufkurs mit Sophia und Fotokurs mit Eckhard Ischebeck** – noch wenige Plätze frei.
- **Selbsthilfegruppen, Mutpost und die Arten-Olympiade** – aktiv, kreativ, verbunden.

Alle Details zu Terminen, Anmeldung und 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

> Ausblick: 3. Rundenlauf „Austausch bewegt“ am 05.09.2026

Gemeinsam laufen, gemeinsam ein Zeichen setzen: Am 5. September 2026 laden wir Sie herzlich zum 3. Rundenlauf „Austausch bewegt“ ein. Auf der Blauen Bahn in Leipzig geht es nicht um Bestzeiten, sondern um das, was uns verbindet – Bewegung, Begegnung und Solidarität.

Jede Runde steht für Unterstützung, Sichtbarkeit und Hoffnung für Menschen mit Depression und ihre Angehörigen. **Ob Sie laufen, walken oder einfach dabei sind – jeder Schritt zählt und macht Mut.**

Lassen Sie uns gemeinsam zeigen, dass niemand allein ist. Wir freuen uns sehr, wenn Sie Teil dieses besonderen Tages werden.

Weitere Infos finden sie [hier](#).



> Ausblick: Fellows Ride Leipzig am 30.05.2026 – Bikerdemo für mentale Gesundheit

Am 30. Mai 2026 findet in Sachsen zum ersten Mal der Fellows Ride statt – eine **gemeinsame Motorradausfahrt durch Leipzig, bei der die Teilnehmenden ein deutliches Zeichen für mentale Gesundheit, Offenheit und Suizidprävention setzen.** Initiatorin ist Peggy Renger, die selbst erfahren hat, wie belastend mentale Krisen sein können, und die Veranstaltung aus Überzeugung ehrenamtlich organisiert.

Motorradfahren steht dabei als Symbol für Freiheit, Zusammenhalt und Bewegung – Teilnehmende zeigen öffentlich: Niemand muss mit seelischem Druck allein bleiben.

Ergänzt wird der Ride durch eine Spendenaktion auf dem Sachsenring am 13. Mai 2026, unterstützt von Motorsport-Profis wie Max Neukirchner und Erik Klose.

Wir unterstützen die Aktionen gemeinsam mit unserer Motorradtouren-Gruppe, um das wichtige Thema noch sichtbarer zu machen.

Anmeldungen für beide Events sind erforderlich.

Weitere Infos – auch zur Anmeldung – finden Sie [hier](#).



> Einladung: Lesung mit Tobi Katze im Philippus Leipzig am 06.05.2026

Manchmal hilft ein ehrliches Wort mehr als tausend gute Ratschläge.

Am 6. Mai laden wir Sie gemeinsam mit [Philippus Leipzig](#) zu einer besonderen Lesung mit [Tobi Katze](#) ein. Mit viel Offenheit, feinem Humor und großer Nähe erzählt er von persönlichen Erfahrungen mit psychischen Krisen – berührend, authentisch und oft auch überraschend leicht.

Ein Abend, der verbindet, zum Nachdenken anregt und zeigt, wie wichtig es ist, über mentale Gesundheit zu sprechen. Merken Sie sich den Termin gern schon vor – wir freuen uns auf Sie!

Weitere Infos finden auf unserer Webseite [hier](#).



> Ausblick: Deutscher Patientenkongress Depression 2026 in Frankfurt am Main

Wir freuen uns sehr, dass wir am Deutschen Patientenkongress Depression am 30. Mai 2026 in Frankfurt am Main teilnehmen werden. Die bundesweit einmalige Veranstaltung **wird von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention organisiert und bringt Betroffene, Angehörige und Fachleute zusammen**, um Wissen zu teilen, Erfahrungen auszutauschen und Mut zu machen.

Unter dem **Motto „Wir sind jeder Sechste“** erwartet die Teilnehmenden ein vielfältiges Programm mit Vorträgen, Diskussionen und Begegnungen – auch mit prominenten Gästen.

Wir sind gespannt auf viele Impulse und den gemeinsamen Austausch – und berichten im Anschluss gerne davon!

Die Anmeldung für den Kongress ist ab sofort [hier](#) möglich. Dort findet sich auch das Kongressprogramm und weitere Informationen zum Veranstaltungsort und der Anreise.

> **Gemeinsam in Bewegung: Laufshirts für unseren Laufkurs**

Am 27.03.2026 durften wir uns über eine besondere Unterstützung freuen: Das **SRH (Berufliches Trainingszentrum Leipzig)** hat unseren Laufkurs mit Laufshirts ausgestattet. Bei einer feierlichen Übergabe wurden die Shirts überreicht und künftig werden alle Teilnehmenden damit ausgestattet.

Ein herzliches Dankeschön für diese wertvolle Unterstützung! Wer jetzt Lust bekommen hat, selbst aktiv zu werden: Anmeldungen für den **Laufkurs mit Sophia** sind noch möglich – es gib noch wenige Restplätze.

Weitere Infos finden sie [hier](#).



> **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.

- **jeden Dienstag abend online oder vor Ort(wechselnd): [Gruppe zu den Themen Depression, ADHS und Angst](#)**
- **jeden Mittwoch 19 Uhr: [SHG Depression für Menschen zw. 27 und 39 Jahren](#)**
- **jeden Donnerstag 18:00-19:30 Uhr: [Selbsthilfegruppe sucht neues Mitglied](#)**
- **jeden Freitag 17:30 Uhr: [Selbsthilfegruppe Depression am Freitag](#)**

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

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



> Reminder: Wenige freie Plätze im Laufkurs mit Sophia, der ab April wieder startet

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 (Aufakttreffen)

Wo? Vereinssitz, Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig

Kosten: einmalig 20,00 € für 16 Einheiten

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

Weitere Infos finden sie [hier](#).



> Reminder: Noch 3 freie Plätze im Fotokurs mit Eckhard Ischebeck, der ab 14. April wieder startet

Bereits 2023, 24 und 25 fanden eine Reihe von Fotografie Workshops unter der Leitung von Fotograf und Schauspieler Eckhard Ischebeck statt.

Die nächste Kursreihe **startet am 14.04. Weitere Termine sind am 20.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06. geplant.** Abstimmungen zu den Treffpunkten und Exkursionen erfolgen beim ersten Termin.

Anmeldung: via Mail bei uns kultur@buendnis-depression-leipzig.de 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: „Jonathan Hilbert: Vom Olympiasilber in die Depression“ | Podcast | Raus aus der Depression

Olympia-Silber 2021 – und kurz darauf ein mentales Tief: Im Podcast spricht Jonathan Hilbert offen über seine Depression nach dem größten Erfolg seiner Karriere. Er erzählt, wie sich die Erkrankung zeigte, **warum es so schwer war, Hilfe anzunehmen, und wie er gelernt hat, achtsamer mit sich selbst umzugehen.**

Ein ehrlicher Einblick, der zeigt: Stärke bedeutet nicht nur durchzuhalten, sondern auch rechtzeitig innezuhalten.

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



> Sehen: „Die Last der Spiele – Druck. Leere. Post-Olympia-Depression?“ | Dokumentation | ARD Mediathek

Die Doku beleuchtet die oft unsichtbare Schattenseite von Olympia.

Spitzensportlerinnen wie Jessica von Bredow-Werndl, Ricarda Funk und Anna-Maria Wagner berichten von Traurigkeit, Antriebslosigkeit und Schlafstörungen nach den Spielen, ergänzt durch Einblicke von Axel Jungk und Skisprung-

Experte Sven Hannawald.

Sportpsychologe Moritz Anderten und Vertreter von „Athleten Deutschland“ sowie des Deutschen Olympischen Sportbundes erklären, **wie groß der psychische Druck im Leistungssport ist und warum mentale Gesundheit dort noch immer ein Tabu-Thema bleibt.**

[Die Last der Spiele – Druck. Leere. Post-Olympia-Depression?](#)

Regie: Daniela Agostini, Franziska Niebert

Deutschland 2026, 59 Min.

Verfügbar bis zum 11.02.2028



> Sehen: „Kind psychisch krank – Sind die Eltern schuld?“ | Terra Xplore | ZDF Mediathek

Der Gedanke, mit dem eigenen Kind in eine psychiatrische Klinik zu gehen, kann sich wie ein Tiefpunkt anfühlen – oft ist es aber der erste Schritt zu Besserung. In der Folge von Terra Xplore erklärt Psychiaterin Prof. Beate Herpertz-Dahlmann, **wie Eltern mit Schuldgefühlen umgehen können, welche Unterstützung wirklich hilft und worauf es ankommt.**

Die Folge gibt wertvolle Tipps, ermutigt Eltern, sich Hilfe zu holen, und zeigt, dass man in dieser Situation nicht allein ist. Zu sehen auf [YouTube](#) oder unter [zdf.de](#).

[Terra Xplore: Kind psychisch krank – Sind die Eltern schuld?](#)

Regie: Melanie Poetter

Deutschland 2025, 27 Min.



> Mitmachen: Mutpost – Postkarten für mentale Stärke verschicken

Mit Mutpost können Sie aktiv werden und anderen Menschen Mut, Trost oder positive Gedanken per Postkarte senden.

Auf [mutpost.de](#) lassen sich eigene ermutigende Botschaften gestalten oder von den Karten anderer inspirieren – eine einfache, aber wirkungsvolle Art, Aufmerksamkeit und Fürsorge zu zeigen.

Jede Karte schafft Verbindung, stärkt das Miteinander und zeigt: Kleine Gesten können Großes bewirken. Werden Sie Teil der Aktion und setzen Sie ein Zeichen für mentale Stärke!

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

> Kostenlose Online-Fachtagung für Fachkräfte: Fokus Einsamkeit

Am 12. Mai 2026 findet eine spannende kostenlose Online-Fachtagung zum Thema Einsamkeit statt: „**Einsamkeitsphänomene in der Sozialen Arbeit erkennen und ihnen professionell begegnen**“, organisiert vom European Centre for Clinical Social Work (ECCSW). Die Veranstaltung richtet sich an Fachkräfte aus Sozialer Arbeit, Psychologie, Gesundheitswesen und angrenzenden Bereichen.

Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

> Veranstaltungstipp: Ausstellung „Wie geht’s?“ im Deutschen Hygiene-Museum

Die Ausstellung „Wie geht’s?“ im Deutschen Hygiene-Museum Dresden lädt ein, psychische Gesundheit und seelisches Erleben zu entdecken. Mit dokumentarischen, künstlerischen und interaktiven Elementen zeigt sie, wie Menschen Alltag, Gefühle und Herausforderungen wahrnehmen – und regt zum Nachdenken, Verstehen und Austausch über mentale Gesundheit an.

Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

> Mitmachen: Arten-Olympiade 2026 – Natur beobachten und entdecken

Die Arten-Olympiade 2026 lädt ein, **wildlebende Pflanzen, Pilze und Tiere zu beobachten und zu dokumentieren** – egal ob im Park, Wald oder Garten. Alle Funde können über Observation.org oder die App ObsIdentify hochgeladen werden. Jede Beobachtung trägt dazu bei, die Artenvielfalt besser zu verstehen. Ein spannender Mitmach-Wettbewerb, der Lust macht, den Frühling und Sommer draußen zu genießen!

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](#).