



## Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

Das Jahr neigt sich dem Ende zu: ein guter Zeitpunkt, etwas Inventur zu machen, unsere Infomaterialien aufzufüllen und an einigen Stellen frischen Wind hineinzubringen. Genau das haben wir getan. Unser Netzwerkflyer, zwei neue Motive für unsere beliebte Stickerreihe sowie unsere jährlich erscheinende Postkarte „**Heute schon für dich gesorgt?**“ sind frisch aus der Druckerei geliefert worden. Getreu diesem Motto ist auch der aktuelle Newsletter wieder gut gefüllt – mit Medientipps, spannenden Veranstaltungen, hilfreichen Workshops und vielen weiteren Angeboten, die Sie unterstützen, informieren und inspirieren sollen.

### Aus dem Inhalt:

- **Neues Kulturbummel-Angebot: Song-Workshop mit der Sängerin CARY**
- **Vorgestellt: Unsere neuen Infomaterialien**
- **Infos zu freien Plätzen in Selbsthilfegruppen**
- **Aktuelles aus unserem Netzwerk**
- **und vieles mehr**

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken!

Herzliche Grüße,  
Ihr Medienteam

## Unsere Projekte und Aktivitäten

### > 02. Dezember 2025: Infostand beim Konzert von Katha Rosa

Die Sängerin [@katharosaa](#) kommt mit ihrer Tour nach Leipzig ins [@naumannstanzlokal](#) und wir freuen uns sehr, mit einem **Infostand vor Ort** dabei zu sein. Kommen Sie mit uns ins Gespräch und finden Sie Verständnis und Unterstützung.

**Wann?** Dienstag, 02.12.2025 / 20:00 Uhr

**Wo?** Naumanns Tanzlokal im Felsenkeller, Karl-Heine-Straße 32, 04229 Leipzig

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

## > 07. Januar 2026: CARY ganz nah - ein Abend mit Film, Konzert und Gespräch in der Schaubühne Lindenfels

Erleben Sie einen besonderen Abend rund um das Thema psychische Gesundheit. Zunächst wird der Film „SORRY, BABY“ gezeigt, danach lädt die **Leipziger Musikerin CARY** zu ihrem **einfühlsamen Akustik-Konzert „GANZ NAH“** ein. Im Anschluss besteht bei einer **Gesprächsrunde mit CARY und der Psychologin Corinna Klinger** die Möglichkeit zum Austausch, um offen über Depression, Gefühle und Hoffnung zu sprechen. Zudem wird unser Ehrenamtsteam mit einem **Infotisch** vor Ort sein. Freuen Sie sich auf einen Abend voller Musik, Reflexion und neuer Impulse. **Es gibt noch wenige [Ticktes](#).**

**Wann? Mittwoch, 07.01.2026 / 18:00-23:00 Uhr**

**Wo? [Schaubühne Lindenfels](#), Karl-Heine-Straße 50, 04229 Leipzig**

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



## > Ausblick: Song-Workshop mit Sängerin CARY startet im Januar 2026

Der **neue Song-Workshop** mit der **Leipziger Musikerin CARY** lädt Sie ein, **eigene Gefühle in Musik zu verwandeln**. Die Teilnahme ist kostenfrei und offen für alle. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

CARY: „In diesem Workshop findest du **Raum, um das auszudrücken, was in dir klingt** – egal, ob du schon Erfahrung hast oder zum ersten Mal ein leeres Blatt vor dir liegt. Ganz egal, ob du lieber Texte schreibst, mal in das Beatbauen einsteigen willst oder einfach neugierig bist: Du bist willkommen.“

**Wann? sonntags, 25.01., 01.02., 08.02., 15.02. / jeweils 11-14:45 Uhr**

**Wo? Vereinssitz, Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig - der letzte Termin findet im Tonstudio statt (Ort wird noch bekanntgegeben).**

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

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



## > Unsere Stickermotive: Jetzt kostenlos bestellen!

Ab sofort sind **zwei neue Stickermotive** verfügbar. Wie auch unsere **Informationsbroschüren** können Sie die beliebten Sticker kostenlos über unsere Website bestellen.

Die Sticker und weitere Infomaterialien finden Sie [hier](#).



## > Jetzt bestellbar: Unser Netzwerkflyer im neuen Design ist da!

Unser **überarbeiteter Netzwerkflyer** ist fertig und erstrahlt nun in einem **modernen Design mit aktualisierten Informationen**. Sie können ihn ab sofort bei uns erhalten.

Und es geht weiter: Als Nächstes wird der Flyer für Lehrkräfte zum Thema Depression im Kindes- und Jugendalter in einer neuen Version in den Druck gehen. Auch die Neuauflage unseres Flyers „Depression im Alter“ wird demnächst erscheinen.

Den Netzwerkflyer und weitere Infomaterialien finden Sie [hier](#).



### > Reminder: Selbsthilfegruppe für Senior\*innen hat noch freie Plätze

Wenn das Alter zur Last wird - Austausch über Herausforderungen im Alter und Peer-Beratungen zu Ängsten, Schlafproblemen und Altersdepressionen.

Wann? 14-tägig montags, nachmittags 15:00-16:30 Uhr

Wo? Seniorenbüro Südost SOSO, Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig

Anmeldung via Telefon: 0341/86 12 302 oder Mail:

[seniorenbuero@mobiler-behindertendienst.de](mailto:seniorenbuero@mobiler-behindertendienst.de)

Weitere Infos finden Sie [hier](#).



### > Reminder: Freie Plätze in der Kulturbummel-Theatergruppe „Spielbände“

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

telefonisch unter: 0341/67 93 57 24

Weitere Infos finden Sie [hier](#).



### > Reminder: „Bücherplausch 50+“ startet am 14. Dezember 2025

Miteinander über Leseerlebnisse ins Gespräch kommen. In der kalten Jahreszeit mit Tee und Kerzenlicht ein bisschen Gemütlichkeit in den Alltag bringen.

Wann? Dezember 2025 bis März 2026 jeweils am 2. Sonntag im Monat

Starttermin: Sonntag, 14.12.2025 / 13:00 Uhr

Wo? Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

Anmeldung via E-Mail: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de) und

telefonisch unter: 0341/67 93 57 24

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: „angehören“ | Podcast | Gemeinschaftsproduktion

„angehören“ ist ein **Podcast für Angehörige psychisch Erkrankter**. In jeder Folge **erzählen Angehörige und Expert:innen offen**, wie es ist, mit einem psychisch erkrankten Menschen im Alltag zu leben – mit Mut, ehrlichen Einblicken und wertvollen Tipps.

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



### > Sehen: „Männer und Depression: Das stumme Leiden“ | Dokumentation | arte, ZDF

In Europa werden Frauen doppelt so häufig wegen Depressionen behandelt wie Männer – obwohl **wesentlich mehr Männer** betroffen sind. Warum? Häufig suchen sie aus Rollenbildern heraus keine Hilfe oder zeigen **atypische Symptome** wie Aggression.

Die Dokumentation beleuchtet, wie **„männliche Depressionen“** oft unerkannt bleiben, welche aktuellen Erkenntnisse es zu Diagnostik und Behandlung gibt und wie Betroffene unterstützt werden können. Sie **zeigt Wege auf**, wie Männer das Schweigen über ihre Depressionen überwinden und die **nötige Unterstützung** für ihre psychische Gesundheit erhalten können.

[Männer und Depression: Das stumme Leiden](#)

Regie: Ole Neugebauer

Deutschland 2024, 53 Min.

Verfügbar bis zum 15.01.2026



### > Sehen: „Hochfunktionale Depression: Perfektion bis zum Zusammenbruch“ | NANO 15.10.2025 | 3sat

Diese Ausgabe der Sendung NANO beleuchtet das Phänomen der hochfunktionalen Depression. **Betroffene wirken nach außen leistungsfähig, engagiert und „normal“, leiden innerlich jedoch stark.** Die Erkrankung bleibt daher oft unentdeckt und kann zu Erschöpfung, sozialem Rückzug oder ernsthaften gesundheitlichen Folgen führen.

Die Reportage erklärt **typische Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten** und zeigt, wie wichtig es ist, psychische Belastungen frühzeitig wahrzunehmen, offen darüber zu sprechen und Unterstützung zu suchen.

### [Hochfunktionale Depression: Perfektion bis zum Zusammenbruch](#)

Moderation: Ingolf Baur

Deutschland 2025, 28 Min.

Verfügbar bis zum 15.10.2030



### > Lesen: „Digitale Gesundheitsanwendungen zeigen vielversprechende Vorteile für die psychische Gesundheit“ | Pressemitteilung | Universität Augsburg

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) zeigen laut einer **aktuellen Studie der Universität Augsburg** vielversprechende Vorteile für die psychische Gesundheit. Bereits kurze Programme können **Symptome von Angst und Depression nachhaltig lindern** und lassen sich flexibel in den Alltag integrieren. Ob regelmäßige Übungen oder individuell angepasste Impulse: Die Forschung zeigt, dass digitale Tools **wertvolle Begleiter** für mehr Wohlbefinden sein können.

Eine DiGA-Auswahl finden Sie auch [hier](#) auf unserer Webseite.

Die vollständigen Pressemitteilung können Sie [hier](#) lesen.

## Aus unserem Netzwerk

### > Wege e.V.: Neue Selbsthilfegruppe für Familien mit einer psychischen Erkrankung

Seit Oktober gibt es eine neue Selbsthilfegruppe für Familien mit einer psychischen Erkrankung. Die Gruppe ist offen für alle **Eltern mit minderjährigen Kindern und weitere Familienangehörige**, in deren Familie psychische Erkrankungen eine Rolle spielen. Dabei ist erstmal **unerheblich, ob ein Elternteil bzw. eine an der Erziehung beteiligte Person erkrankt ist oder das Kind/der Jugendliche.**

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: [auryn@wege-ev.de](mailto:auryn@wege-ev.de) oder unter: **0341 / 49 69 09 29.**

Wann? jeden letzten Mittwoch im Monat von 17:00-18:30 Uhr  
Wo? Wege e.V., Mittelhaus Dachgeschoss, Lützner Str. 75, 04177 Leipzig  
Weitere Informationen dazu finden Sie [hier](#).

### > Deutsche Depressionsliga: Neue Selbsthilfegruppen-Suche ist online

Seit dem 15. Oktober bietet Deutsche DepressionsLiga e. V. eine **neue, deutschlandweite Selbsthilfegruppen-Datenbank**. Über diese können Betroffene, Angehörige und Fachleute nun einfach und sicher passende Gruppen **finden oder ihre eigene Gruppe eintragen** und so ein wachsendes Netzwerk mitgestalten.

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

### > 9. Deutschland-Barometer Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention: Schwerpunktthema Soziale Medien

Laut der aktuellen Ausgabe des Barometers, die Ende November vorgestellt wurde, hat **jede zweite Person** in Deutschland bereits online nach Informationen zu Depression gesucht, unter tatsächlich Erkrankten demnach sogar 78 %. Und: Je 17 % der Betroffenen informieren sich darüber hinaus über KI und soziale Medien. Das bietet laut den Autor\*innen **Chancen, aber auch Risiken**. So fühlte sich etwa jede\*r Sechste durch Social-Media-Beiträge dazu ermutigt, Hilfe zu suchen. Gleichzeitig geben zwei Drittel der Betroffenen an, dass es schwer falle, den Wahrheitsgehalt und mögliche kommerzielle Interessen digitaler Angebote richtig einzuschätzen.

Über die neue Ausgabe des Barometers berichtete auch [zdf heute](#).

Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

### > Stadt Leipzig: Weihnachtliches Tauschregal im Technischen Rathaus

Im Foyer des Technischen Rathauses gibt es vom **1. bis 19. Dezember** ein Tauschregal voller weihnachtlicher Dekoration und Geschenkideen. Hier kann man Baumschmuck, Kerzen oder hübsche Mitbringsel abgeben oder mitnehmen. **Elektronik ist ausgeschlossen**. Die Aktion fördert Nachhaltigkeit und gemeinschaftliches Schenken.

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

### > Stadtgeschichtliches Museum Leipzig: Aufruf in die privaten Fotoarchive zu schauen

Das Stadtgeschichtliches Museum Leipzig sucht **Familienfotos mit Geschichte** – insbesondere Aufnahmen, die in Verbindung mit dem ehemaligen **Fotoatelier Mittelman** stehen. Wer also alte Porträts oder

Gruppenbilder aus Leipzig besitzt, könnte damit ein wichtiges Stück Stadt- und Zeitgeschichte bereichern. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, eigene Erinnerungen zu teilen und zur historischen Dokumentation beizutragen.

**Weitere Informationen dazu 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/ 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.

---