



## Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

dieser Newsletter erreicht Sie ein kleines bisschen später – wir haben noch unsere vielen Veranstaltungen nachklingen lassen, Fotos sortiert und zwischen Jahresendplanung und To-do-Listen jongliert. Jetzt ist alles bereit, und wir freuen uns, Ihnen gebündelt unsere Rück- und Ausblicke, sowie Einladungen und Medientipps präsentieren zu können!

Unser **aktueller Newsletter ist wieder gut gefüllt** mit vielen spannenden Veranstaltungseinladungen und Medientipps:

- **Rückblick auf unsere Veranstaltungen rund um die Wochen der Seelischen Gesundheit in Leipzig**
- **Unsere Plakate in den Fahrzeugen der LVB**
- **Artikel in der taz über zwei unserer Ehrenamtlichen**
- **Infos zu freien Plätze in Selbsthilfegruppen (auch im Netzwerk)**
- **freie Plätze in unserer Theatergruppe „Spielbande“**
- **neues Angebot „Bücherplausch 50+“ ab Dezember**
- **Veranstaltungs- und Medientipps**
- **und vieles mehr.**

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken!

**Herzliche Grüße,  
Ihr Medienteam**

## *Unsere Projekte und Aktivitäten*

### > **Rückblick: Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit 2025**

Unter dem **bundesweiten Motto „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“** fanden im Oktober die Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit statt – mit einem vielfältigen und bewegenden Programm. Zwischen dem 4. und 19. Oktober konnten Besucher\*innen bei unseren **Theateraufführungen (Spielbande)**, **Lesungen**, **Vernissagen (Grafikkurs KuBu)** und **Informationsangeboten** miteinander ins Gespräch

kommen, Neues entdecken und wichtige Impulse zum Thema psychische Gesundheit mitnehmen.

Ein besonderer Höhepunkt war die **Lesungsreihe mit der Leipziger Autorin Micky Weißbach, die aus ihrem Buch „Depression hat nichts Poetisches“ las**. Nach einer ersten Lesung in der Stadtteilbibliothek Gohlis mit rund 40 Gästen folgten zwei weitere Termine: bei der **Vernissage der Kulturbummel-Fotoausstellung in der Bibliothek Grünau-Süd** sowie zum Abschluss in unserem Vereinsraum in der Hinrichsenstraße. Insgesamt lauschten und diskutierten in den 3 Lesungen rund 100 Menschen mit der Autorin über ihre sehr persönlichen und authentischen Erfahrungen mit Depression.

Micky Weißbach selbst zeigte sich bewegt: **„Ich hatte eine tolle Zeit bei euch und bin noch immer sehr beseelt von dem schönen Ambiente und den spannenden Menschen, die ich während der Lesungen kennenlernen durfte.“** Auch die Rückmeldungen aus dem Publikum waren durchweg positiv. Eine Teilnehmerin erzählte: **„Es war eine großartige Lesung mit einer äußerst sympathischen Autorin. Ihre Art zu schreiben und offen über ihre Erfahrungen zu berichten, hat mich tief berührt. Selbst mein Mann – sonst ein absoluter Lesemuffel – hat das Buch in einem Ruck durchgelesen.“**

Wir freuen uns sehr über das große Interesse und die offenen Gespräche während der gesamten Veranstaltungsreihe. Unser herzlicher Dank gilt allen Mitwirkenden, Kooperationspartnern und Besucher\*innen – und besonders Micky Weißbach für ihre inspirierenden Lesungen und ihre zugewandte Offenheit.

Wer neugierig geworden ist: Zwei Exemplare ihres Buches stehen nun in unserer **Bibliothek** zur Ausleihe bereit.



## > Einladung zum „Bücherplausch 50+“: Gemeinsam lesen, erzählen, zuhören – für alle ab 50 Jahren

Haben Sie Freude an Geschichten, tauschen Sie sich gern über Bücher aus oder hören einfach nur zu, wenn andere von ihren **Leseerlebnissen** berichten? Dann sind Sie herzlich eingeladen zum Bücherplausch 50+!

In entspannter Runde sprechen wir über Bücher, die uns bewegen, geben persönliche Empfehlungen weiter – oder genießen einfach den Austausch mit Gleichgesinnten.

Das Angebot ist kostenfrei und offen für alle ab 50 Jahren – mit oder ohne Depressionserfahrung.

**Wann? Dezember 2025 bis März 2026 jeweils am 2. Sonntag im Monat  
Starttermin: Sonntag, 14. Dezember 2025, 13:00 Uhr**

**Wo? Vereinsbüro Leipziger Bündnis gegen Depression Leipzig,  
Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig**

**Anmeldung via Telefon: 0341/ 67 93 57 24 oder Mail: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de)**

**Weitere Infos finden Sie in Kürze auch auf [hier](#) unserer Webseite .**



## > Herbstkampagne 2025: Unsere Plakate sind wieder unterwegs!

Seit dem 30.10. können Sie [unsere aktuelle Kampagnenplakate in Bus und Bahn der Leipziger Verkehrsbetriebe](#) entdecken. Wir freuen uns, dass die jährliche Aktion auch in diesem Jahr mit 5 Motiven umgesetzt werden konnte – vielen Dank an die AOK Plus und die Leipziger Verkehrsbetriebe! Wenn Sie eines der Plakate sehen, freuen wir uns sehr über die Zusendung Ihrer Schnappschüsse per Mail: [info@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:info@buendnis-depression-leipzig.de).



## > Wenn Ehrenamt Mut macht: Stimmen aus unserem Verein in einem aktuellen Artikel der taz

Im aktuellen taz-Artikel „Depressionen im Alter – Den Blick nach vorne richten“ kommen zwei langjährige Ehrenamtliche unseres Vereins zu Wort: **Helmut Stein**, der seit über 25 Jahren eine Selbsthilfegruppe in Leipzig leitet, und **Hartmut Sonntag**, der nach eigener Erkrankung anderen Betroffenen Mut macht. Der Beitrag von Laura Catoni zeigt eindrücklich, **wie oft seelisches Leid im Alter übersehen wird** – und wie wichtig der Austausch und das Engagement Einzelner sind. Helmut und Hartmut geben diesem Thema eine Stimme und machen deutlich, dass im Miteinander Kraft und Hoffnung liegen – ganz im Sinne unseres Vereinsgedankens. Übrigens gibt es in der erwähnten **Selbsthilfegruppe für SeniorInnen freie Plätze**. **Näheres dazu finden Sie [hier](#) und im nachfolgenden Reminder.**

**Den Beitrag und weitere Fotos finden Sie [hier](#).**





### > **Reminder: Selbsthilfegruppe für SeniorInnen 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 Montag, nachmittags 15.00-16.30 Uhr**

**Wo? Seniorenbüro Südost SOSO, Gletscherstein-Straße 28, 04299 Leipzig**

**Anmeldung via Telefon: 0341/8612302 oder Mail: [seniorenbuero@mobiler-behindertendienst.de](mailto:seniorenbuero@mobiler-behindertendienst.de)**

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



### > **Reminder: Theater „Der schwarze Hund – Depression aus dem Schatten ins Rampenlicht“ in Halle**

Unsere Theaterpädagogin Anja Schwede und ihre Kollegin Julia Raab bringen im November wieder ihr Stück „Der schwarze Hund – Depression aus dem Schatten ins Rampenlicht“ nach Halle. Die **figurentheatrale Zähmung mit Maske, Puppe und Objekt erzählt einfühlsam und kraftvoll vom Umgang mit Depression – ein Theatererlebnis, das berührt und zum Nachdenken anregt.**

**Wann? 22.11.25, 20:30 Uhr / 23.11.25, 18:00 Uhr**

**Wo? WUK Theater Quartier, Am Holzplatz 7a, Halle (Saale)**

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



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

Die Theatergruppe trifft sich unter der Leitung von Larsen Sechert montags um 16:30 Uhr bzw. auf Absprache und vor Auftritten häufiger. 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](#).**

### > **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



> Hören: „Erstes Antidepressivum wird vorgestellt (am 06.09.1957)“ | Beitrag | WDR Zeitzeichen

**Wie wurde das erste Antidepressivum entdeckt – und zu welchem Preis?**  
Der Schweizer Psychiater Roland Kuhn fand in den 1950er-Jahren den Wirkstoff Imipramin, ein Meilenstein in der Behandlung von Depressionen. Später kamen jedoch fragwürdige Methoden ans Licht. **Ein spannender Blick auf die Anfänge der modernen Psychiatrie** von der Journalistin und Diplom-Psychologin Susanne Rabsahl.

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



> Sehen: „Muss mein Kind zur Therapie?“ | Dokumentation | ARD Wissen

**Jedes fünfte Kind in Deutschland fühlt sich psychisch stark belastet.** Autorin und Podcasterin Julia Knörnschild begleitet für ARD Wissen den 14-jährigen Elias in einer Münchner Tagesklinik und trifft Mareike, die monatelang nach einem Therapieplatz für ihre Tochter sucht. Die **emotionale Doku zeigt praxisnahe Wege zur Unterstützung**, macht Mut und setzt ein wichtiges Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit psychischer Belastung bei Kindern.

[Muss mein Kind zur Therapie?](#)

Regie: Valerie von Boehn

Deutschland 2025, 44 Min.

Verfügbar bis zum 06.10.2030



> Sehen: „Akutstation Psychiatrie“ | mehrteilige Reportage | HR, NDR, RBB, WDR

Psychose, Alkoholsucht, Essstörung, Panikattacke oder Suizidgedanken – die Reportagereihe „Akutstation Psychiatrie“ bietet einen **ungeschönten und zugleich berührenden Einblick in den Alltag einer psychiatrischen Akutstation**. Begleiten Sie Barbara Jost und ihr Team in den Kreiskliniken

Groß-Umstadt bei ihrer Arbeit mit Menschen in seelischen Ausnahmesituationen. Die filmische Dokumentation geht den Fragen nach: Wer kommt in die Psychiatrie? Und wie werden psychische Erkrankungen behandelt? Dabei zeigt sich eindrücklich: **Psychische Krisen können jeden treffen – und professionelle Hilfe kann Leben verändern.**

### **Akutstation Psychiatrie**

Regie: Katrin Wegner

Deutschland 2025, 10 Folgen à ca. 32 Min.

Verfügbar bis zum 15.06.2027



> „**Therapie bei TikTok: Heile dich selbst**“ | **Online-Artikel**  
| **taz.de**

In dem Artikel der taz wird eindrücklich untersucht, wie in sozialen Medien – insbesondere auf TikTok – **psychologische Themen und Selbsthilfe-Inhalte boomen**. Es wird kritisch hinterfragt, welches Bild von psychischem Wohlbefinden dort vermittelt wird, und ob der Wandel hin zu einer „Psychologie für Alle“ eher Befreiung oder Druck bedeutet. Ein **lesenswerter Beitrag – insbesondere für alle, die sich dafür interessieren, wie psychische Gesundheit heute medial dargestellt wird** und welche **Konsequenzen das für unsere Selbstwahrnehmung** haben kann.

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

## ***Aus unserem Netzwerk***

### > **Neue Wege im November: Inspiration von Action for Happiness**

Im November lädt **Action for Happiness Deutschland** mit dem Motto „**TRYING OUT – Ausprobieren: Lerne immer wieder Neues**“ dazu ein, den **Alltag mit frischen Impulsen zu bereichern**. Der **Aktionskalender** bietet jeden Tag kleine Anregungen, Neues zu entdecken und mit Offenheit auszuprobieren – ganz ohne Leistungsdruck. Der Kalender steht online als PDF, Grafik oder für den digitalen Kalender bereit.

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

## > Mit der Kamera durch den Herbst: Jetzt bei der Arten Olympiade 2025 mitmachen!

Der Herbst zeigt sich bunt und einladend – jetzt heißt es: Kamera zücken und losziehen! Die herabfallenden Blätter, leuchtenden Farben und ersten Pilzschätze im Wald laden dazu ein, die Natur mit offenen Augen zu entdecken. Im Rahmen der **Arten Olympiade 2025** können Sie beim Pilze-Suchen und Fotografieren mitmachen: Halten Sie außergewöhnliche Exemplare, spannende Formen oder besondere Waldfunde fest und zeigen Sie, wie vielfältig und farbenfroh unser Herbst ist.

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

## > Depressionen und exzessive Mediennutzung: Selbsthilfegruppe sucht Betroffene

In Leipzig gründet sich eine Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Depressionen und exzessiver Mediennutzung. **Interessierte wenden sich an die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) am Gesundheitsamt** über Telefon 0341 123-6755 oder per E-Mail: [selbsthilfe@leipzig.de](mailto:selbsthilfe@leipzig.de).

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

## > Deutsche Gesellschaft für Geriatrie e.V.: Kostenloses Webinar am 12. November 2025 zu Depression im Alter

Die Veranstaltung „Ich fühle mich schlecht - Depression im Alter, oft unerkannt und unbehandelt“ **richtet sich an Betroffene, Angehörige und Fachkräfte**. An **jedem zweiten Mittwochmittag im Monat** teilen namhafte Expertinnen und Experten aus der Geriatrie ihr Fachwissen in interaktiven State-of-the-art-Lectures. Am Abend wird das aufgezeichnete Webinar um 20 Uhr nochmals als Sendung auf der DGG-Website wiederholt. Referent: PD. Dr. Jens Benninghoff

Die **Webinar-Teilnahme ist kostenfrei und erfolgt ohne vorherige Anmeldung**.

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

## > Totensonntag im Werk 2: Benefizfestival „Endlichkeitsdialoge“

Bei diesem besonderen Event am **23. November 2025** im Werk 2 (Halle D) wird die **Endlichkeit des Lebens auf vielfältige Weise beleuchtet**: Infostände, Lesungen, Musik und Gespräche eröffnen neue Perspektiven auf ein Thema, das uns alle betrifft. Auf der Bühne werden unter anderem Luci van Org, Sarah Lesch und Christian von Aster zu erleben sein.

Die Erlöse kommen dem **Haus Leben e. V. zugute, das Menschen mit Krebserkrankung und ihre Angehörigen unterstützt**.

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

## > Theater ahnungslos präsentiert: „Frau Holle“ – frei nach den Gebrüder Grimm am 30. November

Das Theater ahnungslos präsentiert im Rahmen des Adventsmarktes auf dem Gutshof Stötteritz eine kreative Neuinterpretation des Grimm-Märchens „Frau Holle“. Mit liebevoller Gestaltung, aktuellen Bezügen und viel Herzblut möchte das Ensemble das Publikum – Jung und Alt – begeistern und zum Staunen bringen.

Wie gewohnt bleibt das Theater seiner Tradition treu, **klassische Märchen auf ungewöhnlich-ironische Weise neu zu erzählen.**

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.