



## Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

auch in diesem Jahr finden die **bundesweiten Wochen der Seelischen Gesundheit rund um den internationalen Tag am 10. Oktober 2025** statt. Unter dem Motto „**Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft**“ erwartet Sie in Leipzig ein vielseitiges Programm mit Vorträgen, Workshops und mehr. Wir laden Sie herzlich ein, [an unseren Veranstaltungen teilzunehmen](#) und sich auf der [Webseite Aktionsbündnis Seelische Gesundheit](#) über das Leipziger und deutschlandweite Angebot zu informieren.

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

- **Unsere Veranstaltungen rund um die Wochen der Seelischen Gesundheit**
- **Rückblick auf unseren zweiten Rundenlauf**
- **Spenden im Gedenken – ein Einblick in unsere Infostand-Aktivitäten**
- **Infos zu freien Plätzen in Selbsthilfegruppen (auch im Netzwerk)**
- **inspirierende Medientipps**
- **und vieles mehr.**

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken!

Herzliche Grüße,  
Ihr Medienteam

## *Unsere Projekte und Aktivitäten*

> **Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit: Seien Sie gern dabei – wir haben ein vielfältiges Programm**

Jede Gelegenheit, psychische Gesundheit ins Licht zu rücken, ist wertvoll – deswegen finden auch in diesem Jahr die **bundesweiten Wochen der Seelischen Gesundheit** statt – organisiert vom Aktionsbündnis Seelische

Gesundheit rund um den 10. Oktober. Unter dem **Motto „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“** erwartet Sie in Leipzig ein abwechslungsreiches Programm mit **Vorträgen, Workshops, Theateraufführungen und Lesungen**.

Wir laden Sie herzlich ein, an unseren vielfältigen Veranstaltungen teilzunehmen. **Alle Termine finden Sie auch [auf unserer Webseite](#).**

#### Termine im Überblick:

- **04.10.2025, 19:00–20:15 Uhr: Theater „Auf die Ewigkeit! – Wir wollen ja nicht ernsthaft sterben.“** (Dachtheater im Haus Steinstraße e.V., Steinstr. 18, 04275 Leipzig - AUSVERKAUFT)
- **10.10.2025, 16:30–20:00 Uhr: Auftaktveranstaltung** zur „Leipziger Woche der Seelischen Gesundheit 2025“ (Stadtbibliothek Leipzig, Wilhelm-Leuschner Platz 10, 04107 Leipzig)
- **12.10.2025, 18:00 Uhr: Theater „Sadaat und Hans mein Igel“** (Mühlstraße e.V., Mühlstraße 14, 04317 Leipzig)
- **13.10.2025, 17:30–19:30 Uhr: Lesung „Depression hat nichts Poetisches“ mit Micky Weissbach** (Bibliothek Gohlis, Georg-Schumann Str. 105, 04155 Leipzig)
- **14.10.2025, 18:15–20:15 Uhr: Vernissage Fotobündnis & Lesung** „Depression hat nichts Poetisches“ mit Micky Weissbach (Bibliothek Grünau Süd, An der Kotsche 11–13, 04207 Leipzig)
- **16.10.2025, 10:00–15:00 Uhr: Vernissage Grafikgruppe & Workshop mit Souxie Bibrach** (SRH BTZ Leipzig, Prager Straße 38, 04317 Leipzig)
- **18.10.2025, 18:00–20:00 Uhr: Lesung „Depression hat nichts Poetisches“ mit Micky Weissbach** (Leipziger Bündnis gegen Depression e.V., Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig)
- **19.10.2025, 19:00 Uhr: Theater „Sadaat und Hans mein Igel“** (Laden auf Zeit, Kohlgartenstraße 51, 04315 Leipzig)



Stadt Leipzig  
Gesundheitsamt



Auftakt am  
**10. Oktober 2025**  
von 16:30 – 20:00 Uhr

**Stadtbibliothek**  
Wilhelm-Leuschner-Platz 10 – 11  
04107 Leipzig

**Woche der Seelischen Gesundheit**  
**10. bis 20. Oktober 2025**  
Leipzig lässt Zuversicht wachsen

**Eintritt frei!**

Graphic: Aktionsbündnis Seelische Gesundheit



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG



Woche der  
Seelischen Gesundheit



Universitätsklinikum  
Leipzig  
Medizin ist unsere Berufung



Aktionsbündnis  
Seelische Gesundheit

STAATSMINISTERIUM FÜR  
SOZIALS, GESUNDHEIT UND  
KONSUMENTENSCHUTZ



Land  
SACHSEN



Bundesministerium  
für Gesundheit

## > Rückblick: Gemeinsam stark – Unser Rundenlauf 2025 als voller Erfolg

Am 06.09.2025 feierten wir unseren zweiten Rundenlauf – ein voller Erfolg, der uns stolz und dankbar macht. **Insgesamt 85 Läuferinnen und Läufer** machten den Tag zu einem besonderen Erlebnis, bei dem Freude, Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung überall spürbar waren. Dank der **tatkräftigen Hilfe vieler Ehrenamtlicher und der technischen Unterstützung durch die LG eXa e.V.** konnten wir nicht nur sportliche, sondern auch finanzielle Erfolge in Form von großzügigen Spenden verbuchen. Die Fotos vom Lauf halten die tolle Stimmung fest und erinnern an einen Tag, der Mut gemacht und Menschen bewegt hat. Schon jetzt freuen wir uns auf 2026 mit neuen Highlights wie eine Bambini-Laufwertung, eine Kostümwertung und viele weitere Ideen.

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



## > Spenden in Gedenken – Erlös aus Tombola auf dem BAGAGE Sommerfest im Conne Island ging an uns

Am **05. Juli 2025** fand das Sommerfest des **Leipziger HipHop-Labels BAGAGE** im Conne Island statt. Dort waren wir mit einem kleinen Infostand vertreten, an dem viele Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit nutzten, sich vor Ort über die Erkrankung Depression zu informieren und mit unseren Ehrenamtlerinnen zu Hilfsangeboten ins Gespräch zu kommen. Aus der **Tombola-Aktion** erhielten wir **450 € als Spende für unseren Verein.**

**Dazu erklärt das Label:** „Diese Spende erfolgt in liebevollem Gedenken an einen Freund und Artist von uns, der uns sehr am Herzen liegt und dessen Erinnerung wir auf diese Weise ehren möchten. Unser Label steht für mehr als Musik, es ist eine Gemeinschaft, in der wir uns gegenseitig stärken wollen. Musik lebt von Authentizität, und dazu gehört auch, über mental health zu sprechen. **Wir wollen einen bewussteren Umgang und Sichtbarkeit schaffen, weil das Thema alle angeht und darüber nicht geschwiegen werden sollte.** MadLab hat mit seiner Kunst viele berührt, und wir möchten sein Vermächtnis weitertragen. Deshalb setzen wir uns für Projekte ein, die Betroffenen von Depressionen Mut machen.“

**Wir danken allen,** die dazu beigetragen haben, diese Unterstützung möglich zu machen – **eure Solidarität hilft uns sehr, unsere Arbeit im Bereich Beratung, Suizidprävention und Selbsthilfe fortzusetzen.**

**Möchten auch Sie uns mit einer Spende unterstützen? Dann finden Sie alle Informationen zu Spendenmöglichkeiten [hier](#) auf unserer Webseite.**

## Spenden in Gedenken:

**Danke für 450 € an  
das Plattenlabel BAGAGE  
& Sommerfest-Gäste**



Unser Infotisch beim Sommerfest



bagage\_bagage  
upper class & G&G.denz - Double Down

bagage\_bagage Unser Sommerfest ist schon einige Wochen her, aber wir möchten nochmal kurz mit euch in Erinnerung schwelgen und uns bei euch bedanken. Danke an alle Besucherinnen, Helferinnen, Artists, DJs, Sprüherinnen und dem @connectland! Jede/r von euch hat dazu beigetragen, dass wir alle eine geile Zeit hatten 🍷  
Euer Support hält und bestärkt uns mega!  
Durch eure Beiträge für die Tombola konnten wir eine Spende über 450 € für das Leipziger Bündnis gegen Depression e. V. @leipzig\_gegen\_depression übergeben  
Pünktlich zum Herbstanfang geht es weiter, haltet euch schon mal im Kalender den 22.09. für das @disynthwave? Release-Konzert im Neuen Schauspiel frei.

Um immer up to date zu bleiben, abonniert unsere Kanäle. Die Links dazu findet ihr in unserer bio.

📧: @mtthwaff  
📍: @d.k.denz\_ & @upperclasslofi

Screenshot: Insta-Beitrag von baggage\_bagage, 07.08.2025



Foto: Graffitiwall mit Freund madlab, © baggage records



## > **Reminder: Selbsthilfegruppe „Energietanke“ am Sonntagvormittag hat freie Plätze**

Verschiedene Entspannungstechniken und im Anschluss Austausch je nach Lust und Laune.

**Wann? jeden Sonntag, 10:00 Uhr**

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

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

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



## > **Reminder: Selbsthilfegruppe am Freitagnachmittag hat freie Plätze**

Gemeinsam die Probleme des Alltags besprechen, aber auch zusammen unbeschwert sein.

**Wann? jeden Freitag, 15:00–17:00 Uhr**

**Wo? Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig**

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

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



## > **Reminder: Selbsthilfegruppe am Donnerstagabend hat freie Plätze**

Sich austauschen, voneinander lernen und einen geschützten Raum haben. Gemeinsam die Anforderungen des Alltags besprechen und sich besinnen auf Gelerntes. Offenheit im Umgang mit der Erkrankung Depression und Verständnis durch ähnliche Erfahrungen.

Wann? jeden Donnerstag, 18:00–19:30 Uhr

Wo? Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig

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

Weitere Infos finden Sie [hier](#).



### > Reminder: Online-Selbsthilfegruppe am Montagabend hat freie Plätze

Sich austauschen, voneinander lernen und einen geschützten Raum haben. Der Zoom-Link wird nach Anmeldung mitgeteilt.

Wann? jeden Montag, 18 Uhr; Neuzugang jeden Montag mit Voranmeldung 17:00 Uhr möglich

Wo? Online via Zoom

Anmeldung möglich unter: [shg@buendnis-depression-leipzig.de](mailto:shg@buendnis-depression-leipzig.de)

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: „Du fehlst – Trauer nach Suizid“ | Podcast | BeSu Berlin

Die berührenden Gespräche zeigen **persönliche Erfahrungen, Herausforderungen und offene Fragen im Umgang mit Trauer** – eine wertvolle Begleitung, die verdeutlicht: Niemand muss diesen schweren Weg alleine gehen. Die erste Folge der zweiten Staffel erschien am 10. September 2025 zum Welttag der Suizidprävention, weitere folgen ab der Woche der Seelischen Gesundheit im Zwei-Wochen-Rhythmus auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

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



## > Hören: „Wann empfinden wir traurige Musik als traurig?“ | Beitrag | mdr Wissen

Traurige Musik wirkt oft wie ein emotionaler Spiegel und **kann besonders Menschen mit Depressionen Trost und Ruhe spenden**. Studien zeigen, dass melancholische Klänge komplexe Gefühle wie Nostalgie oder Mitgefühl wecken, die dabei **helfen, negative Emotionen zu regulieren** und ein Gefühl der Verbundenheit zu erzeugen.

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



## > Sehen: Psychisch stark – Wege aus der Depression | verschd. Formate | ZDF, 3sat und arte

Anlässlich der Wochen der Seelischen Gesundheit machen ZDF, 3sat und arte mit dem **Programmschwerpunkt „Psychisch stark – Wege aus der Depression“** auf die oft unsichtbare, aber sehr belastende Erkrankung aufmerksam. Die meisten Menschen in Deutschland kennen jemanden, der an Depression leidet, doch das Thema ist nach wie vor tabu. Das Programm mit einem Mix aus **Spielfilmen, Dokumentationen und Reportagen** zeigt nicht nur die vielfältigen Symptome und den Alltag Betroffener, sondern auch **neue Wege zur Besserung, lässt Betroffene, Angehörige und Experten zu Wort kommen** und will so **mehr Verständnis schaffen** und wichtige **Gespräche anregen**.

[Zum gesamten Programm gelangen Sie hier: \*Psychisch stark – Wege aus der Depression.\*](#)



## > Sehen: „Endometriose – Hoffnung auf neue Therapien“ | Dokumentation | arte

Die ARTE-Dokumentation beleuchtet eindrücklich die Belastungen von Frauen mit Endometriose, einer **chronischen Erkrankung, die oft jahrelang unerkannt bleibt und starke Schmerzen verursacht**. Neben den körperlichen Symptomen zeigt der Film auch den **Zusammenhang mit Depressionen, die viele Betroffene begleiten**. Er gibt **Einblicke in innovative Diagnose- und Therapieansätze**, die Hoffnung auf bessere Behandlungsmöglichkeiten machen. Ein Beitrag, der den Betroffenen eine Stimme gibt und über die Krankheit aufklärt.

[Weitere Informationen zu psychischen Auswirkungen bei Endometriose finden Sie hier auf der Webseite der \*Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.\*](#)

## Endometriose – Hoffnung auf neue Therapien

Regie: Ursula Duplantier

Deutschland 2025, 53 Min.

Verfügbar bis zum 30.12.2028



### > **ich-bin-alles.de: Positive Aktivitäten, die einer psychischen Belastung vorbeugen können**

In dem Beitrag erfahren Sie, wie Sie **durch positive Aktivitäten Ihr Wohlbefinden bei Depressionen stärken können** und warum **soziale Kontakte so wichtig** sind. Ob Spaziergänge, kreative Hobbys oder Gespräche mit Freunden – hier finden Sie praxisnahe Tipps, um Ihren Alltag wieder lebendiger zu gestalten.

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

## *Aus unserem Netzwerk*

### > **Deutsche Depressionsliga e.V.: Aufruf zur Teilnahme am Fotoprojekt „The Torture Never Stops“**

Werden Sie Teil des **Fotoprojekts „The Torture Never Stops“ von Michael Frank**. In einfühlsamen Schwarz-Weiß-Aufnahmen werden psychische Belastungen sichtbar gemacht. Sie **können sich mit einem persönlichen Porträt oder anonymisiert beteiligen**. Melden Sie sich, wenn Sie Ihre Erfahrungen künstlerisch einbringen möchten.

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

### > **Café Blickwechsel: Neues Gruppenangebot für Betroffene unter 30 Jahren**

Ab November startet im **Café Blickwechsel in Gohlis** das neue Angebot **„Junge Runde U30“** für psychisch erkrankte junge Menschen zwischen 18 und 30 Jahren. **Jeden Montag von 13 bis 16 Uhr** sind offene Gespräche, kreative Aktivitäten und Mitmachangebote geplant – Ihre Ideen sind herzlich willkommen!

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

### > **SKIS Leipzig: 2 neue Selbsthilfegruppen für junge Trauernde, die noch Interessierte willkommen heißen**

Wenn Sie als junger Mensch einen Verlust erlebt haben, können Selbsthilfegruppen in Leipzig Ihnen **einen sicheren Raum bieten, in dem Sie verstanden werden und Ihre Trauer teilen dürfen**. Hier finden Sie Unterstützung, neue Wege im Umgang mit Ihrer Trauer und die Gewissheit, nicht allein zu sein. Weitere Informationen und Kontakte erhalten Sie bei der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) im Gesundheitsamt Leipzig. **Mehr Informationen dazu finden Sie [hier](#).**

### > SKIS Leipzig: Selbsthilfegruppe für Menschen mit ME/CFS in Leipzig startet bald

Demnächst gründet sich in Leipzig eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit myalgischer Enzephalomyelitis/chronischem Fatigue-Syndrom (ME/CFS). **Betroffene können sich austauschen, seelische Entlastung finden und gemeinsam Erfahrungen zu Alltag, Versorgung und sozialem Leben teilen**. Interessierte, die diese neue Selbsthilfegruppe mit aufbauen möchten, sind herzlich willkommen.

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

### > SEKO Bayern & LAKOS Sachsen in Kooperation mit SKIS Leipzig: kostenlose Onlineveranstaltung zu Seltenen Erkrankungen

Die Veranstaltung „Ziemlich häufig: Seltene Erkrankungen – Austausch und Netzwerken“ richtet sich an **Betroffene, Angehörige und Fachkräfte**. Motto: „Wir möchten mit Ihnen gemeinsam den Seltenen mehr Gehör verschaffen.“ Bei Fragen wenden Sie sich gern telefonisch an die SKIS (Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle der Stadt Leipzig): 0341/12 36 755.

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

## 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.