



Psychosozialer Wegweiser für Frauen in Leipzig

Übersicht über niedrigschwellige Angebote und
Beratungen für Frauen in psychischen Krisen



Psychosozialer Wegweiser für Frauen in Leipzig- Übersicht über niedrigschwellige Angebote und Beratungen für Frauen in psychischen Krisen

Vorwort

Liebe Leserinnen,

Leipzig bietet ein umfangreiches und vielfältiges Hilfesystem für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen – von Kliniken und Tageskliniken bis hin zu Psychosozialen Gemeindezentren. Und doch hat bisher ein entscheidender Baustein gefehlt: Ein psychosozialer Wegweiser, der sich gezielt an Frauen richtet.

Gerade in seelischen Krisen verliert man schnell den Überblick. Die Fülle an Informationen und die Frage, welche Anlaufstelle nun die richtige ist, können sich extrem überfordernd anfühlen. Mit dieser Übersicht möchten wir Ihnen genau in diesen Momenten Orientierung schenken. Dieser Wegweiser hat nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, soll Ihnen aber einen schnellen, unkomplizierten Überblick verschaffen über:

Geschützte Räume & Beratung: Anlaufstellen wie Kontakt- und Beratungsstellen, die speziell Frauen einen sicheren, geschützten Rahmen bieten.

Digitale Möglichkeiten: Online-Angebote zur Selbsthilfe und Beratung für flexible und niederschwellige Unterstützung.

Tagesstruktur & Gruppen: Angebote zur Alltagsbewältigung sowie Frauen-Gruppen im psychosozialen Bereich.



Im Wandel bleiben – Print & Digital

Dieser Wegweiser erscheint sowohl in gedruckter als auch in digitaler Form.

Da die Leipziger Hilfelandschaft dynamisch ist – neue Projekte entstehen, einige Angebote sind zeitlich begrenzt und leider führen Kürzungen im sozialen Sektor auch immer wieder zu Einschnitten –, wird dieser Wegweiser fortlaufend aktualisiert. Über die digitale Version erhalten Sie stets den aktuellsten Stand.

Wir hoffen sehr, dass dieser Wegweiser Ihnen eine wertvolle Hilfe ist, passende Türen öffnet und Sie auf Ihrem Weg unterstützt.



Ergänzende Orientierung in Leipzig

Gut zu wissen: Die Stadt Leipzig bietet mit dem Flyer „Wegweiser Psychiatrie“ bereits eine sehr umfassende Übersicht über Kontakte, Einrichtungen und allgemeine Beratungsstellen für Menschen in seelischen Notlagen. Dieser frauenspezifische Wegweiser versteht sich als eine gezielte Ergänzung dazu.

Ebenso gilt: Die Leipziger Angebote in den Bereichen Sport, Freizeit, Kultur und Kreativität sind riesengroß und weit umfassender, als es dieser Leitfaden abbilden kann. Wir konzentrieren uns hier bewusst auf den Kern psychosozialer Unterstützungsmöglichkeiten.

Wegweiser Psychiatrie

Unterstützungsangebote in Leipzig für **Erwachsene** mit psychischen und sozialen Belastungen:

https://np-leipzig.de/media/attachments/2026/05/19/wegweiser_psychiatrie_erwachsene_2026_web.pdf



Wegweiser Psychiatrie

Unterstützungsangebote in Leipzig für **Kinder, Jugendliche und Familien** mit psychischen und sozialen Belastungen:

https://static.leipzig.de/fileadmin/mediendatenbank/leipzig-de/Stadt/02.5_Dez5_Jugend_Soziales_Gesundheit_Schule/53_Gesundheitsamt/Psychiatrie/Wegweiser_Psychiatrie_Kinder_Jugendliche_2026_Web.pdf



BERATUNG

Spezielle Beratungsangebote für Frauen

Frauenberatung & Krisenhilfe: Die Frauenberatung von Frauen für Frauen e.V. bietet Unterstützung bei psychischen Belastungen, Lebenskrisen und Gewalt.

Frauen für Frauen e.V. Leipzig



Karl-Liebnecht-Straße 59
04275 Leipzig

Hilfe bei Gewalt & Stalking: Die Koordinierungs- und Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt (KIS) hilft kostenfrei bei Stalking und häuslicher Gewalt.



0341/ 3068778



kontakt @kis-leipzig.de

Sexualisierte Gewalt: Die Fach- und Beratungsstelle für Betroffene von sexualisierter Gewalt



0341/ 3911199

Notruf 24h: 0341/ 30610800



kontakt@fub-leipzig.de



Evangelische Lebensberatungsstelle der Diakonie Leipzig

Angebot: Psychologische Beratung für Einzelpersonen, Paare und Familien bei Krisen, Konflikten und zur Lebensorientierung.



Ritterstraße 5,
04109 Leipzig (Zentrum)



0341/ 1406040



ev.lebensberatung@diakonie-leipzig.de



Weitere Informationen: <https://www.diakonie-leipzig.de/hilfeangebote/kinder-jugendliche-familien/lebens-und-erziehungsberatung/>

Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) – Caritasverband Leipzig e. V.

Angebot: Psychologische Beratung und Familientherapie bei Partnerschaftskonflikten, Trennung, Erziehungsfragen oder persönlichen Lebenskrisen.



Löhrstraße 14,
04105 Leipzig (Zentrum-Nord)



0341/ 9830071



efl-beratung@caritas-leipzig.de



Weitere Informationen: <https://www.caritas-leipzig.de/hilfeundberatung/kinderjugendlicheundfamilien/beratungsangebote/ehe-familien-und-lebensberatung/ehe-familien-und-lebensberatung>

Sozialpsychiatrischer Dienst: (SPDI)

Die Stadt Leipzig bietet anonyme und kostenfreie Beratung bei psychischen Erkrankungen sowie zu Behandlungsangeboten. Mobile Sprechstunden finden regelmäßig in diesen Stadtteilen statt: Paunsdorf, Lößnig, Plagwitz/ Lindenau, Grünau, Möckern-Wahren, Volkmarsdorf, Neustadt-Neuschönefeld.

Sprachmittlung ist mit Voranmeldung möglich.



Weitere Informationen: <https://www.sanktgeorg.de/patienten-besucher/verbund-gemeindenahe-psychiatrie/psychosoziale-sprechstunde.html>

Poliklinik- Solidarisches Gesundheitszentrum Leipzig e.V. (Schönefeld)

Die psychologische Beratung ist eine Anlaufstelle für Menschen, die Unterstützung in herausfordernden Lebenslagen oder bei psychischen Belastungen suchen. Die Beratung ist anonym, niemand muss persönliche Daten angeben.



Jeden Mittwoch von 10-12 Uhr während der Offenen Sprechstunde - ohne Anmeldung)



Jeden 2. Donnerstag von 17-19 Uhr (gerade KW, alle 14 Tage) mit Anmeldung

Taubestraße 2, 04347 Leipzig



0341/ 58142471



psychosoziale-beratung@poliklinik-leipzig.org



Weitere Informationen: <https://poliklinik-leipzig.org>

Psychosoziale Beratungsstellen

In Leipzig bilden die Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen ein engmaschiges, von der Stadt gefördertes Netz. Sie dienen als barrierefreie Anlaufstellen für Menschen mit psychischen Erkrankungen, chronischen Belastungen, deren Angehörige sowie für Personen in akuten Lebenskrisen.

Die Angebote umfassen persönliche Entlastungsgespräche, praktische Alltagshilfe, Freizeit- und Begegnungsgruppen sowie Unterstützung im Umgang mit Behörden.

Diakonie Leipzig – Psychosoziales Gemeindezentrum Blickwechsel (Gohlis)



Magdeburger Straße 1–3, 04155 Leipzig



0341/ 56 114 0



blickwechsel@diakonie-leipzig.de



Öffnungszeiten:

Weitere Informationen:

<https://www.diakonie-leipzig.de/hilfe-angebote/beratung-nothilfe/psychosoziale-angebote-blickwechsel/>

SEB Leipzig- Psychosoziales Gemeindezentrum „Bochi“ (Mockau)



Friedrichshafner Straße 141,
04357 Leipzig (Mockau)



0341 / 9128317



gemeindezentrum@seb-leipzig.de



Öffnungszeiten und

Weitere Informationen: [https://seb-leipzig.de/](https://seb-leipzig.de/beschaeftigung-und-freizeit/einrichtungen/psychosoziales-gemeindezentrum-bochi)

[beschaeftigung-und-freizeit/einrichtungen/psychosoziales-gemeindezentrum-bochi](https://seb-leipzig.de/beschaeftigung-und-freizeit/einrichtungen/psychosoziales-gemeindezentrum-bochi)

Das Boot gGmbH (Südvorstadt & Grünau)



Südvorstadt: Arndtstraße 66, 04275 Leipzig
Grünau: Ringstraße 215, 04209 Leipzig



Südvorstadt: 0341/ 2219103
Grünau: 0341/ 39293485



ob@das-boot-ggmbh.de

**Öffnungszeiten und
weitere Informationen:**
<https://das-boot-ggmbh.de/>



Durchblick e.V. (Zentrum-West)



Mainzer Straße 7,
04109 Leipzig



0341/ 1406140



kbs@durchblick-
ev.de

**Öffnungszeiten und
weitere Informationen:**
<https://www.durchblick-ev.de>



Kontakt Peerberatung: Karola Seidler
0341/ 140 6 140



peer@durchblick-ev.de



Montags: 9- 12 Uhr
Dienstags: 12- 14 Uhr
Donnerstags 13- 15 Uhr



Gutshof Stötteritz e.V. / Tageszentrum Vielfalt (Südost)



Oberdorfstraße 15,
04299 Leipzig



0341/ 8631755



kob@gutshof-stoetteritz.de



Öffnungszeiten und weitere Informationen:

<https://www.gutshof-stoetteritz.de/tageszentrum-vielfalt>

Kontakt Peerberatung: Christine Reuter



0341/ 8631750



pb@gutshof-stötteritz.de



WEGE e.V. Familienberatungsstelle Auryn (Alt-West / Lindenau)



Lützner Straße 75 (Haus 4),
04177 Leipzig



0341/ 496 90 929



auryn@wege-ev.de



Öffnungszeiten und weitere Informationen:

<https://wege-ev.de/hilfsangebote/kontakt-beratung-angehoerige>
Termin nach Vereinbarung

Mosaik Leipzig e.V. – Psychosoziales Zentrum (PSZ) für Geflüchtete

Fokus: Spezialisierte psychosoziale Beratung und Begleitung für Menschen mit Migrations- und Fluchthilfee Erfahrung in seelischen Krisen.



Peterssteinweg 3
04107 Leipzig



0341/ 414 53 60



psz@mosaik-
leipzig.de



Öffnungszeiten und weitere Informationen:

<https://mosaik-leipzig.de/psz/>

Nur mit Anmeldung: 2025-11-27_Anmeldebogen.pdf



BERATUNG DIGITAL

allgemeine Beratung - Telefon und Online

Akute Notdienste und Krisentelefone (rund um die Uhr):

- Bundesweites Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 116 016
- Telefonseelsorge: 0800 111-0111 oder 0800 111-0222
- Mail und Chat: <https://online.Telefonseelsorge.de>
- Internet: www.telefonseelsorge.de
- Kostenfrei
- 24 Stunden erreichbar
- Telefonberatung, E-Mail-Beratung, Chatberatung,
- Face-to-Face-Beratung durch ausgebildete Helfer*innen



Selbsthilfe Online

beta Institut gGmbH

Zugang/Angebot:

- Online-Portal bietet Informationen für Patienten, Angehörige und Interessierte über alle Themen rund um Krankheiten, Behinderungen und sozialrechtliche Leistungen
- zweimal jährlich Anpassung der Bezugsgrößen, Regelsätze und Beitragsmessungsgrenzen sowie sofortige Einarbeitung wichtiger Gesetzesänderungen
- komplexes und schwer verständliches Fachwissen wird kompakt und einfach erklärt
- Adressen und weiterführende Links unterstützen bei der Suche nach Hilfsangeboten vor Ort

Kontakt und weitere Informationen:

<https://www.betanet.de>



Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)

Auflistung der zugelassenen digitalen Gesundheitsanwendungen im DiGA- Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) im Internet:

Zugang/ Angebot:

- Apps oder Online-Anwendungen z.B. bei Depressionen, Agoraphobie, Angst- oder Panikstörung, Essstörung, Nikotin- oder Alkoholabhängigkeit
- Programme zur Begleitung, Ergänzung oder Überbrückung bis zur Aufnahme einer Behandlung
- per Verordnung vom Arzt oder Psychotherapeuten
- Kostenübernahme durch die Krankenkasse
- Liegt der Krankenkasse ein Nachweis über die entsprechende Indikation vor, erfolgt die Kostenübernahme auch ohne ärztliche Verordnung

weitere Informationen:

<https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis>



Diskussionsforum Depression- Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Zugang/ Angebot:

- Die Nutzung der Plattform ist anonym, kostenfrei und an keine Bedingungen gebunden
- In thematischen Unterforen können sich die Nutzer:innen zu allen Aspekten der Erkrankung austauschen

weitere Informationen:

<https://www.diskussionsforum-depression.de>



Zugang/ Angebot:

- kostenfreies Angebot für unter 25jährige
- anonyme Beratung in Krisensituationen
- digitaler Safespace zum Entspannen,
Informieren z.B. Atemübungen, Meditationen,
Videos, Artikel

weitere Informationen:

<https://krisenchat.de/oase>



GRUPPEN UND TAGESSTRUKTUR

Offene Treffs für Frauen mit psychischen Belastungen

Frauen-Treff des Leben mit Handicaps e.V.

Ein regelmäßiges, kostenloses Beisammensein speziell für Frauen mit chronischen Erkrankungen, psychischen Belastungen und Behinderungen. Es dient dem Zuhören, Mitfühlen und der gegenseitigen Motivation im Alltag. Findet regelmäßig freitags statt (inklusive Kaffee und Kuchen).



Die Villa- Soziokulturelles Zentrum,
Lessingstraße 7, 04109 Leipzig



0341/ 92 787 541



info@leben-mit-handicaps.de



Weitere Informationen:

<https://www.leben-mit-handicaps.de/aktuelles/detail/60.html>
Anmeldung erforderlich

Interkultureller Frauentreff (Soziokulturzentrum Heizhaus Leipzig)

Ein geschützter Raum exklusiv für Frauen, um Erfahrungen zu teilen, sich gegenseitig im Alltag zu stärken und Kontakte zu knüpfen. Jeden ersten Samstag im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr im „NEBENAN“. Informationen finden Sie beim Heizhaus Leipzig.



Alte Salzstraße 59a
04209 Leipzig



0341/ 46369100



nebenan@heizhaus-
leipzig.de

Weitere Informationen:

<https://heizhaus-leipzig.de/termin/interkultureller-frauentreff>



Frauengruppen in Psychosozialen Gemeindezentren

In den Leipziger Psychosozialen Gemeindezentren (PGZ) und den angeschlossenen Kontakt- und Beratungsstellen (KBS) gibt es konkrete, geschützte Frauengruppen. Diese dienen dem Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten, der emotionalen Entlastung und der gemeinsamen Tagesstrukturierung. Die Angebote sind in der Regel kostenlos, unbürokratisch und ohne Vorbedingungen besuchbar.

„Blickwechsel“ (Diakonie Leipzig) – Gohlis

Aktuell gibt es keine etablierte wöchentliche Frauengruppe. Das Programm wird monatlich aktualisiert und ist auf der Homepage vom Blickwechsel abrufbar.



Magdeburger Str. 1-3, 04155 Leipzig (Gohlis-Süd)



0341 5611440



blickwechsel@diakonie-leipzig.de



Weitere Informationen: <https://www.diakonie-leipzig.de/hilfe-angebote/beratung-nothilfe/psychosoziale-angebote-blickwechsel/gruppen-termine-und-veranstaltungen/>

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (Wege e.V.) – Lindenau

Aktuell gibt es keine etablierte wöchentliche Frauengruppe. Das Programm wird regelmäßig aktualisiert und ist auf der Homepage vom Wege e.V. abrufbar.



Lützner Str. 75, 04177 Leipzig



0341 9128317



kub@wege-ev.de



Weitere Informationen: <https://wege-ev.de/veranstaltungen>

DAS BOOT gGmbH Sozialpsychiatrisches Zentrum – Südvorstadt und Grünau

Frauenrunde



jeden 3. Samstag im Monat,
14- 18 Uhr (Termine im Onlinekalender)



Arndtstr.66, 04275 Leipzig



0341/ 39293483



ob@das-boot-ggmbh.de

Weitere Informationen:

<https://das-boot-ggmbh.de/kalender>



SHG "Selbstbestimmt - Frauen mit Psychiatrieerfahrung"

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage - offene Runde im
Dachgeschoss der Arndtstraße 66 zum Austausch für Frauen
mit Psychiatrieerfahrung und Familie.



Freitag, 18- 19.45 Uhr
aller 14 Tage (Termine im Onlinekalender)



Arndtstr.66, 04275 Leipzig



0341/ 39293483



rotpink@gmx.de

mit Voranmeldung, Unkostenbeitrag 0,70€

„Bochi“ (Städtischer Eigenbetrieb Behindertenhilfe – SEB) – Mockau

Das Zentrum organisiert das **Frauencafé**. Neben dem gemeinsamen Austausch stehen hier oft alltagspraktische und kreative Beschäftigungen auf dem Programm, um Struktur in den Tag zu bringen. Das Programm wird regelmäßig aktualisiert und findet man auf der Homepage der „Bochi“. Anmeldung erforderlich



Donnerstags, 13.30 bis 15 Uhr mit Birgit Lager



Friedrichshafner Str. 141, 04357 Leipzig (Mockau-Nord)



0341 60 96 680



gemeindezentrum@seb-leipzig.de



weitere Informationen: <https://seb-leipzig.de/beschaeftigung-und-freizeit/einrichtungen/psychosoziales-gemeindezentrum-bochi#monatsprogramm>

Tageszentrum „Vielfalt“ – Stötteritz

Innerhalb der angebotenen Tagesstruktur gibt es eine spezifische Frauengesprächsgruppe. Frauen können sich hier in einem geschützten Rahmen über frauenspezifische Aspekte psychischer Erkrankungen, Partnerschaft, Familie und Bewältigungsstrategien austauschen.

Montagstreff für Frauen 50+



15- 17 Uhr,
keine Anmeldung notwendig



Oberdorfstraße 15, 04299 Leipzig



0341 8631751



tvz@gutshof-stoetteritz.de



Gut zu wissen

Keine Vorkenntnisse nötig: Es geht bei all diesen Angeboten nie um das Erschaffen „schöner Kunst“, sondern den Prozess des Gestaltens und der Gemeinschaft. In der Regel handelt es sich auch nicht um therapeutische Angebote, die Niedrigschwelligkeit steht hier im Fokus: keine Anmeldung, kein Rezept, kein Leistungsdruck.

Die Psychosozialen Gemeindezentren stellen Farben, Ton, Holz oder Stoffe in der Regel kostenlos oder gegen einen minimalen Unkostenbeitrag zur Verfügung.

„Neuer Schwung“ (Wege e.V.)

Dieses spezielle Projekt in Lindenau richtet sich an Menschen in seelischen Krisen. In der kreativen Beschäftigungswerkstatt kann unter fachlicher Anleitung mit Holz, Ton, Papier und Textilien gearbeitet werden. Für Frauen, die eine reizarme Umgebung suchen, bietet der Verein geschützte, ruhigere Nischen innerhalb der Projektzeiten an.

Ansprechpartner: Thomas Rücker / Enrico Löffler



Hinterhaus, linker Eingang
Lützner Straße 75
Leipzig (Lindenau)



0341 / 24689095 oder 0341 / 9128317



neuer-schwung@wege-ev.de



Kreative Bürgerwerkstatt „Blickwechsel“

In der Kreativen Bürgerwerkstatt können Sie auf verschiedene Weise handwerklich tätig werden. Die Bürgerwerkstatt ist ein Ort der Begegnung und für jeden zugänglich und nutzbar.

Ansprechpartner: Tobias Magister



Eisenacher Straße 68 (Hofgebäude),
04155 Leipzig (Gohlis)



0341 / 4624394



psgz-werkstatt@diakonie-leipzig.de



Offene Atelierwerkstatt für Frauen (Durchblick e.V.)

Eine künstlerische Atelierwerkstatt speziell für Frauen. Der Fokus liegt auf dem experimentellen, bildnerischen sowie textilen Gestalten als Medium des Austauschs.



Freitags 14:30 bis 20:30 Uhr
Samstags 10:00 bis 16:00 Uhr
(1x Monat, siehe Website)



Ansprechpartnerin: Diana Stegemann



Mainzer Str. 7, 04109 Leipzig



0341 / 1406140



atelier@durchblick-ev.de



Tageszentrum „Vielfalt“ (Gutshof Stötteritz e.V.)

Durch den Gutshof-Charakter liegt der Fokus hier auf Holz- und Theaterwerkstatt und Tongestaltung. Die integrierte Frauengruppe nutzt diese Räumlichkeiten regelmäßig, um handwerkliche Fähigkeiten in einem geschützten Rahmen neu zu entdecken.



Oberdorfstraße 15, 04299 Leipzig (Ostscheune)



0341 / 863 17 50



tzv@gutshof-stoetteritz.de





Herausgegeben von Durchblick e.V.,
Mainzer Str. 7, 04109 Leipzig;
Text und Gestaltung: Diana Stegemann
galerie@durchblick-ev.de

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH