

bündnis
gegen
DEPRESSION im
hochsauerlandkreis



Wochen gegen Depression im Hochsauerlandkreis 30. Mai bis 10. Juni 2022

Depression kann jeden treffen. Depression hat viele Gesichter. Depression ist behandelbar.



© Pixabay

Gefördert durch

STIFTUNG
**DEUTSCHE
DEPRESSIONS
HILFE**



DB DEUTSCHE BAHN
STIFTUNG

Über das Bündnis gegen Depression im Hochsauerlandkreis

Das Bündnis gegen Depression im Hochsauerlandkreis ist ein Netzwerk aus vielen lokalen Akteurinnen und Akteuren im Gesundheitswesen und steht unter der Schirmherrschaft des Landrates Dr. Karl Schneider. Das Bündnis gegen Depression im Hochsauerlandkreis ist Mitglied im *Deutschen Bündnis gegen Depression e.V.* unter dem Dach der *Stiftung Deutsche Depressionshilfe* und hat für das Jahr 2022 eine Förderung der *Deutschen Bahn Stiftung* und der *Stiftung Deutsche Depressionshilfe* erhalten. Über 80 Regionen und Städte engagieren sich deutschlandweit auf lokaler Ebene für die Aufklärung der Öffentlichkeit über Depressionen und eine Verbesserung der Versorgungsstruktur und Lebenssituation von Menschen mit Depression.

Dabei sollen folgende Botschaften vermittelt werden:

Depression kann jeden treffen. Depression hat viele Gesichter. Depression ist behandelbar.

Diese drei Botschaften sind auch leitend für die „**Wochen gegen Depression**“ vom **30. Mai 2022 bis 10. Juni 2022**. In diesem Zeitraum finden verschiedene Informationsveranstaltungen und Aktionen zum Thema Depression statt.

Im Kern der Aktionswochen steht ein kabarettistischer Vortrag von Dr. Manfred Lütz am 2. Juni 2022, welcher als Psychiater, Psychotherapeut und Theologe sein Programm "Neue Irre! Eine heitere Seelenkunde" ab 18 Uhr in der Stadthalle Meschede präsentiert. Die Benefizveranstaltung wird von den Rotary und Lions sowie weiteren Serviceclubs aus der Region unterstützt. Der Erlös aus dem Kartenverkauf kommt dem Bündnis gegen Depression im Hochsauerlandkreis zu Gunsten. Die Karten sind zu einem Preis von 20€ an bekannten Vorverkaufsstellen und an der Abendkasse erhältlich.

Darüber hinaus findet eine Vielzahl an **kostenfreien** Angeboten im Hochsauerlandkreis statt.

Wir freuen uns, Sie bei den Aktionen begrüßen zu dürfen!



Dr. Karl Schneider, Landrat Hochsauerlandkreis (rechts) und Christian Rademacher, Leiter Sozialpsychiatrischer Dienst Gesundheitsamt Hochsauerlandkreis (links)

Herzliches Dankeschön an alle Akteurinnen und Akteure für die Beteiligung an den Wochen gegen Depression mit verschiedenen tollen Angeboten!

Übersicht 30. Mai - 3. Juni

MO 30.5.22 14:00 – 17:00 Uhr	Genuss-Café mit Achtsamkeitsangebot Veranstalter: Kontakt- und Beratungsstelle (LWL-Wohnverbund Marsberg) Ambulantes Zentrum Haus Kleffner, Hauptstraße 64, 34431 Marsberg
DI 31.5.22 ab 15:30 Uhr	Informationsveranstaltung für Jugendliche ab Klasse 9: Ist das noch normal? Depression bei Jugendlichen verstehen Veranstalter: Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Caritasverband Meschede e.V. Aula des Gymnasiums der Benediktiner, Klosterberg 7, 59872 Meschede
DI 31.5.22 ab 18:30 Uhr	Vortrag "Depression - eine heilbare Volkskrankheit" Veranstalter: Klinikum Hochsauerland Kreishaus Meschede (Raum F1), Steinstraße 27, 59872 Meschede
DI 31.5.22 ab 19:00 Uhr	Vortrag "Depression - eine heilbare Volkskrankheit" Veranstalter: LWL-Klinikum Marsberg, Ärztliche Direktion LWL-Klinikum Marsberg, Festsaal (Haus 07), Weist 45, 34431 Marsberg
MI 1.6.22 14:00 – 16:00 Uhr	„Mut machen“: offene Sprechstunde mit Kreativangebot Veranstalter: Sozialwerk St. Georg Pluspunkt St. Georg Meschede, Zeughausstraße 10, 59872 Meschede
MI 1.6.22 17:00 – 18:30 Uhr	Informationsveranstaltung: Sucht und Depression – Eine Krankheit kommt selten alleine Veranstalter: Sucht- und Drogenberatung des Caritasverbandes Brilon e.V. Kreishaus Meschede (Raum F1), Steinstraße 27, 59872 Meschede
DO 2.6.22 ab 18:00 Uhr	Kabarettistischer Vortrag mit Dr. Manfred Lütz: Neue Irre! Eine heitere Seelenkunde. Benefizveranstaltung der Rotary und Lions sowie weiteren Serviceclubs aus der Region. Eintritt 20€. Karten an Vorverkaufsstellen und an der Abendkasse erhältlich. Stadthalle Meschede, Winziger Platz 10a, 59872 Meschede

Übersicht 7. Juni - 10. Juni

FR 3.6.22

11:00 – 13:00 Uhr

Einführungskurs Soziales Kompetenztraining

Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst, Gesundheitsamt
Hochsauerlandkreis

Kreishaus Meschede (Raum F2/F3)
Steinstraße 27, 59872 Meschede

DI 7.6.22

15:00 – 17:00 Uhr

Informationsveranstaltung und Café

Veranstalter: Sozialwerk St. Georg

Haus Schmallenberg
Breite Wiese 22, 57382 Schmallenberg

MI 8.6.22

08:00 – 14:30 Uhr

Motto-Tag: Umgang mit Depression

Veranstalter: GAB Hochsauerland mbH

Solidarkaufhaus
Wehrstapeler Str. 24
59872 Meschede

Solidarkaufhaus
Hauptstraße 33
59846 Sundern

MI 8.6.22

17:00 – 18:00 Uhr

Informationsveranstaltung zum Kurs "Achtsamkeitstraining für Menschen mit Depression"

Veranstalter: Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch Erkrankte und Angehörige der Diakonie Ruhr- Hellweg e. V.

Kolpingstraße 18, 59872 Meschede

DO 9.6.22

17:00 – 19:00 Uhr

„Wege aus der Krise“: Erfahrungsberichte Betroffener und Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden

Veranstalter: Sozialwerk St. Georg

Kontakt- und Beratungsstelle Winterberg
Poststraße 3, 59955 Winterberg

FR 10.6.22

15:00 – 18:00 Uhr

Depression hat viele Gesichter... versteck dich nicht! – Offene Begegnung und lockerer Austausch bei Kaffee und Kuchen

Veranstalter: Förderkreis Psychische Gesundheit e.V.

Kontakt- und Beratungsstelle
Goethestrasse 19, 59755 Arnsberg-Neheim

Sie sind herzlich eingeladen, an den Aktionen teilzunehmen!

Bitte beachten Sie die ausführlichen Hinweise zu den einzelnen Veranstaltungen, zur Anmeldung und den Kosten auf den folgenden Seiten.

Wir freuen uns auf Sie!

Programm

Montag, 30. Mai 2022

Genuss-Café mit Achtsamkeitsangebot

Veranstalter: Kontakt- und Beratungsstelle (LWL-Wohnverbund Marsberg)

Unter dem Motto „Gemeinsam genießen - Achtsam mit sich selber sein“ sind die Besucher:innen eingeladen, verschiedene Achtsamkeitsübungen kostenlos auszuprobieren. Achtsamkeit macht Menschen psychisch stabiler, die Übungen können akuten Stress reduzieren, machen gelassener und helfen beim Entspannen.

- Wann:** 14:00 Uhr – 17:00 Uhr
- Wer:** Erika Gerstmann
- Wo:** Ambulantes Zentrum Haus Kleffner
Hauptstraße 64, 34431 Marsberg
- Kosten:** Für den Verzehr wird ein Unkostenbeitrag erhoben.
- Anmeldung:** Ohne Anmeldung

Dienstag, 31. Mai 2022

Informationsveranstaltung für Jugendliche ab Klasse 9: Ist das noch normal? Depression bei Jugendlichen verstehen

Veranstalter: Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche,
Caritasverband Meschede e.V.

Kein Bock auf Schule, Freunde oder Hobbys? Klar, kann vorkommen. Aber wann ist das nicht mehr normal? Wann ist es eine Depression? Wann ist es Zeit, Hilfe zu holen? Und was kann man tun, damit es erst gar nicht so weit kommt? Diese und weitere Fragen wird Dr. Kathrin Krick in der Informationsveranstaltung, welche sich gezielt an Jugendliche ab Klasse 9 richtet, aufgreifen.

- Wann:** ab 15:30 Uhr
- Wer:** Dr. Kathrin Krick
- Wo:** Aula des Gymnasiums der Benediktiner
Klosterberg 7, 59872 Meschede
- Kosten:** Kostenfrei
- Anmeldung:** Ohne Anmeldung

Programm

Dienstag, 31. Mai 2022

Vortrag "Depression - eine heilbare Volkskrankheit"

Allein in Deutschland leiden rund vier Millionen Menschen an einer Depression. Dies hat für die Betroffenen, Angehörige und auch für die Gesellschaft schwerwiegende Folgen. Nicht selten kommt es zu Suizidversuchen und Suiziden. Dabei kann die Krankheit jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Beruf und Lebenssituation. Oft bricht sie überraschend in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein. Die Ursachen sind vielfältig. Obwohl die Depression eine sehr häufige Krankheit ist, bleibt sie oft unerkannt und unbehandelt. Dies ist besonders tragisch, da die Erkrankung heilbar ist.

Die Veranstaltung findet parallel in Meschede (Beginn 18:30 Uhr) und Marsberg (Beginn: 19:00 Uhr) statt. Dr. Rüdiger Holzbach und PD Dr. Stefan Bender erläutern in den Vorträgen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Depression und informieren über die Aufgaben des Bündnisses gegen Depression im HSK.

Veranstalter: Klinikum Hochsauerland

- Wann:** ab 18:30 Uhr
- Wer:** Dr. Rüdiger Holzbach
Chefarzt "Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik"
- Wo:** Kreishaus Meschede (Raum F1)
Steinstraße 27, 59872 Meschede
- Kosten:** Kostenfrei
- Anmeldung:** Anmeldung notwendig unter
christian.rademacher@hochsauerlandkreis.de

Veranstalter: LWL-Klinikum Marsberg, Ärztliche Direktion

- Wann:** ab 19:00 Uhr
- Wer:** PD Dr. Stefan Bender
Ärztlicher Direktor des LWL-Klinikums Marsberg
- Wo:** LWL-Klinikum Marsberg, Festsaal (Haus 07)
Weist 45, 34431 Marsberg
- Kosten:** Kostenfrei
- Anmeldung:** Ohne Anmeldung

Programm

Mittwoch, 1. Juni 2022

Informationsveranstaltung: Sucht und Depression – Eine Krankheit kommt selten allein

Veranstalter: Sucht- und Drogenberatung des Caritasverbandes Brilon e.V.

Die Caritas Suchtberatungsstelle als Wegbegleiter. In der Informationsveranstaltung möchten wir Kenntnisse zu Abhängigkeitsentwicklungen und zu depressiven Störungen sowie zu den Zusammenhängen zwischen Suchtmittelkonsum und Depressivität vermitteln. Darüber hinaus stellen wir das Beratungs- und Behandlungsangebot der Caritas Suchtberatungsstelle vor.

- Wann:** 17:00 Uhr – 18:30 Uhr
- Wer:** Liliane Schafiyha-Canisius, Ulrich Pultke
(02961 779977-0)
- Wo:** Kreishaus Meschede (Raum F1)
Steinstraße 27, 59872 Meschede
- Kosten:** Kostenfrei
- Anmeldung:** Ohne Anmeldung

Mittwoch, 1. Juni 2022

„Mut machen“: offene Sprechstunde mit Kreativangebot

Veranstalter: Sozialwerk St. Georg e.V.

Das Sozialwerk St. Georg bietet eine offene Sprechstunde an, in der sich Betroffenen untereinander austauschen können. Auch betroffene Angehörige sind herzlich willkommen. Anschließend findet ein Kreativangebot statt, in dem ein "Mut mach" Glas gestaltet wird, welches mit nach Hause genommen werden kann.

- Wann:** 14:00 Uhr – 16:00 Uhr
- Wer:** Sandra Vahrenholt
- Wo:** Pluspunkt St. Georg Meschede
Zeughausstraße 10, 59872 Meschede
- Kosten:** Kostenfrei
- Anmeldung:** Anmeldung unter s.vahrenholt@sozialwerk-st-georg.de
oder 0160/90515018 notwendig.

Programm

Donnerstag, 2. Juni 2022

Kabarettistischer Vortrag mit Dr. Manfred Lütz: Neue Irre! Eine heitere Seelenkunde.

Benefizveranstaltung der Rotary und Lions sowie weiterer Serviceclubs aus der Region zu Gunsten des Bündnisses gegen Depression im Hochsauerlandkreis

Kabarettistischer Vortrag von Dr. Manfred Lütz, welcher als Psychiater, Psychotherapeut und Theologe sein Programm "Neue Irre! Eine heitere Seelenkunde" in der Stadthalle Meschede präsentiert.

- Wann:** 18:00 Uhr – 21:00 Uhr
- Wer:** Dr. Manfred Lütz
- Wo:** Stadthalle Meschede
Winziger Platz 10a, 59872 Meschede
- Kosten:** 20€ (Karten an Vorverkaufsstellen und an der Abendkasse erhältlich)

Freitag, 3. Juni 2022

Einführungskurs Soziales Kompetenztraining

Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst, Gesundheitsamt Hochsauerlandkreis

Ein Essen im Restaurant reklamieren? Jemanden bitten, in der Schlange vorgelassen zu werden? Das erfordert Soziale Kompetenz - die Fähigkeit, angemessene Kompromisse zwischen den eigenen Bedürfnissen und sozialer Anpassung zu finden. Diese Fähigkeit kann durch psychische Erkrankungen beeinträchtigt sein, was eine eingeschränkte Teilhabe an der Gesellschaft bedingt. Soziales Kompetenztraining kann bei der Entwicklung neuer Strategien im Umgang mit Anderen helfen.

- Wann:** 11:00 Uhr – 13:00 Uhr
- Wer:** Julia Steinhoff, Ute Freisen
- Wo:** Kreishaus Meschede (Raum F2/F3)
Steinstraße 27, 59872 Meschede
- Kosten:** Kostenfrei
- Anmeldung:** Anmeldung unter samira.sommer@hochsauerlandkreis.de oder 0291 94 1109 notwendig.

Programm

Dienstag, 7. Juni 2022

Informationsveranstaltung und Café

Veranstalter: Sozialwerk St. Georg

Das Sozialwerk St. Georg lädt Interessierte dazu ein, bei Kaffee und Kuchen in den gemeinsamen Austausch über das Krankheitsbild Depression und Seelische Gesundheit zu kommen

- Wann:** 15:00 Uhr – 17:00 Uhr
- Wer:** Jennifer Engelbertz
- Wo:** Haus Schmallenberg
Breite Wiese 22, 57382 Schmallenberg
- Kosten:** Kostenfrei
- Anmeldung:** Ohne Anmeldung

Mittwoch, 8. Juni 2022

Informationsveranstaltung zum Kurs: „Achtsamkeitstraining für Menschen mit Depression“

Veranstalter: Kontakt- und Beratungsstelle der Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.

Es ist erwiesen, dass Achtsamkeitstraining hilfreich ist im Umgang mit Depressionen. Ab Herbst startet der Kurs „Achtsamkeitstraining für Menschen mit Depression“ der Kontakt- und Beratungsstelle der Diakonie Ruhr-Hellweg. In der Informationsveranstaltung am 8. Juni stellt Melanie Pötter das Kursangebot vor und geht kurz auf Inhalte wie Körperwahrnehmungsübungen und den Umgang mit schweren Momenten ein.

- Wann:** 17:00 Uhr – 18:00 Uhr
- Wer:** Melanie Pötter
- Wo:** Kolpingstraße 18, 59872 Meschede
- Kosten:** Kostenfrei
- Anmeldung:** Anmeldung für die Informationsveranstaltung unter mpoetter@diakonie-ruhr-hellweg.de oder 0151/17826123 notwendig. Bitte geben Sie bei der Anmeldung per E-Mail Ihre Kontaktdaten an.

Programm

Mittwoch, 8. Juni 2022

Motto-Tag: Umgang mit Depression

Veranstalter: GAB Hochsauerland mbH

Die GAB Hochsauerland mbH organisiert einen Motto-Tag zum Thema Umgang mit Depression in zwei Solidarkaufhäusern im HSK. Interessierte können sich vor Ort darüber informieren, welche Unterstützungsangebote (z.B. sozialpädagogische Begleitung, psychosoziale Jobcoachings und vieles mehr) die GAB Hochsauerland Menschen, die arbeitslos oder von Arbeitslosigkeit bedroht sind, anbietet. Die GAB lädt zum ungezwungenen Austausch ein.

Wann: 08:00 Uhr – 14:30 Uhr

Wo: Solidarkaufhaus & Solidarkaufhaus
Wehrstapeler Str. 24 Hauptstr. 33
59872 Meschede 59846 Sundern

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Ohne Anmeldung

Donnerstag, 9. Juni 2022

“Wege aus der Krise”: Erfahrungsberichte Betroffener und Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden

Veranstalter: Sozialwerk St. Georg Teilhabe gGmbH

Im ersten Teil der Veranstaltung werden einige Betroffene kurz von ihren eigenen Erfahrungen mit Depression, ihren erlebten Symptomen und Wegen aus der Krise berichten. Anschließend wird es Raum für eine offene Gesprächsrunde geben. Im zweiten Teil der Veranstaltung stellt eine ausgebildete Entspannungspädagogin verschiedene Entspannungsmethoden zur Stressreduktion vor.

Wann: 17:00 Uhr – 19:00 Uhr

Wer: Heike Will

Wo: Poststraße 3, 59955 Winterberg

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung unter H.Will@sozialwerk-georg.de oder 016090929060 notwendig.

Programm

Freitag, 10. Juni 2022

Depression hat viele Gesichter ... versteck dich nicht! – Offene Begegnung und lockerer Austausch bei Kaffee und Kuchen

Veranstalter: Förderkreis Psychische Gesundheit e.V.

Der Förderkreis Psychische Gesundheit e.V. und seine Gruppe "Gesichter der Depression" lädt Interessierte zur Begegnung und zum lockeren Austausch bei Kaffee und Kuchen ein.

- Wann:** 15:00 Uhr – 18:00 Uhr
- Wer:** Mirvat El-Dessouki
- Wo:** Goethestrasse 19, 59755 Arnsberg-Neheim
- Kosten:** Kostenfrei
- Anmeldung:** Ohne Anmeldung