

Mental Health Jam

Dienstag, 17. Oktober 2023, 20.00 Uhr, Musikbar Schellack, Alte Poststraße 26, 57072 Siegen

Der bekannte Poetry Jam bekommt dieses Jahr einen neuen Namen: „Mental Health Jam!“. Eingeladen sind alle, die etwas sagen wollen. Über Erfahrungen mit der Seele oder z.B. mit Therapeut:innen oder Kliniken. Du kannst verarbeiten, dich sogar freischreiben.

Der Jam ist kein Wettbewerb, jeder ist willkommen. Du musst dich nicht anmelden. Du brauchst nur deine Texte und Spaß an der Sache. Wer einfach zuschauen möchte, ist genauso willkommen.

Moderation: Martin Stoffel · Eintritt frei!

„Die Gedanken sind Blei“

Lesung von und mit Eva Jahnen, DepriDisco

Mittwoch, 25.10.2023, 17.00 Uhr, Chaiselongue der Reselve, Spandauer Str. 48, 57072 Siegen

Wie fühlt es sich an, wenn die Depression wieder anklopft? Dieses Gefühl kennt Eva Jahnen seit sie 13 ist. Allerdings ist das alles gar nicht so leicht zu beschreiben. In den vielen Jahren, die Eva mittlerweile mit der Diagnose lebt, kann sie heute vieles besser einordnen und auf den Punkt bringen. In ihrem Buch „Die Gedanken sind Blei“ illustriert und schreibt sie aus ihrem Alltag mit der Erkrankung und gibt ehrliche und offene Einblicke in das Leben mit Depressionen.

„Die Gedanken sind Blei“ ist ein Buch, das nicht nur für Menschen mit Depression entstanden ist, sondern es richtet sich an alle, die mehr über den Umgang mit der Erkrankung erfahren möchten. In vielen kurzen Texten und dazugehörigen Illustrationen beleuchtet Eva verschiedenste Facetten ihrer Depression. In Ihrer Lesung spricht sie über Symptome, Gefühle und Nicht-Gefühle, über gut gemeinte Ratschläge, Selbsthilfestrategien, Therapiemöglichkeiten und YEAH-Momente.

Zu jedem Text finden sich verspielte, ehrliche Illustrationen, die zum Nachdenken oder Schmunzeln anregen.

Eintritt frei!

Depressionen und die Zugänge zum Hilfesystem

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule des Kreises Olpe

Dienstag, 07. November 2023, Forum der Volkshochschule des Kreises Olpe, Kurfürst-Heinrich-Straße 34, 57462 Olpe

Immer wieder berichten Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, dass sie erst spät Beratungs-, Behandlungs- und Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen konnten, weil sie die Zugänge zum Hilfesystem nicht fanden.

Simon Tump und Manuela Mettner-Kristes von den GFO Kliniken Südwestfalen und Pauline Schwemlein vom Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen geben einen Überblick zu den Angeboten und Wegen ins Hilfesystem.

Eine Anmeldung ist bei der Volkshochschule des Kreises Olpe erforderlich, Telefon: 02761/94203000 · Eintritt frei!

„Kunst ist auch heilsam“

Kunstaussstellung

Montag, 06.11., 17.00 Uhr, Vernissage im Rathaus Wenden, Hauptstraße 75, 57482 Wenden

Die Kunstaussstellung kann in der Zeit vom 06. November bis zum 01. Dezember zu den Öffnungszeiten des Rathauses besichtigt werden.

Eintritt frei!

Beteiligte Akteure:

AWO Kreisverband Siegen-Wittgenstein/Olpe, Beratungsstellen, Betroffene, Diakonie Soziale Dienste, Evangelischer Kirchenkreis Siegen (EFL), Klinikum Siegen, Kreis Olpe, Stadt Siegen, Kreis Siegen-Wittgenstein, MÜZE, RESELVE gGmbH, Sozialwerk St.-Georg, St. Martinus Hospital Olpe, Deutsches Rotes Kreuz Selbsthilfekontaktstelle, VHS Olpe, AG Selbsthilfegruppe in Olpe e.V. und weitere Unterstützer



Hier kommen Sie zu unserer Homepage.

Kontaktmöglichkeit bei Rückfragen:

Kreis Siegen-Wittgenstein:

Katharina Stocks-Katz

Telefon: 0271 333-2808

E-Mail: k.stocks@siegen-wittgenstein.de



Kreis Olpe:

Petra Lütticke

Telefon: 02761 81-332

E-Mail: p.luetticke@kreis-olpe.de



MUT-MACH-WOCHEN 2023

Raus aus der Depression

Aktionen und Informationen zur Volkskrankheit Nr. 1



Quelle: AdobeStock, Yura Yarema

vom 28. August bis 06. November 2023

Veranstalter:

Bündnis gegen Depression
Olpe-Siegen-Wittgenstein
und Partner



Wir freuen uns, Ihnen wieder im Rahmen unserer „Mut-Mach-Wochen“ ein vielfältiges Programm bieten zu können. Als Betroffene:r oder Interessierte:r sind Sie herzlich eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen, Eindrücke und neues Wissen zu erhalten, Mut zu schöpfen und Ansprechpartner:innen kennenzulernen.

Wir freuen uns auf Sie!

„Inklusion exklusiv-kreativ“

Kunstaussstellung

Montag, 28.08., 15.00 Uhr, Vernissage im KrönchenCenter, Markt 25, 2. OG, 57072 Siegen

Die Kunstaussstellung kann vom 28.08. bis zum 27.09.2023 zu den Öffnungszeiten des Krönchen-Centers besichtigt werden.

Eintritt frei!

Türkiye kökenli hastalarında depresyon tanısı ve tedavi imkanları - Depressionserkrankungen und deren Behandlungen bei Patienten mit türkischer Abstammung

Donnerstag, 07. September 2023, 14.00 - 16.00 Uhr, Selimiye Moschee (DITIB Siegen), Zum Wildgehege 3a - 5a, 57078 Siegen

Göç geçmişi olan psikiyatri hastaların çoğu zaman karmaşık hastalanma ve travma geçmişleri bulunmakta. Bunlar geldikleri vatanlarında varolma kaygısı, kaçış deneyimleri, dil sorunları ve sosyal uzaklaşma olabiliyor.

Psikiyatr ve psikoterapi Uzman Dr. Ayhan Yavuz ve Gürcan Keser uzman hastabakım psikiyatri hastalığı depresyon üzerine ilgili soru ve paylaşımlar için hazırlar.

Giriş serbest!

Psychiatrische Patient:innen mit einem Migrationshintergrund bringen häufig eine komplexe Erkrankungsgeschichte mit, die von Faktoren wie Traumatisierung in ihren Heimatländern, existenziellen Ängsten, Fluchterfahrungen, Sprachbarrieren und sozialer Ausgrenzung geprägt sein können.

Dr. Ayhan Yavuz, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, und Gürcan Keser, Fachkrankenpfleger Psychiatrie, sprechen über die Erkrankung Depression und stehen den Interessierten für Fragen und Austausch zur Verfügung.

Eintritt frei!

Altersdepressionen

Auftaktveranstaltung für Pflegekräfte und pflegende Angehörige zur Online-Schulung „Altersdepressionen“ der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Donnerstag, 07. September 2023, 14.00 Uhr, Kreisverwaltung Olpe, Sitzungszimmer 1, Westfälische Straße 75, 57462 Olpe

Depression und Suizidalität bei älteren pflegebedürftigen Menschen sind häufig und führen bei Pflegekräften und pflegenden Angehörigen zu Verunsicherung und emotionaler Belastung. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe möchte mit einer Online-Schulung diese Belastung durch Informationen und praxisnahe Beispiele reduzieren und die Handlungssicherheit erhöhen.

Mit der Auftaktveranstaltung im Kreis Olpe soll auf dieses Schulungsangebot hingewiesen und Wege ins Hilfesystem aufgezeigt werden.

Eine Anmeldung ist erforderlich bei Petra Lütticke, Kreis Olpe, Telefon: 02761/81332 oder per Mail: p.luetticke@kreis-olpe.de · Eintritt frei!

Informationsveranstaltung für Arbeitgeber zu Depressionen

Dienstag, 12. September 2023, 14.30 Uhr, Kreisverwaltung Olpe, Sitzungszimmer 1, Westfälische Straße 75, 57462 Olpe

Wenn Beschäftigte psychisch erkranken, hat das in der Regel auch Auswirkungen auf das Arbeitsverhältnis. Im Umgang mit Betroffenen herrscht bei Arbeitgebern jedoch vielfach Unsicherheit. Gründe dafür sind unter anderem fehlendes Wissen über psychiatrische Krankheitsbilder sowie über Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten. Hier setzt die Veranstaltung an, um in mehreren Kurzreferaten kompakt über die Problematik zu informieren und Fragen zu beantworten.

Neben Informationen über psychische Erkrankungen mit dem Schwerpunkt Depressionen liegt der Schwerpunkt der Veranstaltung darauf, wie Arbeitgeber:innen den Weg zurück in den Arbeitsprozess gesundheitsfördernd begleiten können. Was können Arbeitgeber:innen tun? Womit müssen Sie rechnen?

Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Arbeitgeber:innen.

Eine Anmeldung ist erforderlich bei Petra Lütticke, Kreis Olpe, Telefon: 02761/81332 oder per Mail: p.luetticke@kreis-olpe.de · Eintritt frei!

„Suizid – Keine Trauer wie jede andere. Gegen die Mauer des Schweigens“

Wanderausstellung des Vereins AGUS – Angehörige um Suizid e.V. mit Informationen um die Todesart Suizid und die Trauer danach

15. - 30. September 2023, Forum der Volkshochschule des Kreises Olpe, Kurfürst-Heinrich-Straße 34, 57462 Olpe

Die genauen Öffnungszeiten und Eröffnung der Ausstellung werden auf der Internetseite des Bündnisses gegen Depression OSW bekannt gegeben.

Die Ausstellung wird in Kooperation des Bündnisses mit der ökumenischen Notfallseelsorge im Kreis Olpe, der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung Südwestfalen/Olpe und der Volkshochschule des Kreises Olpe gezeigt.

Nähere Auskünfte erteilt Petra Lütticke, Kreis Olpe, Telefon: 02761/81332 oder per Mail: p.luetticke@kreis-olpe.de · Eintritt frei!

„Stell dich nicht so an!“

Ein Film über Depressionen bei Männern (Medienprojekt Wuppertal)

Donnerstag, 21. September 2023, 17.30 Uhr, Sandstraße 26, 57072 Siegen, Diakonie Soziale Dienste

Lange Zeit galten Depressionen als eine überwiegend bei Frauen auftretende Krankheit. Inzwischen wissen wir, dass Männer in vergleichbarem Ausmaß an Depressionen erkranken und dabei oft suizidgefährdet sind.

In „Stell dich nicht so an“ berichten drei an Depressionen erkrankte Männer von ihren persönlichen Erfahrungen.

Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen.

Eintritt frei!

Gefährten mit Bärten - Let`s talk mentally

Mittwoch, 27. September 2023, 18.00 Uhr, Café Königskind, Marburger Str. 21, 57072 Siegen

Jedes Jahr begehen in Deutschland fast 10.000 Menschen Suizid. Wusstest du, dass 3/4 davon Männer sind? Und

mehr als die Hälfte davon an Depressionen litten? Die Gründe sind vielfältig: Wenig Bewusstsein und Akzeptanz (insbesondere bei Männern), zu geringe Kapazität des Versorgungssystems, Stigmatisierung erkrankter Personen, tradierte Rollenbilder, gesellschaftliche Erwartungshaltungen, etc.

Max und Jan setzen sich in ihrem Projekt „Gefährten mit Bärten“ für die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen ein und engagieren sich dabei besonders für mehr Offenheit, Verständnis und Empathie im Umgang mit mentaler Gesundheit. Aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen schaffen Max und Jan mit ihrem Projekt mehr Bewusstsein für mentale Gesundheit, sowohl bei den Männern (den „Bärtigen“), als auch in der gesamten Gesellschaft (quasi den Gefährten:innen). Dabei berichten sie offen über ihre Motivation und persönlichen Hintergründe und warum sie mutig ihre eigene Geschichte teilen!

Die Veranstaltung richtet sich nicht ausschließlich an Männer, sondern ist für alle Interessierten und Betroffenen offen.

Eintritt frei!

„Achterbahn der Gefühle“ rund um die Geburt

Einladung zum Themen-Frühstück - Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Mütterzentrum Siegen e.V. und der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des ev. Kirchenkreises Siegen-Wittgenstein (EFL)

Freitag, 29. September 2023, 9.00 - 11.00 Uhr, Mütterzentrum Siegen e.V., Ziegelwerkstr. 54, 57074 Siegen

Wenn ein Kind neu geboren wird, können Stimmungsschwankungen zum Alltag gehören. Manchmal ist es gar nicht leicht zu entscheiden: Was ist der vorübergehende „Baby-Blues“? Wie kann man reagieren, wenn es in die Richtung einer depressiven Verstimmung geht? Und wer hilft, wenn diese Fragen alleine nicht mehr beantwortet werden können?

Heike Wißen, Andrea Müller und Svenja Dettmer geben die Gelegenheit, mehr zu diesem Thema zu erfahren und sich miteinander auszutauschen.

Die Kosten für das Frühstück übernimmt das Bündnis gegen Depression OSW.

Eine Anmeldung ist erforderlich bei Svenja Dettmer, Mobil: 0176 81352377 oder per Mail: svenja-dettmer@gmx.de · Eintritt frei!