

Expedition Depression

Ein Dokumentarfilm von und mit Michaela Kirst und Axel Schmidt

**Mittwoch, 16. Oktober 2024, 18.00 Uhr,
Sandstraße 26, 57072 Siegen**

Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: Fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Fünf junge Erwachsene, die selbst in Kindheit und Jugend Depression erlebt haben. Fünf junge Erwachsene, eine Gemeinsamkeit. Ein Roadtrip, ein Miteinander.

„Expedition Depression“ ist ein Dokumentarfilm von sagamedia und ein Projekt der Deutschen DepressionsLiga, gefördert vom AOK-Bundesverband.

Eintritt frei!

„Achterbahn der Gefühle“ – Rund um die Geburt

Einladung zum Themen-Frühstück

**Freitag, 25. Oktober 2024, 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.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Mütterzentrum Siegen e.V., der Selbsthilfegruppe des Vereins Schatten und Licht e.V. und der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des ev. Kirchenkreises Siegen-Wittgenstein (EFL).

Die Kosten für das Frühstück übernimmt das Bündnis gegen Depression OSW. Eine Anmeldung ist erforderlich bei Svenja Dettmer, Mobil: 0176 81352377 · Eintritt frei!

Der Depression Gesichter geben!

Fotoausstellung von und mit Selbsthilfeaktiven und Kennenlernen der Selbsthilfe im Kreis Olpe

**Mittwoch, 06. November 2024, 18.00 Uhr, DRK Mehr-
generationenhaus, Löherweg 9, 57462 Olpe**

Menschen mit Depressionen sind häufig Vorurteilen und Stigmata ausgesetzt und suchen oft vergeblich nach Akzeptanz und Verständnis in der Gesellschaft. Selbsthilfegruppen können eine großartige Unterstützung bieten, da hier der Austausch unter Gleichgesinnten im Fokus steht und jede Person so angenommen wird, wie sie ist. Dennoch fällt es Betroffenen oft schwer, den ersten Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe zu suchen, weil es Überwindung kostet und neue Situationen Angst machen können.

Mit der Veranstaltung sollen sich diese Hürden abbauen. Grundlage des Abends ist eine Fotoausstellung über Personen aus den Depressions-Selbsthilfegruppen im Kreis Olpe. Fotograf der Bilder ist Stephan Hammes, selbst Ansprechpartner einer Depressions-Selbsthilfegruppe. Die Ausstellung zeigt Menschen mit Depressionen so, wie sie sind – mutig, vielfältig, engagiert, stark.

Alle Interessierten sind eingeladen, an diesem Abend mit Selbsthilfe-Aktiven ins Gespräch zu kommen, Fragen über die Arbeit der Gruppen zu stellen und sich über die vielfältigen Unterstützungsangebote zu informieren.

Nähere Auskünfte erteilt Lena Schulte, DRK Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Olpe, Telefon: 02761/2643 oder per Mail: shk@kv-olpe.drk.de · Eintritt frei!

Mental Health Jam

**Dienstag, 12. November 2024, 20.00 Uhr, Musikbar
Schellack, Alte Poststraße 26, 57072 Siegen**

Der bekannte Poetry Jam wird ein weiteres Mal unter dem Motto „Mental Heath“ stattfinden und als „Mental Health Jam“ seine zweite Auflage feiern. Eingeladen sind alle, die etwas sagen wollen. Über Erfahrungen mit der Seele oder z.B. mit Therapeut:innen oder Klinken. 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!

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, 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 2024

Raus aus der Depression

Aktionen und Informationen zur
Volkskrankheit Nr. 1



Quelle: Pixabay, Bob Dmyt

vom 02. Juli bis 12. November 2024

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!

Alpaka-Wanderung im Haigertal

Dienstag, 02. Juli, 15.00 - 17.30 Uhr, Haigertal Alpakas, Forsthausstraße 7, 35708 Haiger

Alpakas sind bekannt für ihre sanftmütige, freundliche Art und üben eine beruhigende Wirkung auf Menschen aus. Ihre Präsenz kann helfen, Stress zu verringern und die emotionale Ausgeglichenheit zu fördern. Die Interaktion mit den Tieren ermöglicht den Teilnehmer:innen, eine kleine Auszeit vom Alltagstress zu finden und Momente der Ruhe und Ausgeglichenheit zu erleben.

Die Wanderung dauert ca. 1,5 Stunden, auf festes Schuhwerk ist zu achten. Im Anschluss ist für einen kleinen Snack gesorgt. Eine mögliche Mitfahrtgelegenheit sprechen Sie bitte bei der Anmeldung ab, insofern Sie nicht eigenständig zum Treffpunkt fahren können.

Eine Anmeldung bis zum 27.06.24 ist möglich bei Katharina Stocks-Katz, Kreis Siegen-Wittgenstein, Telefon: 0271/333-2808 oder per Mail: k.stocks@siegen-wittgenstein.de · Eintritt frei!

„Inklusion exklusiv-kreativ“

Kunstaussstellung

Montag, 29. Juli 2024, 15.00 Uhr, Vernissage im KrönchenCenter, Markt 25, 2. OG, 57072 Siegen

Die Kunstaussstellung kann vom 29.07. bis zum 26.08.24 zu den Öffnungszeiten des KrönchenCenters besichtigt werden.

Eintritt frei!

Intensivierte Return to Work

Nachsorge bei psychischen Erkrankungen

Dienstag, 10. September 2024, 18.30 Uhr, Klinik Wittgenstein, Sählingstr. 60, 57319 Bad Berleburg

Die Intensivierte Return to Work (RTW)-Nachsorge in psychiatrischen Institutsambulanzen (PIA) von Versorgungskliniken soll als neue Versorgungsform die nachhaltige Rückkehr in den Betrieb nach einer psychischen Störung unterstützen, erneute längere Ausfallzeiten und das Risiko einer Erwerbs-

minderung durch eine verbesserte Rückfallprophylaxe reduzieren. Neben Informationen über psychische Erkrankungen mit dem Schwerpunkt Depressionen, liegt der Schwerpunkt der Veranstaltung darauf, wie eine Verknüpfung zwischen medizinisch-therapeutischen und betrieblichen Maßnahmen gelingen und der Dialog zwischen Betroffenen und den betrieblichen Schlüsselakteuren gestärkt werden kann. Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene wie auch an Arbeitgeber:innen.

Nähere Auskünfte zur Veranstaltung erteilt Dr. Julia M. Nonn, Klinik Wittgenstein, Telefon: 02751/81-1452 oder per Mail: julia.nonn@johanneswerk.de · Eintritt frei!

Lachen und entspannen!

Ein Lachyoga-Workshop in drei Terminen unter der Leitung von Petra Griese, Lachyoga-Trainerin (CLYT)

Jeweils Mittwoch, 11., 18. und 25. September 2024, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, DRK Mehrgenerationenhaus Olpe, Löherweg 9

Der Alltag ist oft anstrengend und stressig. Viele Anforderungen, Zeitdruck, hohe Erwartungen: Da gehen die Mundwinkel schon mal - nicht nur innerlich - Richtung Fußboden.

Wie kann man diesen schwierigen Lebenslagen entgegenwirken? Mit Lachen!

Das Ziel von Lachyoga ist es, das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden durch Lachen zu fördern. Dabei ist Lachyoga eine einfache und wirksame Methode, um Stress abzubauen und die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen, indem die natürliche Entspannungsreaktion des Körpers aktiviert wird. Neben seinen mentalen und emotionalen Vorteilen bietet Lachyoga auch eine breite Palette an körperlichen Vorteilen. Gemeinsame Lacherlebnisse stärken die Gelassenheit und das positive Miteinander. Außerdem werden kreative Fähigkeiten gefördert und das Selbstvertrauen wird gestärkt. Indem wir das Lachen in unseren Alltag integrieren, können wir die vielen Vorteile dieser kraftvollen Praxis erfahren und eine positivere und fröhlichere Welt für uns selbst und unsere Mitmenschen schaffen.

In den Kursstunden machen wir Atem-, Dehn- und Lachübungen sowie eine Entspannungseinheit.

Jede(r) kann ohne Vorkenntnisse teilnehmen – sei einfach dabei und lach mit!

Eine Anmeldung ist notwendig bei Lena Schulte, DRK Selbsthilfe, Kontaktstelle Kreis Olpe, Telefon: 02761/2643 oder per Mail: shk@kv-olpe.drk.de · Eintritt frei!

Informationsveranstaltung für Arbeitgeber, Betriebs- und Personalräte und Personalverantwortliche

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Notfallseelsorge

Dienstag, 17. September 2024, 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 zu psychischen 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, Betriebs- und Personalräte und Personalverantwortliche.

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

Lachen ist der Schlüssel zum Glück

Ein Lachyoga-Workshop mit Betty Bach, zertifizierte Lachyoga-Lehrerin

Samstag, 28. September 2024, 11.00 Uhr, Tagesstätte der Reselve gGmbH, Martin-Luther-Straße 6, 57223 Kreuztal

Dies ist ein Workshop zum Mitmachen & Mitlachen!

In diesem knapp 3-stündigen Workshop erfahren die Teilnehmer:innen, wie sie mehr Lachen in ihr Leben bringen können. Die Teilnehmer:innen erfahren alle Hintergründe und Wissenswertes rund um das Lachyoga und wie die natürliche Glückschemie des Körpers durch Lachyoga wirkt und somit einen ganzheitlichen Nutzen für Körper, Geist und Seele bringt. Zusätzlich zu den Basics und

Lachübungen wird noch eine Lachmeditation und eine Entspannungsreise durchgeführt.

Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

Auf 12 Teilnehmer:innen begrenzt! Eine Anmeldung ist notwendig bei Katharina Stocks-Katz, Kreis Siegen-Wittgenstein, Telefon: 0271/333-2808 oder per Mail: k.stocks@siegen-wittgenstein.de · Eintritt frei!

„Kunst ist auch heilsam“

Kunstaussstellung

Dienstag, 01. Oktober 2024, 17.00 Uhr, Rathaus Attendorn, Kölner Straße 12, 57439 Attendorn

Dass Kunst auch einen Beitrag zum Gesundwerden leisten kann, zeigen die Werke aus verschiedenen Einrichtungen im Kreis Olpe, die im Rahmen der Kunsttherapie und kreativer Gruppen entstanden sind. Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten des Rathauses vom 01.10. bis zum 24.10.24 besichtigt werden.

Eintritt frei!

„Die Gedanken sind Blei“

Lesung von und mit Eva Jahnen, DepriDisco

Dienstag, 08. Oktober 2024, 19.00 Uhr, Heimathaus Drolshagen, Annostraße 3, 57489 Drolshagen

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!