

lich ausgeprägte Symptome für die Umwelt häufig schwer begreifbar und rätselhaft bleiben. Fotografien von Nora Klein beschreiben jenseits von Worten die Gefühlswelt depressiver Menschen. Gemeinsam mit Sabine Fröhlich, einer Projektteilnehmenden, stellt sie ihre Arbeit und den entstandenen Bildband vor. In einer anschließenden Diskussion wird Frau Fröhlich über ihre eigenen Erfahrungen sprechen und mit der Fotografin und Interessierten ins Gespräch kommen. Die Veranstaltung wird von der Deutschen DepressionsLiga e.V. und der BARMER Selbsthilfeförderung unterstützt. Sie findet in Zusammenarbeit mit „Frauen in St. Martinus Olpe“ statt. Weitere Besucherinnen und Besucher sind herzlich willkommen.

Eintritt frei

„Die Seele stärken - Depressionen begegnen“

Präventionsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule des Kreises Olpe

Dienstag, 10. November 2020, 16.30 Uhr, Forum der Volkshochschule Olpe, Kurfürst-Heinrich-Straße 34, 57462 Olpe

Seelische Erkrankungen gehen uns alle an. Wie bemerkt man selbst, dass man betroffen ist, wie bemerkt man es bei seinem Partner oder im Freundeskreis?

Was können wir für uns und für andere tun, um der Krankheit die Stirn zu bieten und zu helfen? Wo gibt es Hilfen vor Ort?

Der Vortrag mit Frau Dr. med. Anja Reddert, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinik für Psychiatrie am St. Martinus-Hospital Olpe in Kooperation mit dem Bündnis gegen Depression Olpe-Siegen-Wittgenstein klärt auf und lässt Fragen zu. Anschließend besteht die Gelegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen.

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Olpe unter der Telefonnummer 02761-94 20 30 00 ist erforderlich.

Eintritt frei

„ALL DAS SCHÖNE“

Schauspiel von Duncan Macmillan in der Übersetzung von Corinna Brocher; in Kooperation mit dem Bruchwerk Theater

Freitag, 13. November 2020, 19.30 Uhr, Bruchwerk Theater, Siebergstr. 1, 57072 Siegen

Ein Kind beginnt aufzuschreiben, was auf der Welt wunderbar ist: beginnend mit „Schokolade“ über „freundliche Katzen“ und „die Farbe Rot“ bis zu „sich umarmen“ – hunderte und später dann tausende gute Gründe, warum es sich zu leben lohnt. Begonnen hat der Junge damit, nachdem seine Mutter einen Selbstmordversuch unternommen hat. Die Liste wächst und wächst – aber kann er ihr so helfen?

Duncan Macmillan hat es gewagt ein Stück über Depressionen zu schreiben. Und zwar ein herzzerreißendes und gleichzeitig komisches Stück über Abgründe und Hoffnungen, über das, was uns verzweifeln lässt und das, was uns leuchten lässt.

Für Interessierte halten wir ein Kontingent an Karten bereit, welche an der Abendkasse hinterlegt werden.

Eine Anmeldung ist vorab notwendig unter: 0271/333-2808 (K. Stocks-Katz). Sollte unser Kartenkontingent vergriffen sein, besteht die Möglichkeit, weitere Karten an der Abendkasse käuflich zu erwerben.

Im Anschluss an das Stück besteht Gelegenheit zum Gespräch unter fachlicher Begleitung

Beteiligte Akteure:

Beratungsstellen, Betroffene, Diakonie Soziale Dienste, Kreisklinikum Siegen, Kreis Olpe, Stadt Siegen, Kreis Siegen-Wittgenstein, RESELVE gGmbH, Sozialwerk St.-Georg, St. Martinus Hospital Olpe, Deutsches Rotes Kreuz Selbsthilfekontaktstelle, Sozialdienst kath. Frauen e.V., Bruchwerktheater, VHS Olpe, Gesundheitsregion Siegerland GbR, 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 2020

**Aus „Mut-Tour“ werden „Mut-Mach-Wochen“
Raus aus der Depression**

Aktionen und Informationen zur Volkskrankheit Nr. 1



vom 31. August bis 13. November 2020

Veranstalter:
Bündnis gegen Depression
Olpe-Siegen-Wittgenstein
und Partner



Auch in diesem Jahr führt das Bündnis gegen Depression Olpe-Siegen-Wittgenstein eine Reihe von Veranstaltungen durch, um über Depressionen aufzuklären. Zwar hat sich der Titel unserer Veranstaltungsreihe geändert, in der Thematik und unserem Engagement sind wir uns treu geblieben! Unter Berücksichtigung der geltenden Hygiene- und Abstandskonzepte freuen wir uns, unsere Veranstaltungen stattfinden lassen zu können und hoffen, Ihr Interesse zu wecken. Bitte beachten Sie, dass wir bei allen Veranstaltungen, die ohne Voranmeldung besucht werden können, aus Infektionsschutzgründen die Daten der Teilnehmer unter Beachtung der Datenschutzvorgaben, erfassen müssen. Bitte informieren Sie sich über unsere Homepage (www.osw-gegen-depression.de) oder unsere facebook-Seite (www.facebook.com/BuendnisgegenDepressionOSW) tagesaktuell über mögliche Änderungen, die aufgrund des Coronavirus eintreten könnten.

„Inklusion exklusiv-kreativ“

Kunstaussstellung

**Montag, 31. August 2020, 15.00 Uhr,
KrönchenCenter, Markt 25, 2. OG, 57072 Siegen**

Die Kunstaussstellung kann vom 31.08.2020 bis zum 29.09.2020 zu den Öffnungszeiten des KrönchenCenters besichtigt werden.

Eintritt frei

„Lachen ist der Schlüssel zum Glück“

Lachyoga-Workshop

**Samstag, 12. September 2020, 11.00 Uhr,
in den Räumen des Sozialdienst kath. Frauen e.V,
Häutebachweg 5, 57072 Siegen**

Dies ist ein Workshop zum Mitmachen & Mitlachen! In diesem knapp 3 stündigen Workshop erfahren die Teilnehmer, wie sie mehr Lachen in ihr Leben bringen können. Die Teilnehmer 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.

12 Teilnehmer · Teilnahme frei · Parkmöglichkeiten befinden sich hinter dem Haus. Eine Anmeldung ist notwendig unter: 0271/333-2808 (K. Stocks-Katz). Bitte bringen Sie eine Decke sowie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

„Der Depressionist“

Lesung und Gespräch mit Markus Bock

**Dienstag, 15. September 2020, 19.00 Uhr,
Treffpunkt „Alter Bahnhof“ Hützemert,
Vorm Bahnhof 1, 57489 Drolshagen**

Wie fühlt sich eine Depression an? Warum ist der Suizid der vermeintlich letzte Ausweg? Und warum kann ich lachen, wenn ich doch traurig bin? Der Familienvater erzählt fesselnd, authentisch, aber niemals tragisch und immer mit einer Prise Ironie, was es bedeutet, an der Volkskrankheit Depression zu leiden und gleichzeitig ein Kind großzuziehen.

Eintritt frei

„Mit Leid – Ein Film über Angehörige von psychisch Kranken“

**Donnerstag, 24. September 2020, 17.30 Uhr,
DRK – Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9,
57462 Olpe**

Psychische Erkrankungen haben massive Auswirkungen auf das soziale Umfeld. Oft sind es die nächsten Angehörigen, die massiv mitleiden und Erfahrungen machen, die zwischen Ohnmacht und Verzweiflung liegen. In diesem Film kommen Menschen zu Wort, die diese Erfahrungen gemacht haben. So entsteht ein Mosaik aus Eindrücken, das zumindest erahnbar macht, was mitleidende Angehörige erleben. Doch der Film macht auch Mut, denn er berichtet ebenso von dem Gelingen der Biographien, von erfolgreicher Loslösung, von der Fähigkeit, loslassen zu können und von den Chancen, die sich durch ein Zusammenleben mit einem psychisch kranken Angehörigen eröffnen. Die Selbsthilfekontaktstelle des DRK und die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Kreis Olpe e.V. zeigen den Film in Zusammenarbeit mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Kreises Olpe.

Eintritt frei · Im Anschluss an den 90-minütigen Film besteht Gelegenheit zum Gespräch unter fachlicher Begleitung.

„Neben der Spur - Von der Depression aus der Bahn geworfen“

**Ein Film von Andrea Rothenburg,
Laufzeit ca. 90 min**

**Mittwoch, 07. Oktober 2020, 18.00 Uhr,
in den Räumen der Diakonie, Sandstr. 26,
57072 Siegen (Eingang liegt im Durchgang
zwischen Sandstr. und Friedrichstr.)**

Es könnten die besten Jahre sein, doch die Depressionen haben Hanna, Kati, Martin, Popey und Sascha aus der Bahn geworfen. Sie werden mit Fragen des Lebens konfrontiert und stellen sich den Herausforderungen, um ihre individuellen Wege aus der Depression zu finden. Kann man als depressionserfahrene, junge Frau eigentlich Kinder bekommen? Darf ich aus meiner Ehe ausbrechen, um einen neuen Weg zu gehen? Werde ich meine Depression durch Aktivität und Bewegung hinter mir lassen können? Schaffe ich es, trotz meiner Erkrankung, einen neuen beruflichen Weg einzuschlagen? Werde ich jemals eine Partnerin für das Leben finden und das Gefühl meiner Einsamkeit wieder los? Welche Strategien wirken, um die Depressionen zu überwinden oder zumindest besser damit zu leben? Der Film gibt realistische, berührende Einblicke in das Leben der Protagonisten, die den Zuschauern Mut machen und Vorurteile ausräumen.

Eintritt frei · Im Anschluss an den 90-minütigen Film besteht Gelegenheit zum Gespräch unter fachlicher Begleitung.

„Überwindungen“

**Ein Film über Depressionen im Seniorenalter,
Laufzeit ca. 90 min**

**Mittwoch, 28. Oktober 2020, 18.00 Uhr,
in den Räumen des Sozialdienst kath.
Frauen e.V., Häutebachweg 5, 57072 Siegen**

Die Volkskrankheit Depressionen betrifft alle Altersgruppen, aber gerade ältere Menschen leiden unter einer großen Scham, innere Nöte auszusprechen. Der Weg zur professionellen Hilfe erfordert sehr viel Überwindung. In diesem Dokumentarfilm erzählen drei Betroffene im Alter zwischen 63 und 72 Jahren, wie sie diesen Schritt erfolgreich bewältigt haben.

Eintritt frei · Parkmöglichkeiten befinden sich hinter dem Haus. Im Anschluss an den 90-minütigen Film besteht Gelegenheit zum Gespräch unter fachlicher Begleitung.

„Alter schützt vor Depression nicht“

Vortrag und Gespräch mit Rüdiger Saßmannshausen, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

**Mittwoch, 28. Oktober 2020, 19.00 Uhr,
Haus des Gastes, Wilhelmsplatz 3,
57334 Bad Laasphe**

Depression gehört neben den dementiellen Erkrankungen zu den **häufigsten psychischen Erkrankungen** im höheren Lebensalter. Grundsätzlich unterscheidet sich die Altersdepression nicht von einer Depression in jüngeren Jahren, doch gibt es einige Besonderheiten, die dazu führen können, dass Depression im Alter oft nicht oder spät erkannt wird. Der Bad Berleburger Psychiater Rüdiger Saßmannshausen informiert anschaulich und praxisnah über die Entstehung, Merkmale, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten von Depression. Eine Veranstaltung des Psychosozialen Forums Wittgenstein im Rahmen der „Mut-Mach- Wochen“ des Bündnisses gegen Depression Olpe-Siegen-Wittgenstein.

Eintritt frei · Wegen begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir um telefonische Anmeldung unter: 02752-4703 (Margit Haars, August-Hermann – Francke Haus).

„Mal gut, mehr schlecht“

Sensible Einsichten in die Innenwelt der Depression – Fotografie, Vortrag, Gespräch

**Mittwoch, 04. November 2020, 15.00 Uhr,
Lorenz-Jaeger-Haus, Frankfurter Straße 24,
57462 Olpe**

„Du sitzt in deiner Wohnung, siehst die Dinge um dich herum, dann wird das Licht immer weiter heruntergedimmt, du siehst immer weniger, bis nichts mehr da ist: so ist die Depression.“ Eine hohe Anzahl von Menschen in der Bevölkerung leidet unter einer psychischen Erkrankung, deren unterschied-