

## „Die Seele stärken – Depressionen begegnen“

Präventionsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule des Kreises Olpe

**Donnerstag, 10. Oktober 2019, 16.30 Uhr,  
Forum der Volkshochschule Olpe,  
Kurfürst-Heinrich-Straße 34, 57462 Olpe**

16.30 Uhr: Vortrag mit Dr. med. Anja Reddert, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinik für Psychiatrie am St. Martinus-Hospital Olpe: „Die Seele stärken – Depressionen begegnen“

17.45 Uhr: Aktiv – Angebote in Form von Schnupperkursen

1. Malen: Sabine Helsper-Müller, freischaffende Künstlerin
2. Bewegen und Entspannen: Sandra Freiberger, Heilpraktikerin Psychotherapie

## „Mal gut, mehr schlecht.“

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

**Donnerstag, 17. Oktober 2019, 18.00 Uhr  
Chaiselongue der Reselve, Spandauer Str. 48,  
57072 Siegen**

„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 unterschiedlich stark 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.

## Beteiligte Akteure:

Beratungsstellen, Betroffene, Diakonie Soziale Dienste, Kreisklinikum Siegen, Kreis Olpe, Stadt Siegen, Mut-Tour 2018 Kreis Siegen-Wittgenstein, RESELVE gGmbH, Sozialwerk St- Georg, St. Martinus Hospital Olpe



# M U T - Tour

## Raus aus der Depression

Aktionen und Informationen zur Volkskrankheit Nr. 1

## Kontaktmöglichkeit bei Rückfragen:

Kreis Siegen-Wittgenstein:  
Katharina Stocks-Katz  
Telefon: 0271 333-2855



Email:  
k.stocks@siegen-wittgenstein.de

Kreis Olpe:  
Petra Lütticke  
Telefon: 02761 81-332  
Email: p.luetticke@kreis-olpe.de



vom 02. September 2019  
bis 17. Oktober 2019

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

Die Mut – Tour geht weiter

Auch in diesem Jahr führt das Bündnis gegen Depression **Olpe-Siegen-Wittgenstein** wieder eine Reihe von Veranstaltungen durch, um über Depression aufzuklären. Wir hoffen, auch in diesem Jahr wieder Ihr Interesse wecken zu können.

### **„Inklusion exklusiv – kreativ“ Kunstaussstellung Vernissage**

**Montag, 02. September 2019, 15.00 Uhr,  
KrönchenCenter, Markt 25, 2. OG, 57072 Siegen**

Die Ausstellung kann vom 02. bis 27. September 2019 zu den Öffnungszeiten des KrönchenCenters besichtigt werden.

*Eintritt frei*

### **„Woher kommt Stress und wie gehe ich mit ihm um?“**

**Samstag, 14. September 2019, 9.00 - 11.00 Uhr,  
Kommunikationsraum des Kreisklinikums (2. OG)  
Weidenauer Str. 76, 57076 Siegen**

Was ist Stress? Woher kommt Stress und wie kann man mit ihm umgehen? Dies sind nur einige der Fragen, mit denen sich Dr. Heiko Ullrich, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kreisklinikums Siegen, gemeinsam mit den Teilnehmern beschäftigen wird. Neben einem kurzweiligen fachlichen Impuls werden vor allem die persönlichen Anliegen und Fragen der Besucher im Fokus stehen. Die Veranstaltung findet im Rahmen des Weidenauer Kliniktalks des Kreisklinikums statt. Eine Anmeldung bis zum 10. September wäre wünschenswert unter 0271 / 705-1901 oder per Mail an [j.barth@kreisklinikum.de](mailto:j.barth@kreisklinikum.de).

### **„Papas Seele hat Schnupfen“ Lesung von Claudia Gliemann für Schülerinnen und Schüler im Grundschulalter mit Unterstützung der AOK und der Deutschen Depressionsliga**

**Dienstag, 17. September 2019, Stadtbücherei  
Olpe – geschlossenes Angebot für Grundschulen  
aus dem Bereich der Stadt Olpe**

### **Mittwoch, 18. September 2019 – Grundschule 57482 Wenden-Gerlingen**

Auf einfühlsame und liebevolle Art und Weise, untermalt von musikalischen Kompositionen ist es das Anliegen der Autorin, der Deutschen Depressionsliga und der AOK das Thema „Depression in der Familie“ Kindern zwischen 6 und 12 Jahren nahezubringen. Die Geschichte um Nele und ihre Familie zeigt, dass Depression eine Krankheit ist, wie viele andere Erkrankungen auch, die mit den richtigen therapeutischen und medizinischen Ansätzen behandelbar ist.

### **„Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ Filmvorführung mit anschließender Diskussions- möglichkeit mit fachlicher Begleitung**

**Donnerstag, 26. September 2019, 18.00 Uhr,  
Sozialwerk St. Georg, Treffpunkt Lennestadt,  
Helmut-Kumpff-Straße 59, 57368 Lennestadt**

Der Film setzt sich anhand von Erfahrungsberichten und Hintergrundinformationen mit Depression auseinander und verbessert das Verständnis für die Erkrankung bei Angehörigen, Betroffenen und in der Öffentlichkeit. Die Kernaussage des Filmprojektes ist, dass Depression eine behandelbare Erkrankung ist, für die es verschiedene, individuelle Wege heraus gibt – „aus der Nacht in den (neuen) Tag“.

*Eintritt frei*

### **„Schön-Fühl-Tag“ Look good- feel better!**

**Samstag, 28. September 2019, 10.30 - 15.30 Uhr,  
Frauenberatungsstelle Siegen, Freudenberg  
Str. 28, 57072 Siegen**

Kosmetik kann so viel mehr sein als ein Make-up. Wissenschaftliche Untersuchungen haben belegt, dass Kosmetik und Make-up eine positive Auswirkung auf die Seele haben können. In Kooperation mit der Frauenberatungsstelle Siegen bieten die Visagistin Katharina Otterbach und die Fotografin Verena Farnschländer einen „Schön-Fühl-Tag“ für Frauen mit Depressionserfahrungen an. Die Visagistin schminkt die Frauen und gibt Tipps zu einem leichten Tages Make-up, die Fotografin portraitiert die Teilnehmerinnen nach dem Finish. Nebenbei besteht die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen

untereinander auszutauschen und einen schönen Tag zu verbringen.

*Teilnahme frei! Um Anmeldung wird gebeten unter  
0271 / 333-2855 (K. Stocks-Katz)*

### **„Der Depressionist“ – Lesung und Gespräch mit Markus Bock**

**Dienstag, 01. Oktober 2019, 19.00 Uhr,  
Chaiselongue der Reselve, Spandauer Str. 48,  
57072 Siegen**

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, 10. Oktober 2019, 19.00 Uhr,  
Cafeteria des Diakonie-Klinikums Jung-Stilling,  
Wichernstr. 40, 57072 Siegen**

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 Selbsthilfe-Kontaktstelle zeigt den Film im Rahmen des Siegener Forum Gesundheit.

Im Anschluss an den 90-minütigen Film besteht Gelegenheit zum Gespräch unter Betreuung von Silke Sartor, Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie in Südwestfalen.