

und Bewegung hinter mir lassen können? Schaffe ich es, trotz meiner Erkrankung, einen neuen beruflichen Weg einzuschlagen? Werde ich jemals ein/e Partner/in 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. Eine Anmeldung ist Corona bedingt vorab notwendig: Ulrike Bell unter: 02761 2643*

## „Was hat dich bloß so ruiniert?“ - Storys aus der Psychiatrie“

Eine Lesung von und mit Dietmar Gaumann & Martin Stoffel unter musikalischer Begleitung von Richard Kuhajda

**Donnerstag, 23. September 2021, 19.00 Uhr,  
Restaurant-Bar Fünf10, Bahnhofstr. 11,  
57223 Kreuztal**

*Lesung Dietmar Gaumann:*

Noch vor ein paar Wochen war Meike eine scheinbar glückliche junge Frau mit Ehemann und zwei kleinen Kindern. Jetzt sitzt sie in einer psychosomatischen Klinik, verwirrt, wütend, abgrundtief traurig. Während sie versucht, sich im Krankenhausalltag zurechtzufinden, drängt sich ihr mehr und mehr die eine Frage auf: Was hat dich bloß so ruiniert?

*Lesung Martin Stoffel:*

Was er erzählt, ist alles so nicht geschehen, hätte es aber durchweg können. So sind seine Geschichten allesamt „wahr“. Zudem bringen sie ein ernstes Thema auf unterhaltensame Weise dar, wie man es von Stoffel kennt.

*Richard Kuhajda* begleitet die Lesung mit selbstkomponierten Gitarrenstücken.

## Lesung mit Benjamin Maack

Eine Veranstaltung vom Sozialdienst katholischer Frauen: „Halt(e)stelle“

**Freitag, 01. Oktober 2021, 19.00 Uhr,  
Häutebachweg 5, 57072 Siegen**

„Bin ich jetzt ein Leben müde?“, fragt Benjamin Maack, als er mit seinem großen, schwarzen Rollkoffer vor der Psychiatrie steht. Vier Jahre zuvor hatte er sich schon einmal eingewiesen, nach einem Nervenzusammenbruch – die Diagnose: Depression. Jetzt ist er wieder hier und berichtet von den letzten Nächten, die er nicht mehr im Ehebett, sondern

auf dem Sofa verbringt, schlaflos, nervös, in Panik. Und dem Alltag in der Klinik, wie er mit den Mitpatient/innen »Alarm für Cobra 11« schaut oder im großen Aufenthaltsraum Delfine im Mondlicht puzzelt. Wie ihm statt Frau und Kindern die Pfleger zum 40. Geburtstag gratulieren und wie er in der Kreativwerkstatt lernt, zu sticken. Er erzählt von Medikamenten, ihren Nebenwirkungen, von Selbstmordgedanken und jenem Abend, an dem auch starke Beruhigungsmittel nicht mehr helfen und er auf »die Geschlossene hinter der Geschlossenen« verlegt wird – ständig schwankend zwischen Hoffnung und tiefer Verzweiflung.

„Wenn das noch geht, kann es nicht so schlimm sein“ ist ein entwaffnend ehrliches Zeugnis vom Leben mit Depressionen. Benjamin Maack ringt der unbarmherzigen Krankheit tragikomische Momente ab und erzählt von ihr in so berührenden wie klaren Bildern. Seine Geschichte ist aber nicht nur Psychiatrie- und Krankenbericht, sondern auch Familiendrama und die Erzählung eines persönlichen Schicksals. Ein schonungsloses, literarisch kraftvolles Buch.

*Eintritt frei · Parkmöglichkeiten vorhanden. Eine Anmeldung ist Corona bedingt vorab notwendig: Stephanie Müller unter: 0271 2325224*

## „Kunst ist auch heilsam“

Kunstaussstellung

**Montag, 4. Oktober 2021, 11.00 Uhr, Vernissage in der  
Kundenhalle der Sparkasse Olpe-Drolshagen-Wenden,  
Westfälische Straße 9, 57462 Olpe**

Die Kunstaussstellung kann vom 04.- 29. Oktober 2021 zu den Öffnungszeiten der Sparkasse Olpe-Drolshagen-Wenden besichtigt werden.

## „Die Seele stärken – Depressionen begegnen“

Präventionsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der  
Volkshochschule des Kreises Olpe

**Dienstag, 2. November 2021, 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 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 am St. Martinus-Hospital Olpe klärt auf und lässt Fragen zu. Anschließend besteht die Gelegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen.

*Eintritt frei · Eine Anmeldung bei der Volkshochschule des Kreises Olpe unter der Telefonnummer 02761 94 20 30 00 ist erforderlich.*

## Beteiligte Akteure:

AWO Kreisverband Siegen-Wittgenstein/Olpe, Beratungsstellen, Betroffene, Diakonie Soziale Dienste, Evangelischer Kirchenkreis Siegen (EFL), 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., 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 2021

## Raus aus der Depression

Aktionen und Informationen zur  
Volkskrankheit Nr. 1



vom 02. Juli bis 02. November 2021

**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. Aufgrund der Pandemie haben wir verschiedene Veranstaltungen in den Außenbereich verlegt. Daher beginnen unserer „Mut-Mach-Wochen“ in diesem Jahr bereits in den Sommermonaten. Unter Berücksichtigung der geltenden Hygiene- und Abstandskonzepte freuen wir uns, einige Veranstaltungen in Präsenz stattfinden lassen zu können und hoffen, Ihr Interesse zu wecken.

Bitte informieren Sie sich über unsere Homepage ([www.osw-gegen-depression.de](http://www.osw-gegen-depression.de)) oder unsere facebook-Seite ([www.facebook.com/BU-EndnisgegenDepressionOSW](http://www.facebook.com/BU-EndnisgegenDepressionOSW)) tagesaktuell über mögliche Änderungen, die aufgrund der Coronaschutzverordnung eintreten könnten.

## „Mal gut, mehr schlecht“

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

**Mittwoch, 22. September 2021, 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 unterschiedlich 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 · Eine Anmeldung ist Corona bedingt vorab notwendig: Petra Lütticke, Kreis Olpe unter: 02761 81-332 oder per E-Mail: [p.luetticke@kreis-olpe.de](mailto:p.luetticke@kreis-olpe.de)*

## „Hula Hoop – Start in den Sommer“

**Veranstaltung der Gesundheitsregion Siegerland**

**Freitag, 02. Juli 2021, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr, „SCHÖNUNGUT Erfahrungsfeld Fischbacherberg“, Klaus Hoppmann Weg 1, 57072 Siegen**

Bewegung hält fit und macht gute Laune. Wir möchten den Trend des Hoopings aufgreifen und mit einem kleinen Workshop in den Sommer starten. Alle, die Lust auf Bewegung mit dem Hoop-Reifen haben, sind eingeladen, mit zu machen. Auch wenn der Reifen um die Hüfte nicht immer rundläuft, so gibt es Tipps und Tricks, wie der Tanz mit dem Reifen dennoch

Spaß macht. Für alle, die keine Reifen haben: Reifen können zur Verfügung gestellt werden. Unbedingt beachten: bitte bequeme Kleidung anziehen, die Veranstaltung findet im Freien statt. Wir richten uns nach den geltenden Corona-Regeln. Das Hoopen geschieht auf eigene Verantwortung. Die Teilnahme ist auf 10 Personen begrenzt.

*Eine Anmeldung ist Corona bedingt vorab notwendig: Stefanie Kremer unter: 0271 77017580 oder per E-Mail: [s.kremer@gesundheitsregion-siegerland.de](mailto:s.kremer@gesundheitsregion-siegerland.de)*

## „Tanzen im Bienengarten“

**Eine Veranstaltung des Wips-Forum**

**Samstag, 17. Juli und 14. August 2021 16.30 Uhr - 18.00 Uhr, Bad Laasphe, Wilhelmsplatz 3, „Haus des Gastes“**

Eine Melodie hören, den Rhythmus spüren und in Bewegung kommen. In der Gemeinschaft mit Schritten, Drehungen, Hüpfen, Stampfen und Schreiten den Tanz erleben. Das Leben miteinander feiern. Einfache Tanzschritte zu Melodien und Liedern aus aller Welt laden ein, die Freude an der Bewegung zur Musik zu entdecken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nur die Lust sich zu bewegen. Die Verantwortlichen, Marie-Luise Stephan und Ingrid Kolb, sind seit Jahren begeisterte Tänzerinnen und Leiterinnen verschiedener Gruppen, von Jung bis Alt. Sie verfügen über Ausbildungen in Tanz- und Musiktherapie. Wir tanzen nach den Coronaregeln auf Abstand. Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, bequeme Kleidung.

*Teilnahme frei · Eine Anmeldung ist Corona bedingt vorab notwendig: Margit Haars, Diakonie Soziale Dienste unter: 02752 470-415 oder 01705732156*

## „KörperzellenGlück“

**Digitaler Lachyoga-Online Kurs über ZOOM**

**Donnerstag, 05., 12., 19. und 16. August 2021 immer 19.00 Uhr - 19.45 Uhr, 4 x 45 Minuten / Teilnehmergrenze: 10 Personen**

„Lachen ist gesund“ sagt der Volksmund. Inzwischen sind die positiven Auswirkungen des Lachens auf die körperliche und seelische Gesundheit auch wissenschaftlich nachgewiesen worden. In diesem Online-Kurs erfahren die Teilnehmer/innen wie sie etwas mehr Lachen in ihr Leben bringen können. Die Teilnehmer/innen erfahren Wissenswertes rund um das Thema Lachyoga, wie die natürliche Glückschemie des Körpers wirkt und somit einen ganzheitlichen Nutzen für Körper, Geist und Seele bringt. Wir starten gemeinsam mit:

- den 8 Bewegungen der Wirbelsäule
- belebenden Körper/Geist und Atemübungen
- einer Vielzahl an schönen Lachübungen
- abgerundet durch eine wohltuende Abschlussentspannung.

Lachyoga ist für alle Menschen - auch mit körperlichen Einschränkungen - geeignet.

*Teilnahme frei · Bitte beachten Sie: Sie buchen eine Teilnahme für alle 4 Termine. Eine Anmeldung ist notwendig: Katharina Stocks-Katz unter 0271 333-2808 oder per E-mail: [k.stocks@siegen-wittgenstein.de](mailto:k.stocks@siegen-wittgenstein.de)*

## „Kreativ-Workshop Filzen“ (Nassfilzen)

**Samstag, 21. August 2021, 10.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr (inkl. Pausen), max. 8 Teilnehmer/innen, Häutebachweg 5, 57072 Siegen (im Hof hinter dem Gebäude, Richtung Stadtbad / IKK)**

Möchten Sie die wohltuende Wirkung des Nassfilzens kennenlernen? Wolle, Wasser und Seife, mehr braucht man nicht, um kreativ zu werden. Wir laden Sie mit unserem Filz-Workshop dazu ein, beim handwerklichen Arbeiten etwas Neues auszuprobieren oder bereits vorhandene Kenntnisse anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Filzen fördert die Konzentration und kann das „Finden der eigenen Mitte“ unterstützen. In unserem Workshop haben Sie die Gelegenheit, in ungezwungener Atmosphäre die Grundlagen der Technik zu erlernen und diese Techniken nach Anleitung oder nach eigenen Ideen auszuprobieren. Es können Schnüre (Schmuck), Kugeln, Blüten oder eine Fläche gestaltet werden. Der Workshop findet (je nach Wetter) im Freien statt. Die benötigten Materialien werden gestellt.

*Teilnahme frei · Informationen und Anmeldung: Stephanie Müller, SkF Halt(e)stelle unter 0271 2325224*

## „Inklusion exklusiv-kreativ“

**Kunstaussstellung**

**Mittwoch, 01. September 2021, 15.00 Uhr, Vernissage im KrönchenCenter, Markt 25, 2. OG, 57072 Siegen**

Die Kunstaussstellung kann vom 01.09.2021 bis zum 28.09.2021 zu den Öffnungszeiten des KrönchenCenters besichtigt werden.

*Eintritt frei*

## „18. Siegerländer AOK-Firmenlauf“

**Mittwoch, 15. September 2021 16.30 Uhr; Start um 17.00 Uhr, Siegarena (oder eigenständig vom 15.09.2021 – 02.10.2021)**

Der Firmenlauf geht weiter...

Gerne können sich Interessierte über das „Bündnis gegen Depression Olpe-Siegen-Wittgenstein“ anmelden. Insofern es die geltende Coronaschutzverordnung zulässt, gehen wir unter Beachtung der Abstandsregelungen gemeinsam am Mittwoch, 15.09.2021 um 17:00 Uhr in der Siegarena an den Start. Alternativ absolvieren die Teilnehmer/innen die

gewohnte Firmenlauf-Distanz von (mindestens) 5,5 km eigenständig im Zeitraum vom 15. September bis 2. Oktober wo und wann immer sie möchten. Die Zeiten können dann über Frau Stocks-Katz übermittelt werden.

*Anmeldungen bis zum 27.08.2021 bei Frau Stocks-Katz unter: 0271 333-2808 oder per E-Mail: [k.stocks@siegen-wittgenstein.de](mailto:k.stocks@siegen-wittgenstein.de)*

## „Trotz Baby depressiv - Ein Film über Wochenbettdepression“

**Donnerstag, 16. September 2021, 18.00 Uhr, in den Räumen des Sozialdienstes katholischer Frauen e.V., Häutebachweg 5, 57072 Siegen**

Das Baby ist da, alle wollen es sehen, die Familie kann ihr Glück kaum fassen, doch bei der Mutter will keine Freude aufkommen. Die Diagnose: Wochenbettdepression. Der Film porträtiert drei Frauen, die sich teilweise erst über Umwege überhaupt in psychiatrische Behandlung begeben haben, da sowohl in der Familie als auch im Krankenhaus die Problematik nicht erkannt wurde. Die drei Frauen beschreiben ihre Situation, nach der Geburt ihres Kindes. Dabei geht es darum, wie sie sich gefühlt haben und wie andere auf sie reagiert haben, durch welche Täler der Erkrankung sie gegangen sind und wie lange sie gekämpft haben, um aus der Depression herauszukommen und wieder ein normales Leben führen zu können. Dabei gehen die Frauen auch unterschiedlich mit dem Leben nach der Depression um. So kann die Überlegung, ein weiteres Kind zu bekommen, mit Angst vor einer neuen Depression verbunden sein. Auch für die Angehörigen der Betroffenen ist die Wochenbettdepression eine enorme Belastung. Im Film sprechen sie über ihre Wahrnehmung der Krise und die eigenen Gefühle hierzu.

*Eintritt frei · Im Anschluss Gespräch unter fachlicher Begleitung mit Frau Zeise, FÄ für Psychiatrie/Psychotherapie & Frau Altendorf von „Schatten und Licht e.V.“ - Informationen und Anmeldung: [selbsthilfe@diakonie-sw.de](mailto:selbsthilfe@diakonie-sw.de) oder unter: 0271 500-3131*

## „Neben der Spur – Von der Depression aus der Bahn geworfen“

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

**Dienstag, 21. September 2021, 17.30 Uhr, im „Mehrgenerationenhaus“, Löherweg 9, 57462 Olpe**

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