

Wenn das Leben grau wird... - Depression erkennen und verstehen

Hildegard Harmeyer

Der Eröffnungsvortrag will über die Krankheit Depression aufklären, um so das Verständnis für die Betroffenen zu stärken und Anregungen zu einer hilfreichen Begleitung zu geben. Die Referentin mit Ausbildung in Integrativer Gestaltpsychotherapie arbeitet seit vielen Jahren in der Psychosomatik-Abteilung einer Reha-Klinik und ist mit den Schwierigkeiten im Umgang mit depressiv Erkrankten und ihrem sozialen Umfeld vertraut.

Kurs 3060

Beginn: Mittwoch, 22.09.2021, 19.00 -21.00 Uhr (3 UStd.)

VHS, Am Stadelhof 8, Eintritt frei

Auch eine Depression im Alter ist behandelbar

Dr. Beate Joachimsmeier

Die Altersdepression stellt neben demenziellen Erkrankungen die häufigste psychische Störung bei Älteren dar. Sie ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die neben dem Verlust von Lebensqualität mit einem hohen Suizidrisiko einhergeht. Die Schilderung der Symptome unterscheidet sich häufig von denjenigen der typischen Depression bei jüngeren Erwachsenen. Betroffene klagen schwerpunktmäßig eher über körperliche Beschwerden, die Kernsymptome der Depression stehen oft nicht im Vordergrund.

Im Vortrag wird der Frage nachgegangen, wie sich eine Depression im Alter erkennen und behandeln lässt, um wieder eine gute Lebensqualität zu erreichen ist.

Kurs 3061

Beginn: Dienstag, 09.11.2021, 19.00 -20.30 Uhr (2 UStd.)

VHS, Am Stadelhof 8, Eintritt frei

Diese Kurse werden vom Paderborner Bündnis gegen Depression gefördert und richten sich an Betroffene als Ergänzung zu therapeutischen Maßnahmen. Sie sollen das eigene Krankheitsmanagement fördern! Sie sind nicht als Ersatz einer erforderlichen Behandlung zu sehen, auch wenn die Dozent*innen über die fachliche Eignung verfügen. Die vorherige Anmeldung über die VHS ist unbedingt erforderlich.

Malen für die Seele

Rocio Buzo-Sanchez

Diese Kurseinheit richtet sich an Menschen, die an einer Depression erkrankt sind. Inhaltlich umfasst der Kurs mehrere Einheiten, welche jeweils pro Abend anders gestaltet sein werden. Ziel des Kurses ist es, mit Hilfe des Ausdruckmalens bei sich selbst anzukommen, den eigenen Gefühlen über die Malerei Ausdruck verleihen zu können und dies als weiteres Hilfsmittel kennen zu lernen, um mit den eigenen Gefühlen umgehen zu können und den Alltag besser bewältigen zu können. Um einen Zugang zu sich selbst und seiner Stimmung zu erhalten, wird zum Beginn der jeweiligen Kurseinheit mit einer angeleiteten Einstimmung begonnen. Vorkenntnisse werden für diesen Kurs nicht benötigt, lediglich Neugierde und Offenheit für das Projekt. Unterschiedliche Farben, Malutensilien sowie Farbkarton werden gestellt und sind in der Kursgebühr mit enthalten. Wer auf Leinwand malen möchte, möge sich diese bitte mitbringen.

Kurs 3073

Beginn: Montag, 08.11.2021, 6 x montags, 17.00 – 20.00 Uhr (24 UStd.)

VHS im Rieneke 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Kochen für die Seele

Rocio Buzo-Sanchez

Kochen ist viel mehr als Speisen zuzubereiten. Durch das Kochen treten wir in die Welt des inneren Alchimisten, in der Kreativität, Mut, Neugierde, Achtung vor sich selbst und Wertschätzung für die Lebensmittel sich begegnen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die an einer Depression erkrankt sind sowie deren Angehörige. Nach einer kurzen Einstimmung werden mehrere Gerichte in einem interaktiven Team und einer lockeren Atmosphäre zubereitet. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Lust auf Neues. Letztlich wird jede*r Teilnehmer*in einen anderen Bezug zum Essen gewonnen haben und zwischen Leben- und Nahrungsmitteln unterscheiden können.

Kurs 3074

Beginn: 13.09.2021 3x montags 17:00-20:00 Uhr, (12 UStd.) VHS, im

Riemeke, 20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Praxiskurs für Menschen mit Depression: Laufen für die seelische Gesundheit

Kurs für Laufeinsteiger

Andreas Hansmeier

Das gesundheitsorientierte Laufen hat in unserer Gesellschaft in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Alle wissen mittlerweile um die positiven Auswirkungen von Ausdauerbewegung an der frischen Luft. Es dient der Stärkung und Erhaltung unseres körperlichen und seelischen Immunsystems. Mit diesem Kursangebot sind diejenigen angesprochen, die mit Depressionen oder deren Auswirkungen leben. Unter Anleitung eines erfahrenen Lauftherapeuten DLZ® werden Sie I-a-n-g-s-a-m gemäß den Grundlagen des „Paderborner Modells“ an das gesundheitsorientierte Laufen herangeführt. Hierbei wird auf die individuelle Einschränkung einzelner Rücksicht genommen. Der Kurs ist frei von jeder Leistungs- und Wettbewerbsorientierung. Ebenso finden Sie in diesem Kurs Unterstützung bei vielen anderen Dingen rund ums Laufen wie Ernährung, Kleidung und dergleichen. Ziele dieses mit begrenzter Anzahl an Teilnehmenden stattfindenden Kurses für Einsteiger und Einsteigerinnen sind die Ergänzung von therapeutischen Maßnahmen sowie das Heranführen an eine dauerhafte Bewegungsfreude.

Kurs 3070

Beginn: 06.09.2021

10 x montags, 16.00-17.00 Uhr (13 UStd.)

Parkplatz Fischteiche, 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mit Unterstützung von:



STIFTUNG
**DEUTSCHE
DEPRESSIONS
HILFE**

paderborner
bündnis
gegen

DEPRESSION



ANGEBOTE ZUM THEMA DEPRESSION



**In Kooperation mit dem
Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.**