

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

Annelie Geuer

Der Vortrag 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 Diplompsychologin und psychologische Psychotherapeutin ist mit den Schwierigkeiten im Umgang mit depressiv Erkrankten und ihrem sozialen Umfeld vertraut.

Kurs 3060

Beginn: Dienstag, 29.03.2022, 19.30 - 21.00 Uhr (2UStd.)
VHS, Am Stadelhof 8, Eintritt frei

Wenn Sie alleine nicht mehr weiterwissen - Depressionen sind behandelbar

Paderborner Bündnis gegen Depression

Depression ist gut behandelbar! Darüber, welche Möglichkeiten der Behandlung es heute gibt, wird ein Referent des Paderborner Bündnisses gegen Depression berichten. Im Anschluss daran ist ausgiebig Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Auditorium.

Kurs 3062

Beginn Dienstag, 26.04.2022, 18.30-20.00 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

Barbara Leiß

Dieses Angebot 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, 22.02.2022, 6 x dienstags, 17.00 - 20.00 Uhr (24 UStd.) VHS, im Riemeke 10,00 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.

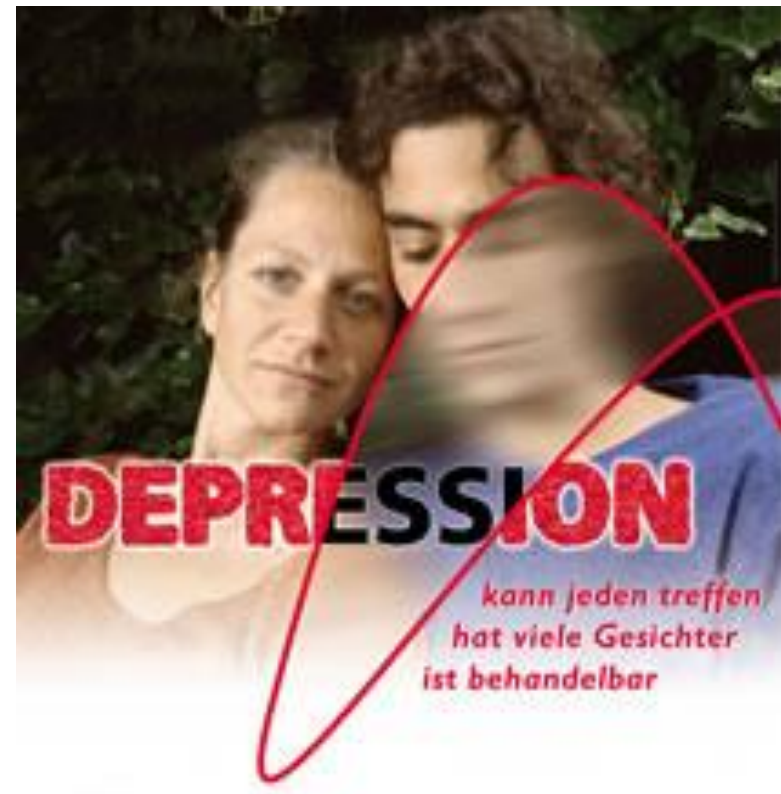
Kurs 3070

**Beginn: 25.04.2022/ 2x wöchentlich, 10 Termine
montags u. mittwochs, 16.00 -17.00 Uhr (13 UStd.)
Parkplatz Fischteiche, 10,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Mit Unterstützung von:



ANGEBOTE ZUM THEMA DEPRESSION



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