

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: 15.04.2024/ 2x wöchentlich, 10 Termine (montags u. donnerstags), 16.30–17.30 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.**

# VORTRÄGE UND KURSE RUND UM DAS THEMA DEPRESSION

---

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

**Frau 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, 13.02.2024, 19.00–20.30Uhr (2 UStd.)**  
**VHS, Am Stadelhof, Eintritt frei**

## Wenn Sie alleine nicht mehr weiterwissen - Depressionen sind behandelbar

**Frau Annika Gerdtommarkotten**

Depression ist gut behandelbar! Darüber, welche Möglichkeiten der Behandlung es heute gibt, wird eine M. Sc. Psychologin als Referentin für das Paderborner Bündnisses gegen Depression berichten. Im Anschluss daran ist ausgiebig Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Auditorium.

**Kurs 3062**

**Beginn Mittwoch, 17.04.2024, 18.30–20.00 Uhr (2 UStd.)**  
**VHS Am Stadelhof, 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.

## Praxiskurs für Menschen mit Depression

### Malen für die Seele

**Frau Barbara Leiße**

Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, haben in diesem Kurs die Möglichkeit, sich im kreativen Ausdruck den eigenen Lebensthemen zu stellen. Mit Pinsel und Farbe drücken sie aus, was über Worte viel schwerer zu beschreiben wäre. Unterschiedliche Aufgaben führen zu neuen Ausdrucksmöglichkeiten und Kontakten in der Gruppe. Die Dozentin nutzt Möglichkeiten der Kunst- und Gestalttherapie mit kreativen Medien. Das Material wird im Kurs gestellt

**Kurs 3073**

**Beginn: Dienstag, 20.02.2024, 8x dienstags, 17.00–19.00 Uhr (21 UStd.) VHS, im Riemeke 20,00 Euro (keine Ermäßigung)**

## Praxiskurs für Menschen mit Depression

### Laufen für die seelische Gesundheit

**Kurs für Laufeinsteiger**

**Herr 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