

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, 07.03.2023, 19.00 – 20.30Uhr (2UStd.)
VHS, Am Stadelhof 8, Eintritt frei**

Depression im Alter

Frau Dr. 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 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.

Kurs 3061

**Beginn: Dienstag, 28.03.2023, 19.30 – 21.00 Uhr (2 UStd.)
VHS Am Stadelhof 8, 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 Dienstag, 18.04.2023, 18.30 – 20.00 Uhr (2 UStd.)
VHS Am Stadelhof , Eintritt frei**

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, 21.02.2023, 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

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 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*innen sind die Ergänzung von therapeutischen Maßnahmen sowie das Heranführen an eine dauerhafte Bewegungsfreude.

Kurs 3070

**Beginn: 17.04.2023/ 2x wöchentlich, 10 Termine (montags u. donnerstags), 16.30 -17.30 Uhr (13 UStd.)
Parkplatz Fischteiche, 10,00 Euro (keine Ermäßigung)**

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 Anmeldung über die VHS ist unbedingt erforderlich.

Mit Unterstützung von:



STIFTUNG
**DEUTSCHE
DEPRESSIONS
HILFE**



ANGEBOTE ZUM THEMA DEPRESSION



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