

bündnis
gegen

DEPRESSION in der
Region Hannover



Veranstaltungen

Informationen, Diskussionen und mehr

I. Halbjahr 2024

Inhalt

Grußwort

Steffen Krach, Präsident der Region Hannover,
Schirmherr des Bündnisses gegen Depression
in der Region Hannover _____ 6

Depressionen – ein Thema zu jeder (Jahres-) Zeit

Stephanie Ferber, Prof. Dr. Tillmann Krüger,
Catrin Lagerbauer, Dr. Hannah Maier _____ 8

Hinweis _____ 11

Programm

► 19.01.2024

Mobiles Kino Niedersachsen _____ 13
Expedition: Depression

► 25.01.2024

Vortrag und Praxis
Achtsamkeit _____ 14
Von und mit Jan Heidrich

► 30.01.2024

Kurzvortrag | Basisinformationen
**Was tun, wenn Sorgen und Traurigkeit
überhandnehmen?** _____ 15
Fragen rund um das Thema psychotherapeutische Hilfe

► 31.01.2024

Vortrag | Diskussion
Depression _____ 16
Vom Betroffenen zum Experten – Christoph Jenner

► 06.02.2024

Vortrag | Diskussion | Fachärztliche Begleitung
Zurück ins Leben _____ 17
Selbsterfahrung Depression

► 07.02.2024

Angehörigenarbeit
Von der Belastung und der Psychohygiene _____ 18
Aida Kocan – Pflegefachkraft für Gerontopsychiatrie

► 08.02.2024

**Tag der offenen Tür bei ReHaTOP
mit Fachvorträgen und Modulangeboten** _____ 19
Jobcenter – BNW – MHH | Tridem gegen Depression

► 13.02.2024

Illustrierte Lesung
„Die Gedanken sind Blei“ _____ 20
Wie fühlt es sich an, mit Depressionen zu leben ?

► 14.02.2024

Vortrag und Führung
„Aktiv vs. Depressiv“ _____ 21
Bewegungstherapie in der teil- u. vollstationären
Behandlung psychischer Erkrankungen

► 15.02.2024

Suizidprävention mit Schulklassen ab dem 9. Jahrgang
Zwischen Höhenflug und Absturz _____ 22
Suizidale Krisen und Depressionen bei Jugendlichen

► 16.02.2024

Suizidprävention mit Schulklassen ab dem 9. Jahrgang
Zwischen Höhenflug und Absturz _____ 23
Suizidale Krisen und Depressionen bei Jugendlichen

► 20.02.2024

Vortrag mit Gespräch
Die Gesichter der Depression _____ 24
Depression – Anlass für mehr Aufmerksamkeit

► **22.02.2024**
Tag der offenen Tür | Tagesklinik Welfenplatz _____ 25

► **27.02.2024**
**Zwischen Krankheit und Arbeit –
Die begleitete Rückkehr an den Arbeitsplatz** _____ 26

► **29.02.2024**
Vortrag und Diskussion in türkischer Sprache
**Depression in der Migration und rechtliche
Vorsorge (gesetzl. Betreuung)** _____ 27
Göç'te Depresyon ve Hukuki Tedbirler (Kanuni Müşavirlik)

► **29.02.2024**
Themenabend mit anschließender Diskussion
**Gemobbt, Geblockt, Geghosted – Auswirkungen
von Social Media auf depressive Entwicklungen
bei Jugendlichen** _____ 28
Perspektivwechsel in die Online-Lebenswelten
von Jugendlichen

► **01.03.2024**
Fachtagung
**Gute Arbeit ist die beste Medizin:
Arbeit, Führung und psychische Gesundheit** _____ 29

► **05.03.2024**
Vortrag und Diskussion
**Kennen Sie eigentlich die Hilfsangebote
des Sozialpsychiatrischen Dienstes?** _____ 30
Online-Veranstaltung

► **06.03.2024**
Vortrag mit Fragen
**Vorsorgende Maßnahmen, rechtliche Betreuung und
Möglichkeiten der Rechtsvertretung bei Depression** _____ 31

► **13.03.2024**
Film mit anschließendem Publikumsgespräch
Expedition Depression _____ 32
Dokumentar-Roadmovie zum Thema Depression
bei jungen Erwachsenen

► **13.03.2024**
**Mehr als nur Krisenhilfe: Wie kann der Sozial-
psychiatrische Dienst bei Depressionen helfen?** _____ 33

► **03.04.2024**
Tag der offenen Tür | Tagesklinik für Männer _____ 34

► **04.04.2024**
Praktische Übungen
Achtsam entspannen am Mittag _____ 35

► **26.04.2024**
Stand auf dem Wochenmarkt
Äpfel, Karotten und Information zur Depression _____ 36

Verzeichnis der Veranstalter*innen _____ 38

Danksagung _____ 40

Notizen _____ 41

Impressum _____ 43



Liebe Leser*innen,

wenn Sie diesen Text lesen, haben Sie schon nach unserer Veranstaltungsbroschüre des Bündnisses gegen Depression gegriffen. Was auch immer der Grund ist, dass Sie sich für das Thema und die Veranstaltungen interessieren: Es ist gut und wichtig, dass Sie und dass wir alle uns mit Depressionen auseinandersetzen. Denn Depressionen sind eine tückische Krankheit, die jede*n treffen kann. Aber: Sie ist behandelbar – vor allem, wenn sie frühzeitig erkannt wird. Deswegen ist es mir wichtig, dass wir für die Krankheit sensibilisieren – die Betroffenen selbst, aber auch ihr persönliches Umfeld.

Leider sind die Stigmatisierung von und das Unverständnis gegenüber Menschen, die an Depressionen erkrankt sind, noch immer groß und ebenso die Wissenslücken, wie betroffene Freund*innen oder Familienmitglieder unterstützt

werden können. Für die Betroffenen ist es deshalb schwer, offen mit ihrer Erkrankung umzugehen. Gleichzeitig sind die Folgen für sie selbst und das persönliche Umfeld immens. Andauernde Freudlosigkeit, sozialer Rückzug, innere Leere, Verzweiflung und Selbstaufgabe verhindern soziale Interaktionen, können zu Beziehungs- und Arbeitsverlust führen und häufig auch zu Lebensmüdigkeit.

Dem können wir nur mit Information und Aufklärung entgegenwirken und so für Offenheit im Umgang mit dieser weitverbreiteten Erkrankung sorgen und damit die Möglichkeiten schaffen, die Folgen für die Betroffenen zu mindern.

Seit über 15 Jahren bringt das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover die Krankheit Depression und ihre Auswirkungen in die Öffentlichkeit.

Im Rahmen der Veranstaltungswochen wird zu Information und Diskussion in ganz unterschiedlichen Formaten eingeladen. Diese Vielfalt ermöglicht von Depression betroffenen Menschen, deren Angehörigen sowie Personen, die dem Thema im beruflichen Kontext begegnen und vielen mehr die Möglichkeit der Aufklärung und des Austausches. Als Regionspräsident und Schirmherr des Bündnisses gegen Depression wünsche ich allen Besucher*innen hilfreiche Erkenntnisse und viel Raum für Austausch. Den Organisator*innen danke ich herzlich für ihr wichtiges Engagement.

Steffen Krach
Regionspräsident
Schirmherr Bündnis gegen Depression in der Region

Depressionen – ein Thema zu jeder (Jahres-) Zeit

Den schon länger an den Veranstaltungswochen des Bündnisses gegen Depression in der Region Hannover Interessierten ist es sicher aufgefallen:

Das Bündnis hat etwas verändert. Die Veranstaltungswochen sind aus der zweiten Jahreshälfte in die erste „gerutscht“.

Warum? Nun, man könnte auch fragen: Warum nicht?



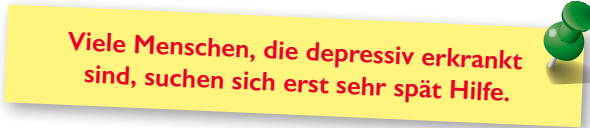
Über Depression zu sprechen, ist zu jeder Zeit wichtig.

Über Depressionen zu sprechen, über die Erkrankung aufzuklären und über ihre Auswirkungen für die betroffenen Menschen zu informieren, ist zu jeder Zeit wichtig. Vielleicht sogar gerade dann, wenn sich die Menschen, die nicht betroffen sind, zum Ende des Winters auf den Frühling freuen und darauf warten, dass die Natur Farbe bekommt und sie wieder mehr Zeit bei Sonnenschein im Freien verbringen können.

In diesen Zeiten werden die Unterschiede in den Lebenswirklichkeiten der Menschen mit und ohne Depressionen besonders sichtbar. Dann wird es schwerer, sich zu verstecken. Dann muss man sich plötzlich erklären, warum man nicht nach draußen gehen mag, warum man sich nicht mit den anderen freuen kann.

Die eigene Situation mit einer Erkrankung, die so schwer zu erklären ist, die auf viel Unverständnis stößt und auch noch immer Stigmatisierung auslöst, wiegt vielleicht in dieser Zeit nochmal schwerer.

Und genau das verhindert oft den Weg zu dringend notwendiger Hilfe.



Viele Menschen, die depressiv erkrankt sind, suchen sich erst sehr spät Hilfe.

Die Deutsche Depressionshilfe zeigt im Deutschlandbarometer Depression von 2022, dass sich depressiv erkrankte Menschen im Durchschnitt erst nach 20 Monaten Hilfe suchen – mit großen Unterschieden: Ein Drittel etwa zeitnah, dagegen aber ca. 65% erst nach durchschnittlich 30 Monaten.¹

Das sind lange Zeiten eines Leidens, das vielleicht vermeidbar wäre. Depressionen sind behandelbar, wenn sie als solche erkannt werden.

Es gilt also, weiter aufzuklären und damit betroffenen Menschen, aber auch ihren Angehörigen die erforderliche Unterstützung anbieten zu können.

Und damit ist die Zeitverschiebung nur eine kleine Änderung, die großen Ziele des Bündnisses gegen Depression in der Region Hannover aber bleiben:

Enttabuisierung und Entstigmatisierung durch
Information Aufklärung Diskussion

¹ <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer-depression>

Bitte beachten:

Wissen sorgt für Verständnis. Verständnis kann Wege zu Hilfen ebnen.

Wir freuen uns, dass die engagierten Bündnispartner*innen wieder eine Reihe spannender und informativer Veranstaltungen für Sie zusammengestellt haben.

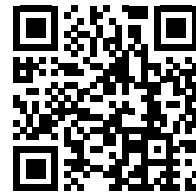
**Nutzen Sie
sie und tragen
Sie Ihr Wissen
weiter!**



Es grüßen Sie im Namen des Bündnisses gegen Depression in der Region Hannover:

Stephanie Ferber, KIBIS
Cornelia Gerbothe, MHH
Prof. Dr. Tillmann Krüger, MHH
Catrin Lagerbauer, Region Hannover
Dr. Hannah Maier, MHH

**Aktuelle Informationen zu den
Veranstaltungen finden Sie unter**



www.hannover.de/bgd-rh



Freitag, 19.01.2024 | 18:00 Uhr

Bewegender Dokumentarfilm | Publikumsgespräch

► **Mobiles Kino Niedersachsen**
Expedition: Depression

Fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Auf ihrem Trip treffen sie auf unterschiedliche Menschen, Einrichtungen und Situationen, die etwas mit der Erkrankung zu tun haben. Jeder von ihnen hat seine eigenen Gründe sich auf diesen erkenntnisreichen Roadtrip zu begeben.

„Expedition: Depression“ ist ein gefördertes Projekt der Deutschen Depressionsliga.

www.depressionsliga.de/projekte

Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum/ Saal

Zeit: 18:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Keine Anmeldung erforderlich.

Nachfragen: Frau Fischer | Herr Werfelmann – 05031/ 930

Veranstalter/in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum
Herr Kirsch, Herr Dr. Roitsch, Fachärzte für Psychiatrie

Donnerstag, 25.01.2024 | 17:30 Uhr

Vortrag und Praxis

► **Achtsamkeit**
von und mit Jan Heidrich

Die Achtsamkeitspraxis vermittelt einen Ansatz, um aus belastenden Gedanken und Gefühlen auszusteigen und einen anderen Standpunkt einzunehmen.

Da unser seelisches Befinden davon abhängt, wie wir unsere Wahrnehmungen erleben und bewerten, liegen die Möglichkeiten der Einflussnahme in uns selbst.

Durch die Achtsamkeitspraxis wird eine innere Haltung von Ausgewogenheit, Balance und innerer Stärke erlernt.

Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum/ Saal

Zeit: 17:30 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung bei begrenzter Teilnehmerzahl: Frau Fischer |
Herr Werfelmann – 05031/ 930

Veranstalter/in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum

Dienstag, 30.01.2024 | 17:00 - 18:30 Uhr

Kurzvortrag | Basisinformationen

► **Was tun, wenn Sorgen und Traurigkeit überhandnehmen**
Fragen rund um das Thema psycho-
therapeutische Hilfe

Woher weiß ich, dass ich oder mein Angehöriger psychologische Hilfe benötigt? Wem kann ich mich anvertrauen? Wo bekomme ich Hilfe? Was bedeutet eigentlich Psychotherapie und was kann ich mir darunter vorstellen?

Diese und ähnliche Fragen rund um das Thema beantwortet Ihnen die Psychologin Frau Führmann im Vortrag. Anschließend wird es Zeit für den gemeinsamen Austausch und die Beantwortung Ihrer Fragen zum Thema geben.

Hinweis: Diese Veranstaltung ist eine allgemeine Informationsveranstaltung. Die Vermittlung von Therapieplätzen oder eine individuelle Fallberatung ist leider nicht möglich.

Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum/ Saal

Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Keine Anmeldung erforderlich.

Nachfragen: Frau Fischer | Herr Werfelmann – 05031/ 930

Veranstalter/in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum

Mittwoch, 31.01.2024 | 18:00 Uhr

Vortrag und Diskussion

► **Depression**
Vom Betroffenen zum Experten
Christoph Jenner

Christoph Jenner zeigt aus eigener Erfahrung, wie stark Betroffene und Angehörige leiden. Ergebnisse einer Befragung von Betroffenen werden zudem ergänzt. Der Vortrag spricht ferner Therapiemöglichkeiten und einen hilfreichen Umgang mit der Depression an.

Christoph Jenner ist selbst Betroffener. Nach sehr schweren zwei Jahren und Aufhalten in Reha und Kliniken hat er seine Energie entdeckt und gelernt, sehr gut mit dieser Erkrankung umzugehen. Die Veranstaltung wird fachärztlich begleitet.

Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum/ Saal

Zeit: 18:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Keine Anmeldung erforderlich.

Nachfragen: Frau Fischer | Herr Werfelmann – 05031/ 930

Veranstalter/in: KRH Psychiatrie/ Sozialzentrum, Herr Kirsch, Dr. Roitsch, Fachärzte für Psychiatrie

Dienstag, 06.02.2024 | 17:00 Uhr

Vortrag | Diskussion | Fachärztliche Begleitung

► **Zurück ins Leben**
Selbsterfahrung Depression

„Man hat im Leben immer eine Wahl – ich habe mich für das Leben entschieden und es nicht bereut. Leben heißt lieben – Leben heißt kämpfen.“ Eine Aussage von Andreas Ahrens, der einen Suizidversuch unternehmen wollte und sich glücklicherweise im letzten Moment dagegen entschieden hat. Er berichtet über seinen Weg vom Abgrund zurück ins Leben mit allen Unwägbarkeiten, Hindernissen, den Gefühlen dabei und Rückschlägen, von Gesprächen mit Freunden, Psychiatern, die ihm geholfen haben aus seinem „Loch“ wieder herauszukommen.

Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum/ Saal

Zeit: 17:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Keine Anmeldung erforderlich.

Nachfragen: Frau Fischer | Herr Werfelmann – 05031/ 930

Veranstalter/in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Lukas Kirsch, Dr. Oliver Roitsch, Fachärzte für Psychiatrie

Mittwoch, 07.02.2024 | 18:00 Uhr

Angehörigenarbeit

► **Von der Belastung und der Psychohygiene**
Aida Kocan | Pflegefachkraft für Geronto-
psychiatrie

Angehörige stellen sich großen Herausforderungen. Die Referentin berichtet von der Stärke der Angehörigenarbeit und von Unterstützungsmöglichkeiten. Sie erhalten Informationen zur eigenen Psychohygiene, zur Selbstfürsorge.

Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum/ Saal

Zeit: 18:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Keine Anmeldung erforderlich.

Nachfragen: Frau Fischer | Herr Werfelmann – 05031/ 930

Veranstalter/in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum

Donnerstag, 08.02.2024 | 13:00 - 20:00 Uhr

Tag der offenen Tür bei ReHaTOP mit Fachvorträgen und Modulangeboten

► **Jobcenter – BNW – MHH**
Tridem gegen Depression

Arbeit stellt die höchste Stufe der gesellschaftlichen Integration dar. D.h. im Umkehrschluss, dass Arbeitslosigkeit weniger Teilhabe, Ausgrenzung, geringeres Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen bedeutet. Zudem zerstört Langzeitarbeitslosigkeit Zukunftsperspektiven und dadurch entstandene Motivationselemente. Ein kausaler Zusammenhang zwischen (Langzeit)arbeitslosigkeit und psychischen Erkrankungen wurde von Fachleuten hinreichend belegt. Das Jobcenter Region Hannover hat gemeinsam mit der MHH und dem BNW mit den Projekten ReHaTOP und dem psychosozialen Coaching Angebote für psychisch und/oder suchterkrankte Bürgergeldempfänger*innen geschaffen. Die Teams dieser beiden Projekte möchten Interessierten und Netzwerkpartnern eben diese strukturell sowie anhand von verschiedenen Modulangeboten inhaltlich vorstellen. Zudem werden wir uns zusammen mit Expert*innen dem Thema fachlich widmen und möchten darüber in den gemeinsamen Austausch kommen.

Ort: Kirchhorster Str. 31, 30659 Hannover

Zeit: 13:00 - 20:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Netzwerkkoordination,
stefanie.kluwe@jobcenter-ge.de

Veranstalter/in: Jobcenter Region Hannover, ReHaTOP / Psychosoziales Coaching, Kirchhorster Str. 31, 30659 Hannover

Dienstag, 13.02.2024 | 19:00 - 20:30 Uhr

Illustrierte Lesung

► **„Die Gedanken sind Blei“**
Wie fühlt es sich an, mit Depressionen zu leben?

Wie fühlt es sich an, wenn die Depression wieder anklopft? Dieses Gefühl kennt Eva Jahnen, seit sie 13 ist. In ihrem Buch „Die Gedanken sind Blei“ illustriert und schreibt sie aus ihrem Alltag mit der Erkrankung und gibt ehrliche und offene Einblicke in das Leben mit Depressionen. „Die Gedanken sind Blei“ ist ein Buch, das nicht nur für Menschen mit Depression entstanden ist, sondern es richtet sich an alle, die mehr über den Umgang mit der Erkrankung erfahren möchten. In kurzen Texten und dazugehörigen Illustrationen beleuchtet sie verschiedenste Facetten ihrer Depression. In Ihrer Lesung spricht sie über Symptome, Gefühle und Nicht-Gefühle, über gut gemeinte Ratschläge, Selbsthilfestrategien, Therapiemöglichkeiten und YEAH-Momente.

Ort: Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4, 30161 Hannover

Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Eintritt/Kosten: Freier Eintritt, gefördert durch die AOK Niedersachsen

Anmeldung: KIBIS Hannover Tel.: 0511/666567 | Mail: info@kibis-hannover.de

Veranstalter/in: KIBIS Hannover – Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich

Mittwoch, 14.02.2024 | 15:00 - 17:00 Uhr

Vortrag und Führung

► **„Aktiv vs. Depressiv“**
Bewegungstherapie in der teil- u. vollstationären Behandlung psychischer Erkrankungen

Die Effekte einer adäquaten Bewegungstherapie, im Rahmen der Behandlung von psychischen Erkrankungen, werden oftmals noch unterschätzt. Dabei ist die Wirksamkeit von sportlicher Aktivität auf unsere Psyche unlängst in vielen Studien belegt worden. Verschiedene Botenstoffe, die bei körperlicher Aktivität in unserem Körper freigesetzt werden, vermitteln uns das Gefühl von Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und Zufriedenheit. Nicht nur diesen Effekt macht man sich im Klinikum Wahrendorff in den Therapiekonzepten zu nutze. Wir laden Sie herzlich auf „einen Blick hinter die Kulissen“ in unser Sporttherapie-Zentrum ein. Nach einem „bewegten“ Vortrag, erhalten Sie Einblicke in die Therapieräume und Strukturen Vorort.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ort: Sport- und Physiotherapie, Großer Knickweg 6, 31319 Sehnde/ Köthenwald

Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: veranstaltungen@wahrendorff.de oder
Um Anmeldung wird bis zum 07.02.2024 gebeten.

Veranstalter/in: Wahrendorff Klinikum, Rudolff-Wahrendorff-Str. 22, 31319 Sehnde



Donnerstag, 15.02.2024 | 09:45 - 11:45 Uhr
| 11:30 - 13:30 Uhr

Suizidprävention mit Schulklassen ab dem 9. Jahrgang

► **Zwischen Höhenflug und Absturz**
Suizidale Krisen und Depressionen bei
Jugendlichen

Die Improvisations-Theatergruppe Improkokken wird mittels szenischer Darstellung lebendig, berührend, nachdenklich und positiv motivierend an das Thema herantführen. Dabei soll das Lebensgefühl Jugendlicher mit seinen Höhen und Tiefen, seinen krisenauslösenden Konflikten und Identitätsbemühungen im Mittelpunkt stehen, als auch Impulse für die Krisenbewältigung gegeben werden.

Die Schüler*innen können aktiv mitwirken, indem sie mit eigenen Ideen die gespielten Szenen verändern. Im Anschluss an das Theaterstück werden wir, vom Netzwerk Suizidprävention, mit den Jugendlichen in den Austausch gehen. Dabei ist uns der Blick auf die Stärken und Ressourcen die zur Krisenbewältigung nötig sind und die Information über Hilfsangebote für junge Menschen in Krisen von besonderer Bedeutung.

Ort: Winnicott-Institut, Geibelstr. 104, 30173 Hannover

Zeit: 09:45 - 11:45 Uhr und 11:30 - 13:30 Uhr

Eintritt/Kosten: freier Eintritt, gefördert vom Lions Club Hannover Kirchrode

Anmeldung: Ev. Beratungszentrum, Tel 0511/ 62 50 28

Veranstalter/in: Netzwerk Suizidprävention für junge Menschen in und um Hannover

Freitag, 16.02.2024 | 09:45 - 11:45 Uhr
| 11:30 - 13:30 Uhr

Suizidprävention mit Schulklassen ab dem 9. Jahrgang

► **Zwischen Höhenflug und Absturz**
Suizidale Krisen und Depressionen bei
Jugendlichen

Die Improvisations-Theatergruppe Improkokken wird mittels szenischer Darstellung lebendig, berührend, nachdenklich und positiv motivierend an das Thema herantführen. Dabei soll das Lebensgefühl Jugendlicher mit seinen Höhen und Tiefen, seinen krisenauslösenden Konflikten und Identitätsbemühungen im Mittelpunkt stehen, als auch Impulse für die Krisenbewältigung gegeben werden.

Die Schüler*innen können aktiv mitwirken, indem sie mit eigenen Ideen die gespielten Szenen verändern. Im Anschluss an das Theaterstück werden wir, vom Netzwerk Suizidprävention, mit den Jugendlichen in den Austausch gehen. Dabei ist uns der Blick auf die Stärken und Ressourcen die zur Krisenbewältigung nötig sind und die Information über Hilfsangebote für junge Menschen in Krisen von besonderer Bedeutung.

Ort: Winnicott-Institut, Geibelstr. 104, 30173 Hannover

Zeit: 09:45 - 11:45 Uhr und 11:30 - 13:30 Uhr

Eintritt/Kosten: freier Eintritt, gefördert vom Lions Club Hannover Kirchrode

Anmeldung: Ev. Beratungszentrum, Tel 0511/ 62 50 28

Veranstalter/in: Netzwerk Suizidprävention für junge Menschen in und um Hannover

Dienstag, 20.02.2024 | 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Vortrag mit Gespräch

► **Die Gesichter der Depression**
Depression – Anlass für mehr Aufmerksamkeit

Depression fordert uns auf, aufmerksamer zu werden. Die Diagnose bietet Anlass, über die Erkrankung zu sprechen. Depression kann auftreten in Begleitung anderer körperlicher und psychischer Erkrankungen, wie z. B. Angst und Panikstörungen. Mit zunehmendem Alter, Beeinträchtigungen oder Einsamkeit bekommt die Depression ein zusätzliches Gesicht. Im Vortrag sollen die verschiedenen Erscheinungsformen besprochen werden und der Unterschied zur Demenz erläutert werden.

Die Referentin, Melanie Beckmann hat seit vielen Jahren beruflich Erfahrung im Umgang mit Menschen mit Depressionen. Sie ist ausgebildet in systemischer Therapie und Beratung, in kognitiver Verhaltenstherapie und ist Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Ort: Beratungs- und Begegnungsstelle Lindenbaum
Ungerstraße 4, 30451 Hannover

Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Tel.: 0511 210 43 72 | Lindenbaum@caritas-hannover.de

Veranstalter/in: Caritasverband Hannover e. V. | Senior:innen-dienste, Beratungs- und Begegnungsstelle Lindenbaum

Donnerstag, 22.02.2024 | 14:30 - 17:00 Uhr

► **Tag der offenen Tür**
Tagesklinik Welfenplatz

Seit fast zehn Jahren unterstützen wir mit unserem Angebot mitten in Hannover Menschen, die an Depression, Burnout sowie Angsterkrankungen leiden oder sich in einer Lebenskrise befinden. Unser Konzept ist achtsamkeitsbasiert und individuell verhaltenstherapeutisch ausgerichtet. Die Behandlung in der Tagesklinik gewährleistet ein hilfreiches Therapieangebot, ohne dass die PatientInnen ihr gewohntes soziales Umfeld verlassen. So können neu erworbene Strategien bereits während der Behandlung im Alltag ausprobiert und integriert werden. Die Umsetzung und alltagspraktische Bewältigung wird dabei von unserem multiprofessionellen Team unterstützt, so dass Erfolge direkt spürbar werden.

Sie fragen sich, wie wir das gestalten?

Dann kommen Sie gerne vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Ort: Tagesklinik Welfenplatz, Lützerodestr. 12, 30161 Hannover

Zeit: 14:30 - 17:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Sekretariat Psychosomatik, Frau Wesselmäcking, 05132/903838, k.wesselmack@wahrendorff.de
Um Anmeldung wird bis zum 15.02.2024 gebeten.

Veranstalter/in: Wahrendorff Klinikum,
Rudolf-Wahrendorff-Str. 11, 31319 Sehnde

Dienstag, 27.02.2024 | 16:30 - 18:00 Uhr

► **Zwischen Krankheit und Arbeit –
Die begleitete Rückkehr an den Arbeitsplatz**

„Plötzlich kam ich mit meiner Arbeit nicht mehr zurecht und hatte Konflikte mit Kollegen. Mir war alles zu viel! Dabei gehe ich gerne zur Arbeit, sie macht mein Leben aus!“

Vielleicht sind Sie schon lange arbeitsunfähig geschrieben und unsicher ob, wie und wann Sie an ihren Arbeitsplatz zurückwollen. Medizinisches Fachpersonal und Führungskräfte sind mit stetig steigenden Zahlen von Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigungen aufgrund psychischer Erkrankung konfrontiert.

Unser multiprofessionelles Team wird Ihnen Einblick in unsere „Return to Work-Sprechstunde“ geben.

Ort: Medizinische Hochschule Hannover –
Aus- und Weiterbildungsinstitut List AVVM
Podbielskistr.162, 30177 Hannover

Zeit: 16:30-18:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Carolin Maschke, Tel: 0511-532 7362

Veranstalter/in: MHH, Dr. Anna Borgolte, Barbara Wellmann

Donnerstag, 29.02.2024 | 14:00 - 16:30 Uhr

Vortrag und Diskussion in türkischer Sprache

► **Depression in der Migration und rechtliche
Vorsorge (gesetzl. Betreuung)**

► **Göç'te Depresyon ve Hukuki Tedbirler
(Kanuni Müşavirlik)**

Was ist eine Depression (Ursachen, Anzeichen, Therapie)? Können Migration und damit zusammenhängende Faktoren zu einer Depression führen? Depression bei türkischen Migrantinnen in Deutschland? Wo kann ich als Migrant/in über Depression Beratung oder Hilfe holen? Wie werde ich rechtlich vertreten (Vorsorgemaßnahmen), wenn ich das nicht kann?

Depresyon nedir? Nedenleri, belirtileri ve tedavisi nelerdir? Göç etmek ve göçle ilişkili faktörler depresyona yol açabilir mi? Almanya'daki Türkiyeli göçmenlerde depresyon? Depresyon konusunda bir göçmen olarak nereden ve nasıl yardım alabilirim? Hukuki işlerimi uygulayamaz durumda olursam, hangi tedbirler mümkün?

Referent/Konuşmacı: Dr. Umut Altunöz (Oberarzt) KRH
Psychiatrie Wunstorf & Ali Türk (ItB e. V.)

Zeit/Saat: 14:00 - 16:30 Uhr

Ort/Yer: Institut für transkulturelle Betreuung
Freundallee 25, 30173 Hannover

Teilnahme/Katılım: Kostenfrei / Ücretsiz

Anmeldung/Kayıt: Ali Türk | Mail: ali.tuerk@itb-ev.de

Veranstalter/Organize: Institut f. transkulturelle Betreuung e.V.
KRH Psychiatrie Wunstorf & Ambulante Hilfen f. Menschen m.
Behinderung e.V./ Ethno-Medizinische Zentrum e.V.

Donnerstag, 29.02.2024 | 17:30 - 20:00 Uhr

Themenabend mit anschließender Diskussion

► **Gemobbt, Geblockt, Geghosted – Auswirkungen von Social Media auf depressive Entwicklungen bei Jugendlichen**
Perspektivwechsel in die Online-Lebenswelten von Jugendlichen

Tik Tok, Instagram und Co. – die Lebenswelten von Jugendlichen existieren vermehrt online.

Kommunikationsstrukturen verlagern sich in Messengerdienste. Auch psychische Belastungen, wie depressive Symptomatiken, bekommen in der digitalen Welt einen großen Raum.

Doch was bedeutet überhaupt Ghosting? Wie kann sich das alles auf die Psyche der Jugendlichen auswirken? Und was braucht es um Jugendliche in ihrer (Online-)Realität zu verstehen?

Der Sozialpsychiatrische Dienst für Kinder, Jugendliche und deren Familien möchte darüber gemeinsam mit Expertinnen und Experten in einen Austausch kommen.

Ort: Hildesheimer Str. 20, 30169 Hannover

Zeit: 17:30 - 20:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten, Tel.: 0511 616 26535

Veranstalter/in: Sozialpsychiatrischer Dienst für Kinder und Jugendliche

Freitag, 01.03.2024 | 09:00 - 14:30 Uhr

Fachtagung

► **Gute Arbeit ist die beste Medizin: Arbeit, Führung und psychische Gesundheit**

Psychische Erkrankungen und vor allem Depressionen sind immer häufiger Ursache für Arbeitsunfähigkeitszeiten und Frühverrentungen. Die Erwerbstätigkeit hat einen wichtigen Stellenwert für das psychische Befinden. Sie kann aber auch Ursache für Belastungen sein, die zu Erkrankungen führen. Der Wandel in der Arbeitswelt stellt neue Anforderungen an die emotionale und psychische Belastbarkeit. Zudem lassen sich pandemische Nachwirkungen und neue gesellschaftliche Herausforderungen ebenfalls als Belastungsherde definieren, die sich auch auf den Arbeitsbereich auswirken.

Es stellen sich Fragen zum Umgang damit für Arbeitnehmer*innen, Führungskräfte und Behandlungs- und Beratungsinstitutionen.

Interdisziplinäre Expert*innen informieren über den aktuellen Kenntnisstand zu Depressionen und ihrer Behandlung, Möglichkeiten der beruflichen Rehabilitation und der Rolle von Führungskräften in Bezug auf die psychische Gesundheit der Mitarbeiter*innen.

Ort: Haus der Region | Raum N001
Hildesheimer Str. 20, 30169 Hannover

Zeit: 09:00 - 14:30 Uhr

Eintritt/Kosten: 90,00 €

Anmeldung: Bildungsvereinigung Arbeit und Leben
Mail: carla.diesinger@aul-nds.de | Kurs-Nr.: KT 102065

Veranstalter/in: Bündnis gegen Depression, Region Hannover, Verband Deutscher Werks- und Betriebsärzte e.V., Bildungsvereinigung Arbeit und Leben, Kooperationsstelle Hochschulen und Gewerkschaften

Dienstag, 05.03.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr

Vortrag und Diskussion

► **Kennen Sie eigentlich die Hilfsangebote des Sozialpsychiatrischen Dienstes**
Online-Veranstaltung

Der Sozialpsychiatrische Dienst der Region Hannover unterstützt mit seinen zwölf Beratungsstellen psychisch kranke Personen, die nicht oder nicht ausreichend vom kassenärztlichen System versorgt werden – durch Beratung, Krisenintervention oder Weitervermittlung an andere psychosoziale Institutionen.

Die Hilfen richten sich an Betroffene und ihnen nahestehende Personen. Welche Art von Hilfe können sie erwarten? Und welche nicht?

Dr. med. Thorsten Sueße, Fachdienstleiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes, stellt die Hilfsangebote vor und steht anschließend für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung.

Ort: Online-Veranstaltung

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Eintritt/Kosten: Keine

Anmeldung: Per E-Mail unter kimchiara.lehmann@region-hannover.de (die Zugangsdaten werden Ihnen zugemailt)

Veranstalter/in: Fachdienst Sozialpsychiatrischer Dienst der Region Hannover

Mittwoch, 06.03.2024 | 17:00 - 19:00 Uhr

Vortrag mit Fragen

► **Vorsorgende Maßnahmen, rechtliche Betreuung und Möglichkeiten der Rechtsvertretung bei Depression**

Jeder Mensch kann durch einen Unfall, durch Krankheiten, Schicksalsschläge oder einer Depression physisch oder psychisch kurz- oder langfristig nicht mehr dazu in der Lage sein, wichtige persönliche rechtliche und behördliche Angelegenheiten ganz oder teilweise zu erledigen. Tritt ein solcher Fall ein, braucht diese Person jemanden, der sie in ihren rechtlichen Ansprüchen vertritt. Es kann zu Situationen kommen, in denen Betroffene Entscheidungen treffen müssten, die sie aufgrund ihrer Erkrankung aber nicht treffen können. Damit Angehörige oder nahestehende Personen diese Entscheidungen stellvertretend treffen können, müssen sie hierzu durch eine zuvor erteilte Vorsorgevollmacht oder eine gerichtlich angeordnete Betreuung legitimiert sein. Das betreuungsrechtliche Verfahren, vorsorgende Maßnahmen und das neue Ehegattenvertretungsrecht in der Gesundheitsorge werden vorgestellt und besprochen. Zudem können konkrete Fragen gestellt werden.

Ort: Institut f. transkulturelle Betreuung (BtV) e. V.
Freundallee 25, 30173 Hannover, 2. OG

Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Eintritt/Kosten: Keine

Anmeldung: ali.tuerk@itb-ev.de, Tel.: 0511 / 590 920 12

Veranstalter/in: Arbeitskreis der Betreuungsvereine in der Region Hannover, www.btv-region.de

Mittwoch, 13.03.2024 | 18:00 - 20:30 Uhr

Film mit anschließendem Publikumsgespräch

► **Expedition Depression**
Dokumentar-Roadmovie zum Thema Depression bei jungen Erwachsenen

Der Dokumentarfilm von Michaela Kirst und Alexander Schmidt zeigt fünf junge Erwachsene auf einem Roadtrip durch Deutschland, die damit nach Antworten auf ihre bewegenden Fragen zum Thema Depression suchen – einer seelischen Erkrankung, die sie selbst in der Kindheit und Jugend erlebt haben.

Im Anschluss an den Film stehen Dr. med. Thorsten Sueße (Fachdienstleiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes), Anke Ziesemer (Leitung des Referats Betroffene der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e. V.) und Stefan Loth (Vorsitzender des Vereins Hab Mut, zeig Gesicht e. V.) zum Publikumsgespräch zur Verfügung.

Ort: Kino am Raschplatz, Raschplatz 5, 30161 Hannover

Zeit: 18:00-20:30 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Erforderlich unter Tel. 0511 / 317802 (täglich ab 14.00 Uhr)

Veranstalter/in: Fachdienst Sozialpsychiatrischer Dienst der Region Hannover und der Verein Hab Mut, zeig Gesicht e. V. in Kooperation mit dem Kino am Raschplatz

Mittwoch, 13.03.2024 | 17:00 - 19:00 Uhr

► **Mehr als nur Krisenhilfe:**
Wie kann der Sozialpsychiatrische Dienst bei Depressionen helfen?

Depressionen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Nahezu jede*r kennt eine Person, die von dieser Erkrankung betroffen ist.

Anders als die Behandlung bei Haus- oder Fachärzt*innen oder die Hilfen durch Psychotherapeut*innen und Krankenhäuser kennen viele Menschen den Sozialpsychiatrischen Dienst nicht.

Nach einem kurzen Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich so über die Arbeit des Sozialpsychiatrischen Dienstes zu informieren. Betroffene, Angehörige und andere interessierte Bürger*innen sind herzlich eingeladen.

Kommen Sie gern vorbei.

Ort: Sozialpsychiatrische Beratungsstelle Mitte
Vahrenwalder Straße 4, 30165 Hannover
Telefon 0511 / 616-42598

Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Keine Anmeldung erforderlich.

Veranstalter/in: Sozialpsychiatrischer Dienst der Region Hannover

Mittwoch, 03.04.2024 | 13:00 - 16:00 Uhr

Tag der offenen Tür

► Tagesklinik für Männer

Psychische Erkrankungen bei Männern werden oft unterschätzt, nicht diagnostiziert und bleiben leider lange Zeit unbehandelt. Die Gründe dafür sind vielfältig, u.a. ein männertypisches mangelndes Hilfesuchverhalten, die Angst vor Stigmatisierung oder gesellschaftliche Rollenerwartungen.

Auf Behandler Seite werden geschlechtstypische Symptome häufig nicht einer zu Grunde liegenden psychischen sondern somatischen Erkrankung zugeordnet.

Unsere gendersensible Tagesklinik bietet ein männerspezifisches, multiprofessionelles Behandlungsangebot für verschiedene psychische Krankheitsbilder an. Wir freuen uns interessierten Betroffenen, Angehörigen und Zuweisern unser Team-, therapeutisches Behandlungskonzept und unsere neuen Räumlichkeiten persönlich vorstellen zu dürfen.

Ort: Tagesklinik für Männer
Großer Knickweg 6, 31319 Sehnde/ Köthenwald

Zeit: 13:00 - 16:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Telefonisch: 05132-901650
Oder Per Mail: Tki2@wahrendorff.de
Um Anmeldung wird bis zum 27.03.2024 gebeten.

Veranstalter/in: Wahrendorff Klinikum,
Rudolf-Wahrendorff-Str. 22, 31319 Sehnde

Donnerstag, 04.04.2024 | 13:00 - 14:00 Uhr

Praktische Übungen

► Achtsam entspannen am Mittag

Zunehmende Hektik und Stress im Alltag hat uns alle inzwischen in unterschiedlichen Ausprägungen erreicht. Und obwohl wir inzwischen wissen, dass Stress sich wesentlich auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirkt, schaffen wir es doch oft nicht, uns selbst zu bremsen.

Wie können wir mehr Ruhe und Gelassenheit in unsere Gedanken und den Alltag bringen?

Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung zeigen Ihnen am 04.04. Möglichkeiten der Selbstregulation.

Wir freuen uns auf Sie.

Ort: Sozialpsychiatrische Beratungsstelle Mitte
Vahrenwalder Str. 4, 30165 Hannover

Zeit: 13:00 - 14:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Unverbindlich per E-Mail an
Sozialpsychiatrie-bs01.2@region-hannover.de
oder telefonisch unter 0511 / 616-42598.

Veranstalter/in: Sozialpsychiatrischer Dienst der Region Hannover

Freitag, 26.04.2024 | 10:00 - 12:00 Uhr

Stand auf dem Wochenmarkt

► **Äpfel, Karotten und Information zur Depression**

Am 26.04.2024 informieren wir auf dem Wochenmarkt in Neustadt über das Krankheitsbild Depression. An unserem Stand stehen mehrere Mitarbeiter*innen der Beratungsstelle für Informationsgespräche zur Verfügung, da noch immer viele Fragen und Tabus damit verbunden sind. Fehlende Information sowie Scham erschweren eine gute Behandlungsmöglichkeit.

Ort und Zeit: Wochenmarkt Neustadt
Freitag, 26.04.2024 | 10:00 - 12:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Keine Anmeldung erforderlich.

Veranstalter/in: Sozialpsychiatrische Beratungsstelle Neustadt
Region Hannover



Veranstalter*innen

Ambulante Hilfen für Menschen mit Behinderung e.V.

Eintrachtweg 19, 30173 Hannover
www.ahmb.de/

Arbeitskreis der Betreuungsvereine in der Region Hannover

c/o Institut für transkulturelle Betreuung e.V.
Freundallee 25, 30173 Hannover
www.btv-region.de

Bildungsvereinigung Arbeit und Leben Niedersachsen Mitte gGmbH

Arndtstraße 20, 30167 Hannover
www.aul-nds.de/

Bündnis gegen Depression in der Region Hannover

c/o MHH – Klinik für Psychiatrie
Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover
www.hannover.de/bgd-rh

Caritasverband Hannover e.V.

Leibnizufer 13 - 15, 30169 Hannover
www.caritas-hannover.de

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Königstr. 6, 30175 Hannover
www.mimi-gesundheit.de

Hab Mut, zeig Gesicht e.V.

www.depressionen-hannover.de

Institut für transkulturelle Betreuung e.V.

Freundallee 25, 30173 Hannover
www.itb-ev.de

Jobcenter Region Hannover, ReHaTOP-Teilhabe, Orientierung und Prävention in der Region Hannover

Bildungswerk der Niedersächsischen Wirtschaft gGmbH
Kirchhorster Straße 31, 30659 Hannover
www.rehatop.de

KIBIS – Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich

Gartenstraße 18, 30161 Hannover
www.kibis-hannover.de

Klinikum Wahrenndorff GmbH

Rudolf-Wahrenndorff-Straße 22, 31319 Sehnde
www.wahrenndorff.de

Kooperationsstelle Hochschulen und Gewerkschaften Hannover-Hildesheim

Hochschule Hannover (HSH)
Blumhardtstraße 2, 30625 Hannover
www.koop-hg.de/startseite

KRH Psychiatrie Wunstorf

Südstraße 25, 31515 Wunstorf
www.psychiatrie-wunstorf.krh.de

Medizinische Hochschule Hannover

Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie
Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover
www.mhh-psychiatrie.de

Netzwerk Suizidprävention für junge Menschen in und um Hannover

Ev. Beratungszentrum Oskar-Winter-Straße des Diakonischen Werkes Hannover
Oskar-Winter-Straße 2, 30161 Hannover
www.suizidpraevention-hannover.de

Region Hannover

Fachdienst Sozialpsychiatrischer Dienst

Gradestraße 20, 30163 Hannover
www.hannover.de/spv

Verband Dt. Betriebs- und Werksärzte e.V.

Adelheidstr. 22, 30171 Hannover
www.vdbw.de

Danksagung

Wir danken der AOK Niedersachsen und dem Lions Club Hannover Kirchrode für die Förderung einzelner Veranstaltungen.



- Kino am Raschplatz, Hannover
- Kulturzentrum Pavillon, Hannover
- Winnicott Institut, Hannover

Notizen

[illegible]



bündnis
gegen
DEPRESSION in der
Region Hannover

Herausgeber:

Bündnis gegen Depression in der Region Hannover
www.hannover.de/bgd-rh

c/o

Medizinische Hochschule Hannover
Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie
Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hannover
Tel.: 0511 532-6559
bgdepression@mh-hannover.de

Verantwortlich:

Stephanie Ferber, Prof. Dr. Tillmann Krüger, Catrin Lagerbauer,
Dr. Hannah Maier

Bildnachweise:

Titelfoto: © jesadaphorn - Adobe.Stock.com
Innenteil: Philipp Schröder (S. 6), © ontsunan - Adobe.Stock.
com (S. 10), Region HANNOVER (S. 12, 37, 44), © Nuthawut -
Adobe.Stock.com (S. 42)

Layout

Region Hannover, Team Medien & Gestaltung
gedruckt 100% Recyclingpapier

Druck

Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH
Hans-Böckler-Straße 52, 30851 Langenhagen

Auflage 4000 | 11-2023

