

„Trotz Baby depressiv“ – Ein Film über Wochenbettdepression

Donnerstag, 20. Oktober 2022, 17.30 Uhr, DRK Mehrgenerationenhaus, Löhlerweg 9, 57462 Olpe

Das Baby ist da, alle wollen es sehen, die Familie kann ihr Glück kaum fassen, doch bei der Mutter will keine Freude aufkommen. Die Diagnose: Wochenbettdepression. Der Film porträtiert drei Frauen, die sich teilweise erst über Umwege überhaupt in psychiatrische Behandlung begeben haben, da sowohl in der Familie als auch im Krankenhaus die Problematik nicht erkannt wurde. Die drei Frauen beschreiben ihre Situation, nach der Geburt ihres Kindes. Dabei geht es darum, wie sie sich gefühlt haben und wie andere auf sie reagiert haben, durch welche Tücher der Erkrankung sie gegangen sind und wie lange sie gekämpft haben, um aus der Depression herauszukommen und wieder ein normales Leben führen zu können. Dabei gehen die Frauen auch unterschiedlich mit dem Leben nach der Depression um. So kann die Überlegung, ein weiteres Kind zu bekommen, mit Angst vor einer neuen Depression verbunden sein. Auch für die Angehörigen der Betroffenen ist die Wochenbettdepression eine enorme Belastung. Im Film sprechen sie über ihre Wahrnehmung der Krise und die eigenen Gefühle hierzu.

Eintritt frei · Um Anmeldung wird gebeten:
DRK Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 02761/2643
oder shk@kv-olpe.drk.de



Quelle: Pixabay, Marmaladelane

„Depression und Arbeit – Wie die Work-Life-Balance sich auf die psychische Gesundheit auswirkt“

Eine Präventionsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule des Kreises Olpe

Dienstag, 25. Oktober 2022, 16.30 Uhr, Forum der Volkshochschule Olpe, Kurfürst-Heinrich-Straße 34, 57462 Olpe

Arbeit hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Sie wirkt sich in vielfältiger Weise auf unsere psychische Gesundheit aus. Ein den eigenen Fähigkeiten und Interessen entsprechender Arbeitsplatz kann viele positive Effekte auf die psychische Gesundheit haben. Arbeit kann sich durch besondere Belastungsfaktoren aber auch negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Durch die Beachtung von Frühwarnzeichen und vorbeugenden Maßnahmen im Alltag kann die eigene psychische Gesundheit gestärkt werden. Der Vortrag mit Simon Tump, Leiter der Tagesklinik für psychisch kranke Menschen am Martinus-Hospital Olpe, klärt auf und lässt Fragen zu. Anschließend besteht die Gelegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen.

Eintritt frei · Anmeldung erforderlich: Volkshochschule des Kreises Olpe unter: Tel. 02761/94203000

„Kunst ist auch heilsam“ Kunstaussstellung

Freitag, 28. Oktober 2022, 19.00 Uhr, Vernissage im KulturBahnhof, Bahnhofplatz 10, 57368 Lennestadt-Grevenbrück

Die Kunstaussstellung kann in der Zeit vom 28. Oktober - 20. November zu den Öffnungszeiten des EssBahnhof im gleichen Gebäude besichtigt werden.

Eintritt frei

Beteiligte Akteure:

AWO Kreisverband Siegen-Wittgenstein/Olpe, Beratungsstellen, Betroffene, Diakonie Soziale Dienste, Evangelischer Kirchenkreis Siegen (EFL), Kreisklinikum Siegen, Kreis Olpe, Stadt Siegen, Kreis Siegen-Wittgenstein, RESELVE gGmbH, Sozialwerk St.-Georg, St. Martinus Hospital Olpe, Deutsches Rotes Kreuz Selbsthilfekontaktstelle, Sozialdienst kath. Frauen e.V., VHS Olpe, AG Selbsthilfegruppe in Olpe e.V. und weitere Unterstützer



Hier kommen Sie zu unserer Homepage.

Kontaktmöglichkeit bei Rückfragen:

Kreis Siegen-Wittgenstein:
Katharina Stocks-Katz
Telefon: 0271 333-2808
E-Mail: k.stocks@siegen-wittgenstein.de



Kreis Olpe:
Petra Lütticke
Telefon: 02761 81-332
E-Mail: p.luetticke@kreis-olpe.de



MUT-MACH- WOCHEN 2022

Raus aus der Depression

Aktionen und Informationen zur Volkskrankheit Nr. 1



Quelle: Pixabay, Dimhou

vom 07. Juli bis 28. Oktober 2022

Veranstalter:
Bündnis gegen Depression
Olpe-Siegen-Wittgenstein
und Partner



Die Pandemie hat uns viel abverlangt. Die damit verbundenen Ängste und Einschränkungen haben nicht nur an Depression erkrankte Menschen vor große Herausforderungen gestellt. So sind die Fälle von Depressionen und Panikattacken im ersten Jahr der Corona-Pandemie einer Studie zufolge weltweit um mehr als ein Viertel angestiegen.

Das Bündnis gegen Depression Olpe-Siegen-Wittgenstein möchte daher durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit Betroffenen, Angehörigen und Interessierten die Möglichkeit geben, sich über die Erkrankung Depression zu informieren. Dabei sollen Spaß, Kreativität und körperliche Bewegung nicht zu kurz kommen.

Wir haben daher ein umfangreiches Angebot für Sie zusammengestellt. Wir freuen uns auf Sie!

„Mut-Tour“

Macht Sinn! Macht Spaß! Macht Mut!

Donnerstag, 07. Juli 2022, 11.00 - 17.00 Uhr, vor dem SiegCarré, Am Bahnhof 19 - 25, 57072 Siegen

Im Rahmen der MUT-TOUR 2022 sind Sebastian Burger und seine Teams wieder per Tandem und wandernd in Deutschland unterwegs! Mehrere 6er-Teams setzen in den Sommermonaten deutschlandweit ein Zeichen für mehr Mut und Wissen im Umgang mit Depressionen und beenden eine ihrer Routen in Siegen. Mit einem Infostand vor dem SiegCarré begrüßen wir die Tandem-Teams bei Ihrer Einfahrt.

Seien Sie dabei!

„Inklusion exklusiv-kreativ“

Kunstaussstellung

Montag, 29. August 2022, 15.00 Uhr, Vernissage im KrönchenCenter, Markt 25, 2. OG, 57072 Siegen

Die Kunstaussstellung kann vom 29.08. bis zum 23.09.2022 zu den Öffnungszeiten des Krönchen-Centers besichtigt werden.

Eintritt frei!



„Mental Health Festival – Lass ma ´ mehr über Psyche reden“

Eine Benefiz-Veranstaltung zum Thema seelische Gesundheit in Kooperation mit „Erfolgreich durchgeknallt“, „TIL“ und der „BlueBox Siegen“

Samstag, 03. September 2022, 13.30 - 22.15 Uhr, Sandstr. 54, 57074 Siegen

Bei unserem „Mental Health Festival“ erwarten Sie Festival Vibes, Mit-Mach-Aktionen, Poetry & Lyrik, und vieles mehr. Die Band „TIL“ wird als Headliner um 20.15 Uhr die Konzerthalle rocken.

Vorab erwarten Sie elektronische Live Acts wie MAZ´N, die DJ´s „Rambo No. Seven“ und „Klavus“. Mit dabei sind zudem: Gefährten mit Bärten, Erfolgreich durchgeknallt, Die üblichen Verdächtigen, Stylefiasko, Yoga Kollektiv, etc.

Eintritt zum Festival frei · Tickets für „TIL“ je 11,34 € im VVK oder Abendkasse (VVK über Eventim oder www.til-official.com)

„Der Depressionist“

Lesung und Gespräch mit Markus Bock

Donnerstag, 08. September 2022, 18.00 Uhr, Treffpunkt: Alter Bahnhof, Vorm Bahnhof 1, 57489 Drolshagen

Wie fühlt sich eine Depression an? Warum ist der Suizid der vermeintlich letzte Ausweg? Und warum kann ich lachen, wenn ich doch traurig bin? Der Familienvater erzählt fesselnd, authentisch, aber niemals tragisch und immer mit einer Prise Ironie, was es bedeutet, an der Volkskrankheit Depression zu leiden und gleichzeitig ein Kind großzuziehen.

Eintritt frei · Um Anmeldung wird gebeten: Kreis Olpe, Petra Lütticke, Telefon: 02761/81332 oder p.luetticke@kreis-olpe.de

„Zeichnen – Das Glück der kleinen Dinge“

Freitag, 09. September 2022, 16.00 - 18.00 Uhr, STS Siegener Technik Service, Wallhausenstraße 30, 57072 Siegen

Schenke den kleinen Dingen Achtung, lerne sie zu sehen, wirklich zu sehen.

Einen Gegenstand, eine Blüte, ein Schneckenhaus, etwas kleines Unscheinbares zu zeichnen, bedeutet sehen zu üben und mehr zu verstehen ... jedes Detail. Während Du Deine Konzentration auf das lenkst, das Du zeichnen möchtest, verliert sich das Grübeln, das Gedankenkarussell verlangsamt sich. Der Augenblick zählt (und zwar im wahrsten Sinne des Wortes: Augen-Blick).

Das Angebot ist nicht für geübte Künstler gedacht, sondern für Menschen, die sich trauen, etwas zu probieren, das sie nicht alle Tage machen: Zeichnen, den eigenen Strich finden, Spuren auf dem Papier hinterlassen, ins Tun kommen.

Wie ist es mir ergangen? Kann ich mit meiner Schöpfung zufrieden sein?

Kann ich vielleicht sogar lieben, was entstanden ist? Zum Schluss üben wir uns in Wertschätzung.

Eintritt frei · Um Anmeldung wird gebeten: Regina Steudel-Hadlich, Mobil: 01603697122 oder r.steudel-hadlich@awo-siegen.de

„Aktiv für die Seele – Sport und Entspannungsangebote“

Dienstag, 20. September 2022, 13.00 - 19.00 Uhr, Olpe, DRK Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9, 57462 Olpe

13:00-15:00 Uhr: Geführte Meditation mit verschiedenen Klängen

Diese von verschiedenen Klängen unterstützte Meditation kann uns dabei helfen, unseren Geist und auch unsere Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und so Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durchgeführt wird dieses Angebot von einer Seminarleiterin für Autogenes Training und Meditation. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Decke und eine Yogamatte.

16:00-17:00 Uhr und 17:00-18:00 Uhr: Sport für die Seele

An diesem besonderen Rehabilitationssport können alle teilnehmen, die neben anderen Erkrankungen auch eine

psychische Diagnose und die Lust haben, eine etwas andere Sportgruppe zu besuchen. Es ist ein Angebot ohne jeden Leistungsdruck und im Vordergrund stehen dabei die Freude an der Bewegung und das Miteinander in der Gruppe.

Für die Mut-Mach-Wochen bietet die Leiterin Regine Schendel zusätzlich zum normalen Treffen (17-18 Uhr) eine Schnupperstunde von 16.00-17.00 Uhr an. Mitzubringen ist lediglich bequeme Kleidung.

18:00-19:00 Uhr:

Musik, Bewegung, Gemeinschaft – das alles und noch viel mehr kann das Tanzen miteinander kombinieren. Die Lebensfreude wird geweckt und die Selbstwahrnehmung gestärkt und das alles, ohne groß darüber nachzudenken. Das Tanzen ist für jeden geeignet, der Freude an angeleiteter Bewegung zur Musik hat. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kursleiterin ist die Tanzlehrerin Brigitte Gante. Getanzt wird in leichter Kleidung und in bequemen Schuhen.

Eintritt frei: Teilnahme frei: Um Anmeldung wird gebeten: DRK Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 02761/2643 oder shk@kv-olpe.drk.de

„Informationsveranstaltung für Arbeitgeber zu Depressionen“

Dienstag, 27. September 2022, 14.30 Uhr, Kreishaus Olpe, Sitzungszimmer 1, Westfälische Straße 75, 57462 Olpe

Wenn Beschäftigte psychisch erkranken, hat das in der Regel auch Auswirkungen auf das Arbeitsverhältnis. Im Umgang mit Betroffenen herrscht bei Arbeitgebern jedoch vielfach Unsicherheit. Gründe dafür sind unter anderem fehlendes Wissen über psychiatrische Krankheitsbilder sowie über Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten. Hier setzt die Veranstaltung an, um in mehreren Kurzreferaten kompakt über die Problematik zu informieren und Fragen zu beantworten. Neben Informationen über psychische Erkrankungen mit dem Schwerpunkt Depressionen liegt der Fokus der Veranstaltung darauf, wie Arbeitgeber:innen den Weg zurück in den Arbeitsprozess gesundheitsfördernd begleiten können. Was können Arbeitgeber:innen tun? Womit müssen Sie rechnen?

Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Arbeitgeber. Um Anmeldung wird gebeten: Kreis Olpe, Petra Lütticke, Telefon: 02761/81332 oder p.luetticke@kreis-olpe.de