

bündnis
gegen

DEPRESSION in der
Region Hannover



Veranstaltungen

Informationen, Diskussionen und mehr

I. Halbjahr 2025

Inhalt

Grußwort

Regionspräsident und Schirmherr des Bündnisses gegen Depression in der Region Hannover _____ 6

Vorwort

Cornelia Gerbothe (MHH) und
Catrin Lagerbauer (Region Hannover) _____ 8

Hinweis _____ 10

Programm

► Donnerstag, 16.01.2025 | 18:00 Uhr

Illustrierte Lesung und Gespräch

Die Gedanken sind Blei _____ 12

Eva Jahnen, Autorin & Illustratorin

► Samstag, 18.01.2025 | 10:00–12:00 Uhr

Gespräch

Psychozialer / psychiatrischer Krisendienst der Region __ 13

► Montag, 20.01.2025 | 18:00 Uhr

Mobiles Kino Niedersachsen

Bewegender Dokumentarfilm/ Publikumsgespräch _____ 14

Expedition: Depression

► Donnerstag, 23.01.2025 | 18:00 Uhr

Vortrag / Diskussion

Depression _____ 15

Vom Betroffenen zum Experten

- ▶ **Donnerstag, 23.01.2025 | 16:00–18:00 Uhr**
Die Gesichter der Depression _____ 16

- ▶ **Montag, 27.01.2025 | 15:30–18:00 Uhr**
 Ernährung bei Depression
Schnippeln und Schnacken _____ 17

- ▶ **Montag, 27.01.2025 | 09:45–11:45 Uhr und 11:30–13:30 Uhr**
 Suizidprävention mit Schulklassen ab dem 9. Jahrgang
Zwischen Höhenflug und Absturz _____ 18
 Suizidale Krisen und Depressionen bei Jugendlichen

- ▶ **Dienstag, 28.01.2025 | 09:45–11:45 Uhr und 11:30–13:30 Uhr**
 Suizidprävention mit Schulklassen ab dem 9. Jahrgang
Zwischen Höhenflug und Absturz _____ 19
 Suizidale Krisen und Depressionen bei Jugendlichen

- ▶ **Mittwoch, 29.01.2025 | 11:00–18:00 Uhr**
Tag der offenen Tür im VPE Hannover e.V. _____ 20

- ▶ **Dienstag, 04.02.2025 | 13:00–14:00 Uhr**
 Input & Austausch zum Thema
Suizidprävention _____ 21

- ▶ **Donnerstag, 06.02.2025 | 18:00 Uhr**
 Angehörigenarbeit
Von der Belastung und der Psychohygiene _____ 22

- ▶ **Mittwoch, 12.02.2025 | 18:00 Uhr**
 Vortrag und Diskussion
Trauer und Depression _____ 23

- ▶ **Donnerstag, 13.02.2025 | 15:00–17:00 Uhr**
 ReHaTOP – Jobcenter – BNW – MHH
Tag der offenen Tür mit Fachvortrag und Projektführung __ 24

- ▶ **Mittwoch, 19.02.2025 | 10:30–16:00 Uhr**
Tag der offenen Tür in der Tagesstätte und
Kontaktstelle Balance Hannover _____ **25**

- ▶ **Freitag, 21.02.2025 | 09:30–12:00 Uhr**
 Ernährung und Depression
Schnippeln und Schnacken beim Frühstück _____ **26**

- ▶ **Dienstag, 25.02.2025 | 18:00–19:30 Uhr**
 Vortrag und Diskussion
Kennen Sie eigentlich die Hilfsangebote
des Sozialpsychiatrischen Dienstes? _____ **27**
 Online-Veranstaltung

- ▶ **Mittwoch, 26.02.2025 | 11:00–18:00 Uhr**
Tag der offenen Tür im VPE Hannover e.V. _____ **28**

- ▶ **Mittwoch, 26.02.2025 | 15:00–17:00 Uhr**
 Vortrag und Führung
„Aktiv vs. Depressiv“ _____ **29**
 Bewegungstherapie in der teil- und vollstationären
 Behandlung psychischer Erkrankungen

- ▶ **Dienstag, 04.03.2025 | 10:30–16:00 Uhr**
Tag der offenen Tür in der Tagesstätte und
Kontaktstelle Balance Garbsen _____ **30**

- ▶ **Montag, 10.03.2025 | 10:30–16:00 Uhr**
Tag der offenen Tür in der Tagesstätte
Balance Hannover-Badenstedt _____ **31**

- ▶ **Montag, 10.03.2025 | 15:00–18:00 Uhr**
Ernährung bei Depression – besonders im Alter _____ **32**

- ▶ **Dienstag, 11.03.2025 | 10:30–12:00 Uhr**
 Stand im Planetencenter Garbsen
Depression: Informationen zum Krankheitsbild
und mögliche Hilfen _____ **33**

► **Mittwoch, 12.03.2025 | 18:00–20:30 Uhr**

Dokumentarfilm mit anschließendem Publikumsgespräch

Stell dich nicht so an _____ 34

Depression bei Männern

► **Freitag, 14.03.2025 | 09:00–14:30 Uhr**

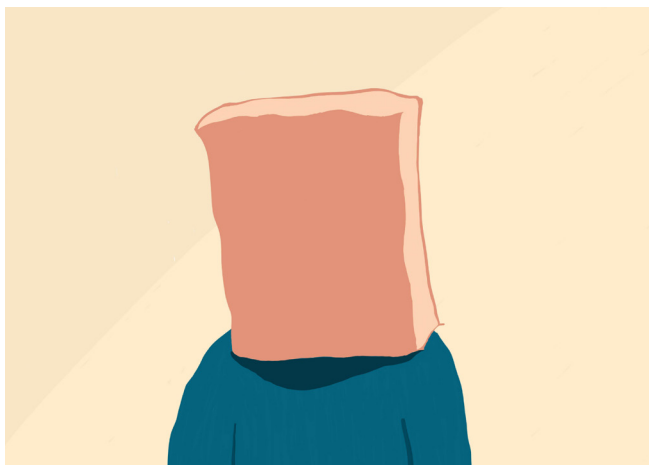
Fachtagung

**Gute Arbeit ist die beste Medizin: Trauma, Führung
und psychische Gesundheit** _____ 35

Verzeichnis der Veranstalter*innen _____ 36

Danksagung _____ 38

Impressum _____ 39





Sehr geehrte Leser*innen,

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen unserer Zeit. Zwar haben wir in den letzten Jahren viel über steigende Erkrankungszahlen und Arbeitsausfälle gehört, doch die persönlichen Schicksale der Betroffenen bleiben oft im Hintergrund. Hinter jeder Statistik verbirgt sich ein Mensch, der mit dieser Erkrankung und ihren Auswirkungen auf das Leben kämpft – eine Herausforderung, die nicht nur den Einzelnen betrifft, sondern auch dessen soziales Umfeld.

Trotz der zunehmenden öffentlichen Aufmerksamkeit wird das Thema oft mit Vorurteilen und Missverständnissen behaftet. Traurigkeit, Antriebslosigkeit oder sozialer Rückzug werden fälschlicherweise als persönliche Schwäche

interpretiert. Das führt dazu, dass Betroffene sich zurückziehen, anstatt offen über ihre Erkrankung zu sprechen und die Hilfe zu bekommen, die sie benötigen.

Hier ist ein offenes und verständnisvolles gesellschaftliches Klima gefragt, um die betroffenen Menschen auf ihrem Weg zur Genesung zu unterstützen. Wichtig ist: Depressionen sind behandelbar. Je früher sie erkannt und therapiert werden, desto besser. Deshalb ist es unerlässlich, zu informieren, aufzuklären und zu sensibilisieren.

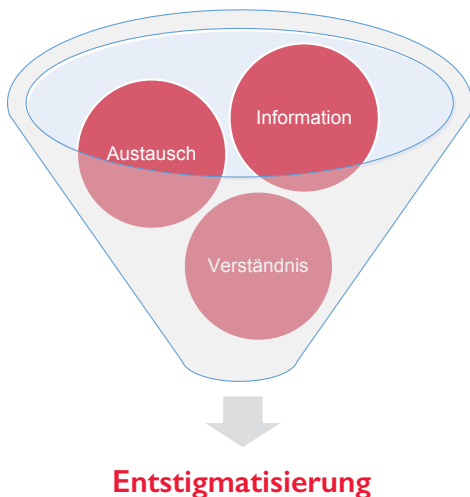
Das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover bietet auch im Jahr 2025 mit einer vielfältigen Veranstaltungsreihe die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und auszutauschen. Mein Dank gilt allen, die diese Veranstaltungen ermöglichen – denn jede einzelne Veranstaltung schafft Raum für Aufklärung, Diskussion und gegenseitiges Verständnis.

Ich lade Sie herzlich ein, teilzunehmen und wünsche Ihnen interessante Veranstaltungen und gute Gespräche.

*Ihr
Steffen Krach*



*Regionspräsident und
Schirmherr des Bündnisses gegen Depression
in der Region Hannover*



Das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover hat wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, um das Thema Depression in die Öffentlichkeit zu bringen.

In den letzten Jahren wurden mit den Veranstaltungsreihen jeweils über 1.000 Menschen erreicht, die sich informiert und ausgetauscht und ihr Wissen weitergegeben haben. Wir hoffen auf diesen anhaltenden Trend auch in 2025, um das Thema Depression weiterhin aus der Tabuzone zu holen.

Je mehr Menschen

wissen und verstehen, dass Depression eine Erkrankung ist, die niemand selbst verschuldet, die jede*n treffen kann, die sich in unterschiedlicher Form zeigen kann und die behandelbar ist,

desto mehr von dieser Erkrankung Betroffene

wagen den Schritt in Erkenntnis, Behandlung und Öffentlichkeit

und desto mehr Menschen in ihrem Umfeld

begegnen ihnen offen und mit Akzeptanz.

So die Hoffnung und das Ziel des Bündnisses gegen Depression.

Fühlen Sie sich also herzlich eingeladen, sich dem Thema in den in dieser Broschüre vorgestellten Veranstaltungen zu nähern – egal aus welcher Perspektive. Jede Information und jeder Austausch fördert das Verständnis für diese Erkrankung, mit der die Betroffenen immer noch viel zu oft stigmatisiert werden.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse und Ihre Beteiligung!

Und: Sagen Sie es weiter!

Im Namen des Bündnisses gegen Depression
der Region Hannover

*Cornelia Gerbothe (MHH) &
Catrin Lagerbauer (Region Hannover)*

Bitte beachten:

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



www.hannover.de/bgd-rh



Donnerstag, 16.01.2025 | 18:00 Uhr

Illustrierte Lesung und Gespräch

► **Die Gedanken sind Blei**
Eva Jahn, Autorin & Illustratorin

„Die Gedanken sind Blei“ beleuchtet das Thema Depression aus Eva Jahnens persönlicher Perspektive als Betroffene einer rezidivierenden Depression. Es ist kein Ratgeber, sondern ein illustrierter und geschriebener Erfahrungsbericht. In kleinen Geschichten werden typische Symptome, Alltagssituationen, Behandlungsmöglichkeiten und wie es Eva eben so ergeht mit einer wiederkehrenden depressiven Störung, beschrieben.

Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf / Klinikkirche

Zeit: 18:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

Anmeldung erforderlich (begrenzte Platzzahl):

info.wunstorf@krh.de

Herr Werfelmann / Frau Fischer 05031 930

Veranstalter*in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum
Herr Kirsch, Herr Dr. Roitsch, Fachärzte für Psychiatrie
In Kooperation mit Ankerplatz, Selbsthilfegruppe für Angehörige
von Menschen mit Depression, Neustadt

Samstag, 18.01.2025 | 10:00 – 12:00 Uhr

Gespräch

► **Psychosozialer / psychiatrischer
Krisendienst der Region**

Der Psychosoziale / psychiatrische Krisendienst der Region Hannover besteht seit 1997 in Trägerschaft der Seelhorst-Stiftung Barsinghausen. Betroffene in seelischen Notlagen erhalten am Wochenende dort telefonische oder persönliche Beratung. In besonderen Situationen ist auch ein Hausbesuch möglich.

Interessierte sind herzlich eingeladen sich direkt bei Mitarbeitenden des Krisendienstes zu informieren.

Ort: Psychosozialer / psychiatrischer Krisendienst der Region Hannover, Podbielskistr. 168, 30177 Hannover

Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Veranstalter*in: Seelhorst-Stiftung, Barsinghausen als Träger des Krisendienstes

Montag, 20.01.2025 | 18:00 Uhr

Mobiles Kino Niedersachsen

► **Bewegender Dokumentarfilm/
Publikumsgespräch**
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 / Klinikkirche

Zeit: 18:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

Anmeldung erforderlich (begrenzte Platzzahl):

info.wunstorf@krh.de

Herr Werfelmann / Frau Fischer 05031 930

Veranstalter*in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum

Herr Kirsch, Herr Dr. Roitsch, Fachärzte für Psychiatrie

In Kooperation mit Ankerplatz, Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression, Neustadt

Donnerstag, 23.01.2025 | 18:00 Uhr

Vortrag / Diskussion

► **Depression**
Vom Betroffenen zum Experten

Depression gehört neben der Angststörung zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Jeder 5.-6. Deutsche entwickelt im Laufe seines Lebens eine Depression. Christoph Jenner zeigt anhand eigener Befragung, welchem „Leiden“ die Erkrankten im Gegensatz zu „psychisch stabilen“ ausgesetzt sind. Des Weiteren sollen im Vortrag Therapiemöglichkeiten aufgezeigt werden, wie Erkrankte mit ihren Depressionen umgehen können.

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. Um sich weiteres Wissen anzueignen, absolviert er momentan ein Fernstudium in den Bereichen „Trauerbegleitung“ sowie „Psychologischer Heilpraktiker“. Die Veranstaltung wird fachärztlich begleitet.

Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf / Klinikkirche

Zeit: 18:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

Anmeldung erforderlich (begrenzte Platzzahl):

info.wunstorf@krh.de

Herr Werfelmann / Frau Fischer 05031 930

Veranstalter*in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum

Herr Kirsch, Herr Dr. Roitsch, Fachärzte für Psychiatrie

In Kooperation mit Ankerplatz, Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression, Neustadt

Donnerstag, 23.01.2025 | 16:00–18:00 Uhr

► Die Gesichter der Depression

Depressionen fordern uns auf aufmerksamer zu werden. Die Diagnose bietet Anlass über die Erkrankung zu sprechen. Eine 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: Caritas Beratungs- und Begegnungsstelle Lindenbaum
Ungerstraße 4, 30451 Hannover

Zeit: 16:00–18:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

Anmeldung: Telefonisch unter 0511 12600 2720 oder
0511 1260027030

Veranstalter*in: Beratungs- und Begegnungsstelle Lindenbaum

Montag, 27.01.2025 | 15:30 – 18:00 Uhr

Ernährung bei Depression

► Schnippeln und Schnacken

Mit der Ernährung Einfluss nehmen auf die eigene Depression – geht das? Bei der gemeinsamen Zubereitung von Speisen können die Teilnehmenden der Frage auf den Grund gehen, wie eine nährstoffreiche Ernährung bei depressiv erkrankten Menschen aussehen darf. Dabei wird auch erklärt, welche Lebensmittelgruppen auf welche Stoffwechselreaktionen Einfluss haben können.

Doch Geist und Seele haben auch immer einen großen Gewinn am Genuss – so soll dieser auch hier im Vordergrund stehen: An diesem Nachmittag wird das Erleben mit allen Sinnen mit dem Verstand vereint.

Ort: Mehrgenerationenhaus Wedemark
Am Gilborn 6, 30900 Wedemark

Zeit: 15:30 – 18:00 Uhr

Eintritt / Kosten: 3,00 Euro

Anmeldung: info@kibis-hannover.de

Veranstalter*in: KIBIS Hannover, Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich
Gefördert durch die AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse

Montag, 27.01.2025 |
09:45 – 11:45 Uhr und 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 heranzuführen. 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 oder 11:30–13:30 Uhr

Eintritt / Kosten: keine
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, 28.01.2025 |
09:45 – 11:45 Uhr und 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 heranzuführen. 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 oder 11:30–13:30 Uhr

Eintritt / Kosten: keine
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

Mittwoch, 29.01.2025 | 11:00–18:00 Uhr

► **Tag der offenen Tür im
VPE Hannover e.V.**

Die Räumlichkeiten des Selbsthilfe-Vereins befinden sich verkehrsgünstig angebunden im Erdgeschoss eines Mehrfamilienhauses in der Rückertstr. 17, Ecke Humboldtstraße, in 30169 Hannover. Neben der kleinen Kaffeeküche ist das Herzstück der Kontaktstelle ein großer Tisch mit ca. 10 Sitzmöglichkeiten. Hier wird gefrühstückt, geklönt oder z.B. Skat gespielt. Die Öffnungszeiten der Kontaktstelle/Teestube sind dem Bedarf der Zielgruppen angepasst. So ist die Tür immer von Montag bis Sonntag und auch an allen Feiertagen geöffnet. Der Besuch im VPE ist freiwillig, kostenlos und niederschwellig. BesucherInnen müssen keine Hürden überwinden. Die Ideen, Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse der Mitglieder bestimmen das Angebot im Verein. Daher sind die Angebote der Selbsthilfegruppen sehr dynamisch und unterliegen ganz den verschiedenen Bedürfnissen und Fähigkeiten der Mitglieder. Die Selbsthilfegruppen sind offen für alle Menschen, die teilnehmen möchten.

Homepage: www.vpe-hannover.de

Ort: Rückertstr. 17, 30169 Hannover

Zeit: 11:00–18:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten
per Mail: VPEHannover@arcor.de oder Tel.: 0511 131 88 52

Veranstalter*in: Verein Psychiatrie Erfahrener – VPE Hannover e.V.

Dienstag, 04.02.2025 | 13:00–14:00 Uhr

Input & Austausch zum Thema

► Suizidprävention

Wir laden Sie herzlich zum gerontoPSYCHIATRISCHEN FACHGESPRÄCH ein. Das Format möchte in einem circa 30-minütigen Vortrag Wissen zum Thema „Suizidprävention“ vermitteln und im Anschluss Raum für Fragen und Austausch bieten.

Weitere Informationen sind unter www.caritasforumdemenz.de verfügbar.

Ort: Es findet online über die Plattform Zoom statt und ist kostenlos nutzbar.

Wählen Sie sich ein unter: <https://us06web.zoom.us/j/88427464887?pwd=NDZTY0lsNUFNUEs4V3RqNXVBUGR2dz09>

Meeting-ID: 884 2746 4887, Kenncode: 400893

Zeit: 13:00–14:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Veranstalter*in: CARITASVERBAND HANNOVER E.V., Caritas Forum Demenz, Gerontopsychiatrisches Kompetenzzentrum & Landesfachstelle Demenz

Donnerstag, 06.02.2025 | 18:00 Uhr

Angehörigenarbeit

► **Von der Belastung und der Psychohygiene**

Aida Kocan

Pflegefachkraft für Gerontopsychiatrie

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 / Klinikkirche

Zeit: 18:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

Anmeldung erforderlich (begrenzte Platzzahl):

info.wunstorf@krh.de

Herr Werfelmann / Frau Fischer 05031 930

Veranstalter*in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum

Mittwoch, 12.02.2025 | 18:00 Uhr

Vortrag und Diskussion

► **Trauer und Depression**

MUDr. Zahon

Ärztlicher Direktor

Trauer und Depression erscheinen uns ganz ähnlich, manchmal ist es sehr schwer das auseinander zu halten. Die Betroffenen fühlen sich leer, sind hoffnungslos und empfinden wenig Freude. Herr MU Dr. Zahon, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie zeigt bestehende Unterschiede auf, spricht über psychosoziale Unterstützungsmöglichkeiten bei Trauer und Therapie bei Depression. Im Vortrag wird auch auf die Differenzial-Diagnostik zu anderen Krankheitsbildern, insbesondere Demenz eingegangen.

Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf / Klinikkirche

Zeit: 18:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

Anmeldung erforderlich (begrenzte Platzzahl):

info.wunstorf@krh.de

Herr Werfelmann / Frau Fischer 05031 930

Veranstalter*in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Ärztliche Direktion

Donnerstag, 13.02.2025 | 15:00 – 17:00 Uhr

ReHaTOP – Jobcenter – BNW – MHH

► Tag der offenen Tür mit Fachvortrag und Projektführung

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. Das Team von ReHaTOP bietet Interessierten und Netzwerkpartnern einen Rundgang durchs Projekt sowie einen Fachvortrag zum Thema Depression an. Neben der Erläuterung einer Depression möchten wir darstellen wie ReHaTOP bei Depressionen unterstützen kann und was aktuell für eine Behandlung empfohlen wird.

Ort: Kirchhorster Str. 31, 30659 Hannover

Zeit: 15:00–17:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

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

Veranstalter*in: Jobcenter Region Hannover
ReHaTOP, Kirchhorster Str. 31, 30659 Hannover

Mittwoch, 19.02.2025 | 10:30–16:00 Uhr

► Tag der offenen Tür in der Tagesstätte und Kontaktstelle Balance Hannover

Tagesstätten sind tagesstrukturierende Einrichtungen für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, u.a. auch für Menschen, die an einer Depression erkrankt sind. Sie ermöglichen soziale Kontakte, unterstützen bei der Gestaltung des Tagesablaufs und einer selbständigen und erfüllten Lebensführung, sowie in Krisenphasen.

Mit unserem Tag der offenen Tür möchten wir Gelegenheit geben – bei kleinen Leckereien und im Gespräch mit Team und Teilnehmenden – **die Tagesstätte Hannover** besser kennenzulernen und einen Einblick zu bekommen.

Gleichzeitig können Sie sich auch über die Kontaktstelle des Balance e.V. informieren, die in denselben Räumen nachmittags stattfindet.

Ort: Tagesstätte Balance Hannover
Goethestraße 23, 30167 Hannover

Zeit: 10:30–16:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Veranstalter*in: Balance e.V.

Freitag, 21.02.2025 | 09:30–12:00 Uhr

Ernährung und Depression

► Schnippeln und Schnacken beim Frühstück

Mit der Ernährung Einfluss nehmen auf die eigene Depression – geht das? Bei der gemeinsamen Zubereitung von einem bunten Frühstück können die Teilnehmenden der Frage auf den Grund gehen, wie eine nährstoffreiche Ernährung bei depressiv erkrankten Menschen aussehen darf. Dabei wird auch erklärt, welche Lebensmittelgruppen auf welche Stoffwechselreaktionen Einfluss haben können.

Doch Geist und Seele haben auch immer einen großen Gewinn am Genuss – so soll dieser auch hier im Vordergrund stehen: Die tolle Umgebung des WOK Museums wird Inspiration sein für einen Vormittag, der das Erleben mit allen Sinnen mit dem Verstand vereint.

Ort: World of Kitchen Museum,
Spichernstraße 22, 30161 Hannover

Zeit: 09:30–12:00 Uhr

Eintritt / Kosten: 3,00 Euro

Anmeldung: info@kibis-hannover.de

Veranstalter*in: KIBIS Hannover, Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich
Gefördert von der AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.

Dienstag, 25.02.2025 | 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, 26.02.2025 | 11:00–18:00 Uhr

► **Tag der offenen Tür im
VPE Hannover e.V.**

Die Räumlichkeiten des Selbsthilfe-Vereins befinden sich verkehrsgünstig angebunden im Erdgeschoss eines Mehrfamilienhauses in der Rückertstr. 17, Ecke Humboldtstraße, in 30169 Hannover. Neben der kleinen Kaffeeküche ist das Herzstück der Kontaktstelle ein großer Tisch mit ca. 10 Sitzmöglichkeiten. Hier wird gefrühstückt, geklönt oder z.B. Skat gespielt. Die Öffnungszeiten der Kontaktstelle/Teestube sind dem Bedarf der Zielgruppen angepasst. So ist die Tür immer von Montag bis Sonntag und auch an allen Feiertagen geöffnet. Der Besuch im VPE ist freiwillig, kostenlos und niederschwellig. BesucherInnen müssen keine Hürden überwinden. Die Ideen, Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse der Mitglieder bestimmen das Angebot im Verein. Daher sind die Angebote der Selbsthilfegruppen sehr dynamisch und unterliegen ganz den verschiedenen Bedürfnissen und Fähigkeiten der Mitglieder. Die Selbsthilfegruppen sind offen für alle Menschen, die teilnehmen möchten.

Homepage: www.vpe-hannover.de

Ort: Rückertstr. 17, 30169 Hannover

Zeit: 11:00–18:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten
per Mail: VPEHannover@arcor.de oder Tel.: 0511 131 88 52

Veranstalter*in: Verein Psychiatrie Erfahrener – VPE Hannover e.V.

Mittwoch, 26.02.2025 | 15:00–17:00 Uhr

Vortrag und Führung

► **„Aktiv vs. Depressiv“**
Bewegungstherapie in der teil- und 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 unseren modernen Sport- und Physiotherapiebereich ein. Nach einem „bewegten“ Vortrag, erhalten Sie Einblicke in die Therapieräume und Strukturen vor Ort.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ort: Sport- und Physiotherapie,
Matthias-Wilkening-Weg 6, 31319 Sehnde/Köthenwald

Zeit: 15:00–17:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

Anmeldung: <https://lets-meet.org/reg/65dce773d7a7886e43>
oder per Mail an: dr.wendt@wahrendorff.de

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

Dienstag, 04.03.2025 | 10:30–16:00 Uhr

► Tag der offenen Tür in der Tagesstätte und Kontaktstelle Balance Garbsen

Tagesstätten sind tagesstrukturierende Einrichtungen für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, u.a. auch für Menschen, die an einer Depression erkrankt sind. Sie ermöglichen soziale Kontakte, unterstützen bei der Gestaltung des Tagesablaufs und einer selbständigen und erfüllten Lebensführung, sowie in Krisenphasen.

Mit unserem Tag der offenen Tür möchten wir Gelegenheit geben – bei kleinen Leckereien und im Gespräch mit Team und Teilnehmenden – **die Tagesstätte Garbsen** besser kennenzulernen und einen Einblick zu bekommen.

Gleichzeitig können Sie sich auch über die Kontaktstelle des Balance e.V. informieren, die in denselben Räumen nachmittags stattfindet.

Ort: Tagesstätte Balance Garbsen,
Birkenweg 80, 30827 Garbsen-Berenbostel

Zeit: 10:30–16:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Veranstalter*in: Balance e.V.

Montag, 10.03.2025 | 10:30 – 16:00 Uhr

► **Tag der offenen Tür in der Tagesstätte
Balance Hannover-Badenstedt**

Tagesstätten sind tagesstrukturierende Einrichtungen für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, u.a. auch für Menschen, die an einer Depression erkrankt sind. Sie ermöglichen soziale Kontakte, unterstützen bei der Gestaltung des Tagesablaufs und einer selbständigen und erfüllten Lebensführung, sowie in Krisenphasen.

Mit unserem Tag der offenen Tür möchten wir Gelegenheit geben – bei kleinen Leckereien und im Gespräch mit Team und Teilnehmenden – **die Tagesstätte Hannover-Badenstedt** besser kennenzulernen und einen Einblick zu bekommen.

Ort: Tagesstätte Balance in Hannover-Badenstedt,
Empelder Straße 96, 30455 Hannover

Zeit: 10:30–16:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Veranstalter*in: Balance e.V.

Montag, 10.03.2025 | 15:00 – 18:00 Uhr

► Ernährung bei Depression – besonders im Alter

Welche Ernährungsgrundsätze sind bei einer Depression sinnvoll? Kann man die Erkrankung durch unterschiedliche Ernährungsweisen beeinflussen? Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Darm und der Depression? Wie können besonders Menschen, die im Alter mit Depressionen zu kämpfen haben, ihre Lebensmittelauswahl sinnvoll gestalten? Neben diesen wertvollen Informationen soll der Genuss nicht zu kurz kommen – wir schnippeln und genießen zusammen.

Ort: Begegnungsstätte Goethestraße,
Goethestraße 12, 31275 Lehrte

Zeit: 15:00 Uhr – 18:00 Uhr

Eintritt / Kosten: 3,00 Euro

Anmeldung: info@kibis-hannover.de

Veranstalter*in: KIBIS Hannover, Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich
Gefördert durch die AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.

Dienstag, 11.03.2025 | 10:30–12:00 Uhr

Stand im Planetencenter Garbsen

► **Depression: Informationen zum Krankheitsbild und mögliche Hilfen**

Am 11.03.2025 informieren wir im Planetencenter Garbsen über das Krankheitsbild Depression. Nach wie vor erschweren Tabus und Scham eine gute Behandlungsmöglichkeit. An unserem Stand stehen mehrere Mitarbeiter*innen der Beratungsstelle für Informationsgespräche zur Verfügung und zeigen mögliche Hilfen auf.

Ort: Planetencenter Garbsen

Zeit: 10:30–12:00 Uhr

Eintritt / Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Veranstalter*in: Sozialpsychiatrische Beratungsstelle Neustadt Region Hannover

Mittwoch, 12.03.2025 | 18:00–20:30 Uhr

Dokumentarfilm mit anschließendem Publikumsgespräch

► **Stell dich nicht so an
Depression bei Männern**

In diesem Film aus dem Jahr 2022 berichten an Depression erkrankte Männer von ihren persönlichen Erfahrungen. Lange Zeit galten Depressionen als eine überwiegend bei Frauen auftretende Krankheit. Inzwischen ist bekannt, dass Männer ebenfalls häufig an Depression erkranken und dabei oft suizidgefährdet sind.

Im Anschluss an den Film stehen Dr. med. Thorsten Suaeße (Fachdienstleiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes), Anke Ziesemer (Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e. V. als Betroffene und Angehörige) 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 31 78 02
(täglich ab 14:00 Uhr)

Veranstalter*in:

- Fachdienst Sozialpsychiatrischer Dienst der Region Hannover
- Verein Hab Mut, zeig Gesicht e. V.
- Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e. V.
- Kino am Raschplatz

Freitag, 14.03.2025 | 09:00 – 14:30 Uhr

Fachtagung

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

Die Erwerbstätigkeit hat einen wichtigen Stellenwert für das psychische Befinden. Sie kann aber auch Ursache für Belastungen sein, die zu Erkrankungen führen.

Die Erfahrung, bei der Arbeit angegriffen zu werden – verbal oder körperlich – kann bei Betroffenen u.a. Angst, Hilflosigkeit oder Wut auslösen. Um langfristige psychische Folge der Gewalterfahrung zu vermeiden, sollen Betroffene nach einem traumatischen Ereignis soziale Unterstützung erfahren, sich schnell sicher und aufgehoben fühlen. Das soziale Umfeld soll das Geschehene ernstnehmen, Betroffenheit anerkennen, wahrnehmen und danach handeln.

Der Wandel in der Arbeitswelt stellt neue Anforderungen an die emotionale und psychische Belastbarkeit. Interdisziplinäre Expert*innen informieren über den aktuellen Kenntnisstand zu Traumatischen Erlebnissen, Depressionen und ihrer Behandlung, Möglichkeiten der beruflichen Vorbereitung und die Rolle von Führung bei der gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung.

Ort: Haus der Region, Raum N001 Hildesheimer Straße 18, 30169 Hannover

Zeit: 09:00–14:30 Uhr

Eintritt / Kosten: 90,00 €

Anmeldung: Bildungsverein Arbeit und Leben
Mail: hannover@aul-nds.de, Kurs-Nr.: 25HA200020

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

Veranstalter*innen

Balance e.V.

Birkenweg 82, 30827 Garbsen-Berenbostel
www.balance-ev.com

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

Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e. V.

www.dgbs.de

Hab Mut, zeig Gesicht e.V.

www.depressionen-hannover.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

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

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

Seelhorst-Stiftung

Uferplatz 5, 30890 Barsinghausen

Verein Psychiatrie Erfahrener – VPE Hannover e.V.

Rückertstraße 17, 30169 Hannover

Verband Dt. Betriebs- und Werksärzte e.V.

Adelheidstr. 22, 30171 Hannover
www.vdbw.de

Wahrendorff Klinikum

Matthias-Wilkening-Weg 6, 31319 Sehnde
www.klinikum.wahrendorff.de

Danksagung

Wir danken allen Beteiligten, die sich wieder in der Veranstaltungsplanung engagieren und mit ihren guten Ideen dafür sorgen, dass wir uns auf eine abwechslungsreiche und interessante Veranstaltungsreihe freuen können.

Der Förderstiftung MHH plus danken wir für die unbürokratische Hilfe bei der Abwicklung der Finanzen.

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



Die folgenden Kooperationspartner*innen unterstützen die Veranstalter*innen:

- Kino am Raschplatz, Hannover
- Winnicott Institut, Hannover
- Mehrgenerationenhaus, Wedemark
- World of Kitchen Museum, Hannover
- Begegnungsstätte Goethestraße, Lehrte

**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:

Catrin Lagerbauer

Bildnachweise:

Titel- und Rückseite: © Hatia – stock.adobe.com
Innenteil: © iLee – stock.adobe.com (S.5)
Philipp Schröder (S.6),
Region Hannover (S.11),

Layout

Region Hannover, Team Medien & Gestaltung

Druck

Diaprint KG, Planetenring 7, 30952 Ronnenberg-Empelde
gedruckt 100% Recyclingpapier

Auflage 4000 | 11-2024

