

16.30 Uhr Vortrag mit Dr. med. Dipl.-Psych. Eva Glock, Klinik für Psychiatrie am St. Martinus-Hospital Olpe, „Die Seele stärken – Depressionen begegnen“

17.45 Uhr Aktiv – Angebote in Form von Schnupperkursen

1. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR), Nicole Eckert-Groß, Doz. VHS des Kreises Olpe
2. Kunstprojekt, Sich durch Kunst erkennen, Sabine Helsper-Müller, Doz. VHS des Kreises Olpe
3. Line-Dance, Tanz, Koordination und Konzentration für Leib und Seele, Stefanie Ruhrmann, Doz. VHS des Kreises Olpe

18.20 - 18.45 Uhr Gemeinsamer Austausch und Ausklang

„Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ Filmvorführung

**Samstag, 06. Oktober 2018, 9.30 - 11.00 Uhr
Kommunikationsraum des Kreisklinikums
Siegen (2. OG), Weidenauer Str. 76,
57076 Siegen-Wittgenstein**

Der Film setzt sich anhand von Erfahrungsberichten und Hintergrundinformationen mit Depression auseinander und verbessert das Verständnis für die Erkrankung bei Angehörigen, Betroffenen und in der Öffentlichkeit. Die Kernaussage des Filmprojekts ist, dass Depression eine behandelbare Erkrankung ist, für die es verschiedene, individuelle Wege heraus gibt – „aus der Nacht in den (neuen) Tag“.

Dr. Heiko Ullrich (Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik) wird eine kleine Einführung geben und nach dem Film für Fragen zur Verfügung stehen.

Eine Anmeldung bis zum 02.10.2018 wäre wünschenswert unter 0271/705-1901 oder per Mail an j.barth@kreisklinikum-siegen.de

Beteiligte Akteure:

Beratungsstellen, Betroffene, Diakonische Sozialdienste, Kreisklinikum Siegen, Kreis Olpe, Stadt Siegen, Mut-Tour 2018 Kreis Siegen-Wittgenstein, RESELVE gGmbH, Sozialwerk St- Georg, St. Martinus Hospital Olpe



M U T - Tour

Raus aus der Depression

Aktionen und Informationen zur Volkskrankheit Nr. 1

Kontaktmöglichkeit bei Rückfragen:

Kreis Siegen-Wittgenstein:
Bärbel Müller-Späth
Telefon: 0271 333-2808



Email:
b.mueller-spaeth@siegen-wittgenstein.de

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



vom 29. August 2018
bis 07. November 2018

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

Die Mut – Tour geht weiter

Auch in diesem Jahr führt das Bündnis gegen Depression **Olpe-Siegen-Wittgenstein** wieder eine Reihe von Veranstaltungen durch, um über Depression aufzuklären. Wir hoffen, auch in diesem Jahr wieder Ihr Interesse wecken zu können.

Mut-Tour

**Infostand beim Sieg-Carré, 57072 Siegen,
vor dem Eingang zum WDR
Mittwoch, 29. August 2018, 9.30 - 16.30 Uhr**

Hier erwarten wir wieder gemeinsam mit dem ADFC die Akteure um Sebastian Burger, Aktiv gegen Depression mit dem Fahrrad quer durch Deutschland. Jeder der möchte, kann die Radfahrer auf dem Weg aus der Stadt ein Stück begleiten.

Kunstaussstellung

**Vernissage
Inklusion exklusiv – kreativ**

**Montag, 03. September 2018, 15.00 Uhr,
KrönchenCenter, Markt 25, 2. OG, 57072 Siegen**

Die Ausstellung kann vom 03. bis 28. September 2018 zu den Öffnungszeiten des KrönchenCenters besichtigt werden.

Eintritt frei

„Helen“

**Mittwoch, 12. September 2018, 20.00 Uhr,
Cineplex Olpe, Franziskaner Straße 9,
57462 Olpe**

Kinofilm mit anschließender Diskussionsmöglichkeit mit fachlicher Begleitung. Der Film zeigt den Weg der Musikprofessorin Helen, deren Leben von einer schweren Depression überschattet wird. Die Krankheit treibt die Familie immer weiter auseinander, bis sich Helen komplett von ihrem Mann und ihrer Tochter abwendet. Nur ihre Studentin Mathilda scheint sie zu verstehen. Der Film zeigt auch Möglichkeiten professioneller Hilfen. Helen und ihrer Familie gelingt es letztendlich, wieder in das Leben zurück zu finden.

Eintritt 6 €

Holbeinsteg – Frankfurt Krimi Lesung mit Ralf Schwob

**Donnerstag, 13. September 2018, 18.00 Uhr,
Vortragsraum 1. Etage, KrönchenCenter,
Markt 25, 57072 Siegen**

**Freitag, 14. September 2018, 18.00 Uhr,
Reselve Psychosoziale Beratungsstelle Olpe,
Franziskanerstraße 5, 57462 Olpe**

In Ralf Schwobs Thriller „Holbeinsteg“ gehen merkwürdige Dinge vor: Ein Mädchen verschwindet spurlos und niemanden scheint es zu interessieren. Die neue Mitarbeiterin einer dubiosen Arbeitsvermittlung stellt als einzige Nachforschungen an und kommt dabei einem Mann in die Quere, der seine illegalen Geschäfte am Frankfurter Holbeinsteg abwickelt.

Je näher die junge Frau der Wahrheit kommt, desto mehr Unschuldige werden in die verwickelte Geschichte hineingezogen – so auch der von Panikattacken und Depressionen geplagte ehemalige Lehrer Ingo Bäuml. Dessen von Ängsten dominierten Alltag erzählt der Autor sehr einfühlsam und kenntnisreich. In Rückblicken erfährt der Leser nach und nach, welche Geschehnisse den Familienvater aus der Bahn geworfen haben und wie er langsam lernt, mit seiner Krankheit zu leben.

Ralf Schwob erzählt detailreich und mit viel Sinn für gesellschaftliche Realitäten, auf welche unterschiedliche Weise ein Leben in Schiefelage geraten kann. Der Autor, Jahrgang 1966, ist studierter Germanist und war selbst lange Zeit Krankenpfleger in der Psychiatrie. Heute arbeitet er als freier Autor und Buchhändler und lebt mit seiner Familie in seiner Heimatstadt in Südhessen.

Eintritt frei

Morton Mies

Filmvorführung mit anschließender Diskussionsmöglichkeit mit fachlicher Begleitung

**Mittwoch, 26. September 2018, 18.00 Uhr,
Sozialwerk St. Georg, Treffpunkt Lennestadt,
Helmut-Kumpff-Straße 59, 57368 Lennestadt**

Morton Mies als personifizierte Depression gibt im Gespräch mit einer Psychotherapeutin Einblick in seine Strategie, Einfluss auf das Leben Betroffener zu nehmen. Im Interview wird deutlich wie psychotherapeutische Arbeit mit Betroffenen

aussehen kann und wie therapeutische Prozesse leichter in Gang gebracht werden können.

Eintritt frei

„Oh Mania – Die Hölle im Himmel“

Theateraufführung

**Samstag, 29. September 2018, 20.00 Uhr,
Aula des Städtischen Gymnasiums,
Steinackerstraße 10, 57334 Bad Laasphe**

Ein autobiographisches Stück über manisch-depressive Menschen, Tabus, Zwiespälte der Gefühle, Verzweiflung und die Sehnsucht nach Ordnung.

Von Sven Thomas Neumann, Autor und Hauptdarsteller und Annika Franke, Regie: Theater Gegenstand (Marburg)

Eintritt frei

„Über dem Limit“ Film über Burnout

**Montag, 29. Oktober 2018, 18.00 Uhr,
in den Räumen der Diakonie, Sandstr. 26
(Eingang liegt im Durchgang zwischen
Sandstr. und Friedrichstr.)**

Der Begriff »Burnout« findet in den vergangenen Jahren immer häufiger Verwendung. Er beschreibt das Zusammenkommen verschiedener Symptome wie Lustlosigkeit, Traurigkeit, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und somatische Beschwerden wie z.B. Kopf-, Bauch-, Rücken- und Gelenkschmerzen, einhergehend mit dem Gefühl einer permanenten Überforderung. Dieses führt häufig zu einem Zustand totaler emotionaler Erschöpfung und reduzierter Leistungsfähigkeit.

Eintritt frei

**Die Seele stärken –
Depressionen begegnen
Präventionsveranstaltung in Zusammenarbeit
mit der Volkshochschule des Kreises Olpe**

**Mittwoch, 07. November 2018, 16.30 Uhr,
Forum der Volkshochschule Olpe,
Kurfürst-Heinrich-Straße 34, 57462 Olpe**