

## **Für alle Veranstaltungen:**

### **Anmeldung und weitere Informationen bei der Kontaktstelle für Selbsthilfe unter: 05151-576113**

#### **Montag 05. November 2018**

Titel der Veranstaltung: **Tiefenentspannung**

(Autogenes Training)

Tiefenentspannung kann die Basis für bewusstes und gesundes Leben sein. Es handelt sich um einen mentalen Prozess, der eine positive körperliche Auswirkung zeigen kann. Daraus eröffnen sich neue Möglichkeiten zum kreativen und klaren Handeln, die wichtige Bausteine für die seelische Gesundheit darstellen. Mit Inhalten zur Atemlenkung, mentaler Entspannung, Körperwahrnehmung und -aktivierung.

Uhrzeit: 10:00-11:30 Uhr

Ort: AOK-Gesundheitszentrum, Thiewall 6, 31785 Hameln

Achtung: Der Zugang ist nicht barrierefrei

Referent: Mathias Utz, Physiotherapeut und Pädagoge für Psychosomatische Gesundheitsbildung

#### **Dienstag 06. November 2018**

Titel der Veranstaltung: **Hilfsangebote bei Belastungen durch psychische Erkrankungen von Familienangehörigen**

Angehörige, Partner oder enge Freunde von psychisch erkrankten Personen sind von der Erkrankung meist in erheblichem Maß mitbetroffen. Das Leiden verändert auch deren Leben und Alltag, sodass sie nicht selten selbst professionelle Unterstützung benötigen. Herr Bernd Möller-Rose informiert in seinem Vortrag über unterschiedliche Angebote im Landkreis Hameln-Pyrmont bei Belastungen durch psychische Erkrankungen von Familienangehörigen. Am Ende des Vortrages besteht die Möglichkeit, mit Herrn Bernd Möller-Rose in den Dialog zu treten.

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Ort: Familie im Zentrum (FIZ) Osterstr. 46, 31785 Hameln

Referent: Bernd Möller-Rose, Mitarbeiter AMEOS Klinikum Hameln

### **Mittwoch 07. November 2018**

Titel der Veranstaltung: **„Die Angst als Kraft zur Rückkehr in mein Gefühls-Ich“**

Soll ich mich tatsächlich bei meiner Angst bedanken? Ist sie denn in Wirklichkeit mein Freund und nicht mein Feind? Es erwartet Sie eine spannende Geschichte der Angst: Der Weg von „Nichts geht mehr“, purer Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit hin zum Mut, einen neuen Lebensweg zu beschreiten, um Selbstbewusstsein, Persönlichkeit und Ressourcen aufzubauen.

Uhrzeit: 17:00-18:30 Uhr

Ort: Familie im Zentrum (FIZ), Osterstr. 46, 31785 Hameln

Referentin: Sabine Zink-Zachas, Psychologisch-Technische Assistentin

### **Donnerstag 08. November 2018**

Titel der Veranstaltung: **„Momente der Achtsamkeit“**

#### **Ein Szenenspiel zur Aufklärungsarbeit über das Erleben von Depression in der Arbeitswelt**

Im Mittelpunkt steht eine Person, die in eine Depression gerät. Anhand von fünf unterschiedlichen Szenen aus dem Leben der Person erhält der Zuschauer einen authentischen und tiefgehenden Einblick über ihre Empfindungen und Wahrnehmungen. Nach dem Szenenspiel ist die Möglichkeit für einen Austausch gegeben.

Uhrzeit: 17:00 Uhr

Ort: Familie im Zentrum (FIZ) Osterstr. 46, 31785 Hameln

Theatergruppe: Arbeitsgruppe Arbeit und Depression, Bündnis gegen Depression  
Hildesheim-Peine

### **Freitag 09. November 2018**

Titel der Veranstaltung: **„verbockt!“**

#### **Die Depression hat mich bestimmt. Jetzt bin ICH dran. Vielleicht**

Markus Bock gibt in seinem Vortrag den Zuschauern auf sehr authentische Art und Weise einen Einblick, wie sich eine Depression anfühlt. Warum der Suizid der vermeintlich letzte Ausweg ist und warum er lachen kann, wenn er doch traurig ist. Die Zuschauer erwartet ein spannender Vortrag.

Uhrzeit: 17 Uhr

Ort: Familie im Zentrum (FIZ) Osterstr. 46, 31785 Hameln

Referent: Markus Bock, Blogger, Mensch, Depressionist Aufklärer,