

Vorstand: Prof. Dr. Detlef Dietrich, Klaus-Michael Gatzemeier, Susanne Henke, Johanna Klenner,
Robert Schönfeld, Prof. Dr. Marc Ziegenbein, Ulf Zimmermann

InfoAktuell März und April 2024

Vortragsreihe in Kooperation mit der VHS-Hildesheim

Mittwoch, 13. März

um 16:00 Uhr im Riedelsaal der VHS

„Der beschwerliche Weg in eine leitliniengestützte? Behandlung psychischer Störungen.... was überbrückend tun?“

Referent: Klaus-Michael Gatzemeier

(Dipl.-Psych. PP i.R. / u.a. Vorstand Bündnis gegen Depression Hildesheim e.V.)

Donnerstag, 11. April

um 16:00 Uhr im Riedelsaal

**„Neues zur Behandlung der Demenz – was hilft wirklich?
Abgrenzung zur Depression“**

Referent: Prof. Dr. Marc Ziegenbein

(Ärztlicher Direktor Klinikum Warendorf / u.a. Vorstand Bündnis gegen Depression Hildesheim)

Anmeldungen für die Vorträge über das Bündnis s.o.- ihre Anmeldung ist automatisch registriert und es erfolgt bei freiem Platz keine Rückbestätigung !

Bitte vormerken: unser **Sommerfest** gemeinsam mit „Mein Weg- soziale Hilfen“ am
21.Juni 2024 Mühle Marienrode –
- mit Anmeldung, wegen der „kulinarischen Planungen“ -

Unsere laufenden lokalen Angebote:

Selbsthilfegruppen

Anfragen wegen **freier Plätze** bitte unter buendnis-selbsthilfe@web.de

Das offene Malatelier trifft sich donnerstags um 16:30 Uhr bei der VHS
im Pfaffenstieg 4-5 im Raum 003 – bitte vorher beim Bündnis nach freien Plätzen anfragen.

Lauf- und Walktreff mittwochs 18:00 Uhr **Lauftreff** am Hohnsensee
(Treffpunkt Parkplatz „Ahoi“ rechts bei den Geräten) –
Der **Walktreff** sucht neue ehrenamtliche Anleitung – Bei Interesse bitte beim Bündnis melden.

SpaziergangsGruppe

Die nächsten Termine: freitags 22.3./5.4. und 19.4. jeweils 14:30 Uhr geplant.

Wandergruppe ab 5km mittwochs 27.3. und 24.4. jeweils 17:00 Uhr geplant.

Anfragen für Laufen, Walken, Spaziergang und Wanderung über Mail:
buendnis-in-bewegung@web.de oder Tel. 05121/9278803

Schreibwerkstatt: Die Schreibwerkstatt **kann derzeit 2 neue Interessenten*innen aufnehmen.** 14tägig mittwochs 14:00Uhr. Bei Interesse bitte beim Bündnis s.o. melden.

Neu: Trommelgruppe: hat noch freie Plätze! – Mittwochs 10-11Uhr -
Bei Interesse beim Bündnis melden!

Die Gartengruppe trifft sich am **26. März um 14:00 Uhr** im Bergsteinweg 7 zur Vorbereitung der diesjährigen Saison. Wer noch dazukommen mag ist herzlich willkommen!

Die Angehörigengruppe trifft sich wieder am **Dienstag, 9. April und am 7. Mai jeweils um 16:30 Uhr** im Bergsteinweg 7, 31137 Hildesheim.

Beratungstermine für depressionserfahrene Menschen und Angehörige (persönlich in unserem Büro oder auch telefonisch) können per Mail: kontakt@bgd-hi-pe.de oder Tel. 0175 53 33 153 vereinbart werden.

Fortbildungsangebote : Vorträge, Schulungen und Tagesseminare für 2024 können beim Bündnis Hildesheim (s.o.) angefragt werden.

- **Mögliche Themen:**

- Depression eine Krankheit: Symptome, Ursachen und Behandlungswege
- Depression und Angststörungen / Depression u. Suizidalität
- Depression in Abgrenzung zur Demenz / Depression im höheren Lebensalter
- Depression im Kindes- u. Jugendalter/ Depression und Schwangerschaft
- Depression u. Arbeitswelt / Depression und Gender
- „Recovery“ in der sozialpsychiatrischen Arbeit umsetzen!
- „Resilienz stärken“ (das Stress-Vulnerabilitätskonzept nach Ciompi)

Gern können auch spezielle Themen für Vorträge oder Fortbildungen vereinbart werden! Kosten nach Vereinbarung bezgl. zeitlichem Umfang, Teilnehmerzahl und gewünschtem TagungsService (Getränke, Speisen etc.).

Überregionale Angebote der

„Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention“

www.deutsche-depressionshilfe.de

Online-Angebote zum fachlichen Austausch (kostenlos und fachlich begleitet)

Fachlich begleitetes **OnlineForum für Betroffene und Angehörige**

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forum>

speziell für Jugendliche ab 14 Jahren über **FIDEO**.

Infotelefon 0800/3344533

auch Möglichkeit einer **E-Mail-Beratung**

Zugang zum **Podcast** mit Harald Schmidt und Prof. Dr. Ulrich Hegerl

Videofilme zu **Depression bei Jugendlichen**

Onlineschulungen zur Förderung der mentalen Gesundheit

stehen derzeit u.a. für Pflegekräfte, Angehörige, Mitarbeiter*innen der Bahnhofsmmission und auch speziell für Rettungssanitäter*innen RUPERT-Projekt!) zur Verfügung.

Ifight-Depression, Selbsthilfemanagementangebot

zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz (derzeit auch als APP verfügbar).

Zu erreichen über <https://www.ifightdepression.com>

Begleitung erfolgt über das regionale Bündnis. Bei Interesse bitte beim Bündnis Hildesheim anfragen.

OnlineAngebote sind bei leichten bis mittelgradigen Depressionen in die Behandlungsleitlinien aufgenommen worden. Ersetzen aber keine Psychotherapie!

Wer unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen mag: Spendenkonto

Sparkasse Hildesheim – BgD Hildesheim e.V. Konto: **DE 44 2595 0130 0034 3228 64**

(Spendenbescheinigung fürs Finanzamt, wenn Name und Adresse angegeben werden!)

Wer zur Unterstützung unserer Arbeit **Mitglied, gern auch Fördermitglied** werden mag, ist herzlich willkommen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in den vorzeitigen Frühling