

## HERZLICH WILLKOMMEN

zur LebensBilderReise!

Eine Ausstellung zum Thema  
Leben mit Depression.

Wie fühlt sich eine Depression an?  
Welche Auswege sind möglich?

Depression hat viele Gesichter und kann jeden treffen. Trotzdem sich die gesellschaftliche Wahrnehmung allmählich verändert, sind depressive Menschen und ihr Umfeld nach wie vor mit Stigmatisierung konfrontiert. Eine Folge ist, dass sie häufig zu spät Hilfe in Anspruch nehmen. Immer noch wissen viele Menschen nicht, dass psychische Krankheiten gut behandelt und oft geheilt oder in ihrem Verlauf zumindest abgemildert werden können.

Die Ausstellung „LebensBilderReise“ nimmt Sie mit auf eine Reise in das Leben mit Depression. Sie zeigt Bilder von vier Menschen, die diese während ihres Aufenthaltes in einer psychosomatischen Klinik geschaffen haben. Die Betroffenen erzählen in Hörbeiträgen von ihrer Erfahrung der Depression und davon, was ihnen aus der Erkrankung heraus geholfen hat.



Die Wanderausstellung ist 2017 in Zusammenarbeit des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege mit dem Bayerischen Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung und der Schön Klinik Roseneck entstanden.

## INFORMATION UND HILFE

### Krisentelefon Deutschland

Tel.: 0800 / 11 10 111

Tel.: 0800 / 11 10 222

Rund um die Uhr und kostenfrei

### Im Internet

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

[www.rki.de](http://www.rki.de) (Robert-Koch-Institut)

[www.stmgp.bayern.de](http://www.stmgp.bayern.de) (Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege)

### Vor Ort

Ihr/e Hausarzt/in kann erste Anlaufstelle bei psychischen Beeinträchtigungen sein!

Sozialpsychiatrischer Dienst der Caritas

Langenzenner Str. 3

91074 Herzogenaurach

Tel.: 0157 / 83 03 53 18

Beratungsstelle DiA – Depression im Alter  
Dreycedern e.V.

Altstädter Kirchenplatz 6

91054 Erlangen

Tel.: 09131 90768-00

E-Mail: [info@dreycedern.de](mailto:info@dreycedern.de)

Krisendienst Mittelfranken

Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen

Telefonisch 0911 / 42 48 55 – 0

### Kontakt

Stadt Herzogenaurach

Generationen.Zentrum

Erlanger Straße 16

91074 Herzogenaurach

Telefon +49(0)9132 / 734-170

Fax +49 (0)9132 / 734-173

E-Mail [generationen.zentrum@herzogenaurach.de](mailto:generationen.zentrum@herzogenaurach.de)

Internet [www.herzogenaurach.de](http://www.herzogenaurach.de)



herzo 

Wanderausstellung

**LebensBilderReise**  
**Aktiv gegen Depression**

31. Oktober – 12. November 2020

**Ausstellung täglich von 8.00 - 19.00 Uhr  
kostenfrei**

### **DEPRESSIONEN SIND HÄUFIG...**

Knapp 9% aller Erwachsenen erleben jedes Jahr eine zumindest zwei Wochen anhaltende depressive Episode. In unserer von Leistungsdruck dominierten Zeit fällt es gerade unter Depressionen leidenden Menschen schwer mitzuhalten. Auch über Depressionen zu reden, ist nicht leicht.

### **...HABEN MEHR ALS EINE URSACHE...**

Depression hat etwas mit der Veranlagung zu tun. Aber auch mit der individuellen Lebens- und Lerngeschichte und nicht zuletzt mit den privaten und beruflichen Belastungen. In einer von Mensch zu Mensch unterschiedlichen Gewichtung können diese Faktoren dazu führen, dass sich Depressionen manifestieren. Wie genau? Jeder Mensch ist anders, auch diesbezüglich.

### **...UND KÖNNEN BEHANDELT WERDEN!**

Mit der Frage, wie man Depressionen am besten behandelt, beschäftigt sich die Wissenschaft seit langem. Forschungsergebnisse wurden von medizinischen Fachgesellschaften und u.a. Vertretern von Selbsthilfe- und Angehörigengruppen in Therapieleitlinien zusammengefasst.

Leichtgradige Depressionen bessern sich oft von alleine. Informationen, Hilfe bei der Lösung aktueller Probleme und stützende Formen von Psychotherapie können zum Einsatz kommen.

Bei mittel- und schwergradigen Depressionen, zumal dann, wenn sonst nichts mehr hilft, sind Medikamente / Antidepressiva indiziert. Dabei ist wichtig, diese in ausreichender Dosis und Dauer (die Wirkung setzt frühestens nach zwei Wochen ein!) einzunehmen. Oft steht Psychotherapie im Vordergrund. Tiefenpsychologische oder kognitiv-verhaltenstherapeutische Verfahren? Wirksam ist beides, Verhaltenstherapie oft schneller. In jedem Fall sollte die Beziehung zum Therapeuten stimmen!

Wenn man realisiert, dass Depression eine „dunkle Brille“ ist und nicht die Wahrheit, wenn man sich trotz der schlechten Stimmung aufrafft, aktiv zu sein und es schafft, eigene Muster, die zur Überlastung beitragen können, zu entschärfen, kann dies zur Genesung beitragen.

## **Begleitveranstaltungen**

*kostenfrei*

### **Dokumentarfilm** Michaela Kirst und Axel Schmidt

#### **Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag**

Das große Leiden eines von Depression betroffenen Menschen ist selbst für nahestehende Angehörige oft schwer nachvollziehbar. Über ein Jahr begleiteten die Filmemacher ganz unterschiedliche Menschen auf ihrem eigenen Weg durch und aus der Depression.

#### **Tage und Zeiten**

Dienstag, 3. November	13.00 Uhr
Mittwoch, 4. November	11.00 und 15.30 Uhr
Donnerstag, 5. November	12.30 Uhr
Freitag, 6. November	20.00 Uhr
Mittwoch, 11. November	13.00 Uhr
Donnerstag, 12. November	9.30 Uhr

**Länge:** 79 Minuten

#### **Informationsfilm**

Was ist eine Depression? Was sind ihre Ursachen und wie wird sie behandelt? Was kann ich als Betroffener selbst tun und wie gehe ich am Arbeitsplatz mit der Erkrankung um? In acht Kapiteln beantwortet der Informationsfilm Fragen zu Depression und auch, wie Angehörige mit der Erkrankung umgehen können.

#### **Tage und Zeiten**

Dienstag, 3. November	9.30 Uhr
Mittwoch, 4. November	9.30 und 13.30 Uhr
Donnerstag, 5. November	9.00 Uhr
Freitag, 6. November	18.30 Uhr
Mittwoch, 11. November	11.30 Uhr
Donnerstag, 12. November	11.30 Uhr

**Länge:** 67 Minuten

Max. 10 Plätze pro Filmvorführung  
Bitte melden Sie sich im  
Generationen.Zentrum an.



## **Beratungsangebot**

*kostenfrei*

### **Offene Sprechstunde der Beratungsstelle „Depression im Alter“**

Sie haben Fragen zur Diagnose Depression, zu Behandlungsmöglichkeiten oder dem Umgang damit im Alltag? Sie brauchen Beratung und Unterstützung mit Ihrer Erkrankung oder mit der Depressionserkrankung Ihres Familienangehörigen oder in Ihrem Freundeskreis?

Im Rahmen der Wanderausstellung „LebensBilder-Reise – Aktiv gegen Depression“ können Sie sich persönlich an eine Fachberaterin der Beratungsstelle DiA-Depression im Alter des Vereins Dreycedern e.V. in 20-minütigen Einzelgesprächen wenden, **am** Freitag, den 06. November **zwischen** 15:00 und 17:30 Uhr **im** Generationen.Zentrum

Vereinbaren Sie gerne **vorab einen Termin** im Generationen.Zentrum unter der Rufnummer 09132 734-170 oder unter <https://herzogenaurach.feripro.de> oder kommen Sie spontan vorbei. Die Gespräche finden **vertraulich und in geschütztem Rahmen** statt.

Selbstverständlich sind wir gerne auch außerhalb dieser Sprechstunde in Form von Einzel- und Gruppengesprächen, sowie mit einem bunten Programm an Gymnastikkursen, Treffpunktmöglichkeiten und kulturellen Veranstaltungen im Verein Dreycedern e.V. für Sie da.

Nähere Informationen dazu unter 09131-9076800 oder unter [www.dreycedern.de](http://www.dreycedern.de)



Haus der Gesundheit  
**Verein Dreycedern e. V.**