



### Organisationsteam der Veranstaltungsreihe

Dr. Claus Bajorat (Projektleiter Bündnis gegen Depression Weser-Ems, Karl-Jaspers-Klinik)  
Isabelle Sproß (Projektkoordinatorin Bündnis gegen Depression Weser-Ems, Karl-Jaspers-Klinik)  
Ele Herschelmann (BeKoS Oldenburg)  
Tanja Bödeker (Pastorin, Karl-Jaspers-Klinik)  
Lisa Schmidt (Autonomes Referat für behinderte und chronisch kranke Studierende der Universität Oldenburg)  
Ina Vogelpohl (Propeller e.V.)  
Sonja Mickinn (der Paritätische, Selbsthilfe Kontaktstelle Brake)

### Kontakt und weitere Informationen unter:

Bündnis gegen Depression Weser-Ems, Isabelle Sproß  
Telefon: 0441 9615330  
E-Mail: buendnis-weser-ems@kjk.de

Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH  
**KARL-JASPERS-KLINIK**  
Medizinischer Campus Universität Oldenburg



## unser programm september–oktober 2021

### Für Angehörige und Interessierte

**Donnerstag, 16. September, 19.00–20.30 Uhr**

#### Angehörigengruppe (fachlich angeleitet)

Wenn ein Angehöriger psychisch krank ist, leidet häufig die ganze Familie und ist extremen Belastungssituationen ausgesetzt.

In der angeleiteten Angehörigengruppe besteht die Möglichkeit, hierüber mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen und sich mit Psychiatrie-Mitarbeitern auszutauschen. Die gemeinsame Angehörigengruppe des Vereins zur Förderung der psychischen Gesundheit und der Karl-Jaspers-Klinik trifft sich regelmäßig an jedem dritten Donnerstag eines Monats.

► Propeller e.V., Auguststr. 90, 26121 Oldenburg

**Anmeldung:** Da die Teilnehmerzahl aufgrund der geltenden Hygieneregeln eingeschränkt ist, ist eine vorherige telefonische Anmeldung bis spätestens Dienstag über den »Propeller« Telefon 0441 776800 unbedingt erforderlich.

### Für Angehörige und Interessierte

**Freitag, 08. Oktober, 17.00 Uhr**

#### »Was Angehörige von an Depression erkrankter Menschen wissen sollten«

Anhaltende tiefe Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Angstzustände, bis hin zu Panikattacken kommen deutlich häufiger vor als noch vor zehn Jahren. Vielfach wird eine Depression diagnostiziert und der Betroffene erhält Hilfe und Unterstützung. Aber: Wer hilft den Angehörigen?

Die Angehörigen wissen oft nicht, wie sie mit der Erkrankung umgehen sollen, schaffen es nicht, sich abzugrenzen und an sich selbst zu denken.

Was sollten Angehörige über die Erkrankung wissen (Häufigkeit, Ursachen, Symptome, Therapie)?

Was kann ich als Angehöriger für den Betroffenen tun?

Wo kann ich Unterstützung bekommen?

Wie kann ich meine Grenzen erkennen und mich schützen?

Antworten auf diese Fragen gibt Ihnen Dr. Claus Bajorat, lfd. Arzt der Tageskliniken und der Institutsambulanz der Karl-Jaspers-Klinik

► Karl-Jaspers-Klinik, Festsaal, Hermann-Ehlers-Str. 7, 26160 Bad Zwischenahn

**Anmeldung** per E-Mail erforderlich:  
buendnis-weser-ems@kjk.de

antriebs- und interesselos,  
niedergeschlagen,  
schlaflos,  
magenprobleme,  
rückenschmerzen.



**DEPRESSION**  
kann jeden treffen

Veranstaltungsreihe  
zum Thema Depression  
September–Oktober  
2021



**Sehr geehrte Damen und Herren,**

Alein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Auch in unserer Region gibt es sehr viele Betroffene. Das Bündnis gegen Depression Weser-Ems hat sich zum Ziel gesetzt, den Stand des Wissens über depressive Erkrankungen in der regionalen Bevölkerung allgemein, bei den Betroffenen und ihren Angehörigen, in bestimmten Berufsgruppen und unter dem medizinischen Fachpersonal zu verbessern. In diesem Herbst bieten wir Ihnen eine Auswahl an Veranstaltungen zum Thema Depression an, zu denen Sie herzlich eingeladen sind. Alle Veranstaltungen sind für Sie kostenfrei. Perspektivisch wollen wir die – in diesem Jahr pandemiebedingt eingeschränkte – Angebotspalette an Veranstaltungen erweitern. Wenn Sie selber öffentliche Veranstaltungen in dem Bereich anbieten, freuen wir uns über eine Kontaktaufnahme. Wir freuen uns auf Sie und den Austausch mit Ihnen.

Dr. Claus Bajorat

Projektleiter Bündnis gegen Depression Weser-Ems

Pandemiebedingt können kurzfristige Formatänderungen erforderlich sein, bitte beachten Sie daher unbedingt die Anmeldebedingungen damit Ihnen ggf. kurzfristig erforderliche Änderungen mitgeteilt werden können. Vielen Dank.

**unser programm september–oktober 2021****Für Interessierte an einer Selbsthilfegruppe****Montag, 06. September, 10.00–11.00 Uhr****Wie funktioniert eine Selbsthilfegruppe Depression?**

Sie haben Interesse, einer Selbsthilfegruppe Depression beizutreten und möchten sich vorher gerne informieren, z. B. über:

- Was erwartet mich dort, wie ist der Ablauf der Gruppentreffen? • Wird »nur« geredet oder gibt es auch andere Angebote, z. B. Vorträge, gemeinsame Freizeitaktivitäten? • Kostet die Teilnahme etwas? • Werden meine Probleme vertraulich behandelt?

Diese und andere Fragen beantwortet Ihnen gerne: Klaus Zaluskiewicz, Brake

Selbsthilfegruppe Depression – Panik – Ängste

Telefon 04401 2523

▲ Auskünfte ausschließlich per Telefon

**Mittwoch 08. September, 14.00–17.00 Uhr****Wie funktioniert eine Selbsthilfegruppe Depression?**

Sie haben Interesse, einer Selbsthilfegruppe Depression beizutreten und möchten sich vorher gerne informieren, z. B. über:

- Was erwartet mich dort, wie ist der Ablauf der Gruppentreffen? • Wird »nur« geredet oder gibt es auch andere Angebote, z. B. Vorträge, gemeinsame Freizeitaktivitäten? • Kostet die Teilnahme etwas? • Werden meine Probleme vertraulich behandelt?

Diese und andere Fragen beantwortet Ihnen gerne:

Marion Kallweit, Nordenham

Selbsthilfegruppe Gemeinsam gegen Depression

Telefon 04731 269895

▲ Auskünfte ausschließlich per Telefon

**Für Betroffene, Angehörige, Interessierte****Dienstag, 14. September, 16.00–18.00 Uhr****Selbsthilfecafé Depression: Wir reden drüber!**

»Depression hat viele Gesichter« und jedes dieser Gesichter hat seine eigene Geschichte. Ob bereits in der Kindheit diagnostiziert, jahrelang unentdeckt, in einer sehr belastenden Lebensphase entwickelt – die Erkrankung ist so vielseitig wie ihre Betroffenen.

Im Rahmen des Selbsthilfecafés wollen wir die Gelegenheit nutzen uns auszutauschen und mit einer Psychotherapeutin und Aktiven aus drei verschiedenen Selbsthilfegruppen (altersgemischte Selbsthilfegruppe, junge Selbsthilfe, Angehörigengruppe) ins Gespräch kommen. Es gibt Gelegenheit eigene Fragen zu stellen.

▲ Oldenburg – der genaue Veranstaltungsort wird bei Anmeldung bekannt gegeben. EINTRITT FREI

**Anmeldung:** Aufgrund der begrenzten Platzzahl wird um Anmeldung bis zum 3.9.2021 gebeten unter Telefon 0441 884848 oder [info@bekos-oldenburg.de](mailto:info@bekos-oldenburg.de) (BeKoS, Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V.).

Es besteht die Möglichkeit die Veranstaltung für Gehörlose zu dolmetschen, bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie Bedarf haben.

**Freitag, 10. September, 18.00 Uhr****Keinen Tag soll es geben, da Du sagen musst, keiner ist da! Gottesdienst am Welttag der Suizidprävention 2021**

Der 10. September wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Internationalen Vereinigung für Suizidprävention (IASP) als Welttag der Suizidprävention lanciert. Seit 2003 finden jährlich an diesem Datum Veranstaltungen statt, die

von Organisationen aus der Suizidprävention und öffentlichen Stellen organisiert werden.

▲ Ansgari-Kirche, Edewechter Landstraße 23, 26131 Oldenburg EINTRITT FREI

**Von und für Studierende und Interessierte****Donnerstag, 16. September, 09.00–10.30 Uhr****Abstand vom (Corona)-Alltag!**

Einfach mal tief durchatmen und fühlen, ich bin auch »in echt« noch da, trotz allem online sein. Auch wenn es absurd klingt, dass geht auch online: zurück ins eigene, reale Glück(sgefühl).

Wir betrachten uns und die Situation wohlwollend und gemeinsam mit etwas Abstand. Unter Anleitung kannst du dir bewusst machen, was für Wünsche da sind und wie du vorhandene Ressourcen spürst und aktivierst. Wir suchen und probieren praktische Tipps für den Alltag gegen den Corona-Koller. Wer mag ist eingeladen, sich in oder nach dem Seminar weiter zu vernetzen. Trotz Pandemie – zurück ins Studi-Glück.

▲ Online via Zoom

**Anmeldung:** [BeRef@uol.de](mailto:BeRef@uol.de)  
(Teilnahmebeschränkung 11 Personen)