



**Schon auf Kurs?!**

[www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)

Diese Termine werden vom  
„Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.“  
gefördert

**Dienstag, 06.02.2018, 8 x dienstags, 17:00-18:15 Uhr (13 UStd.)** VHS Paderborn,  
Am Stadelhof 8, 10,00 Euro (keine Ermäßigung) **Praxiskurs für Menschen mit Depression**  
Heilsames lauschendes Singen zur Gesundheitsförderung

**Gert Smolorz**

**mehr:**

Heilsames Singen von einfachen, meditativen Liedern mit wiederkehrenden Texten und Melodien. Durch die Konzentration auf die positiven Texte, die lange Ausatmung beim Singen und die Verbundenheit in der Gruppe werden Körper und Geist in positive Schwingungen versetzt. Der Körper schüttet Hormone aus, die auch antidepressiv wirken. Singen ist ein Gesundheitserreger. Das Singen einfacher Lieder - fernab von Leistung und Perfektion - gemeinsam in der Gruppe - eigenen Kräfte tun.

**Kurs 6081**

**Mittwoch, 07.02.2018, 19:30 – 21:00 Uhr; (2 UStd.)**

VHS Paderborn, Stadelhof 8, Vortrag,

Wenn das Leben grau wird... - Depression erkennen und verstehen. Eintritt frei

**Hildegard Harmeier**

**mehr:**

Der Eröffnungsvortrag will über die Krankheit Depression aufklären, um so das Verständnis für die depressiv Erkrankten und ihrem sozialen Umfeld vertraut.

**Kurs 6072**

**Montag, 19.02.2018, 6x montags 16:30-17:45 Uhr; (7 UStd.) 10,00 Euro**

VHS Paderborn am Stadelhof 8

**Praxiskurs für Menschen mit Depression:**

Bewegung und Tanz für die seelische Gesundheit

**Ursula Stehmann**

**mehr:**

Besonders in einer depressionsbelasteten Lebensphase, wo es schwer ist „in die Gänge“ zu kommen, so soll durch Bewegung und Tanz die Lebensfreude angesprochen und aufgebaut werden. Eine allgemeine Steigerung der körperlichen Fitness mit Spaß wird natürlich ebenfalls angestrebt. Auf dem Programm stehen Bewegung, Tanz, Lockerung und eine angenehme Entspannung zum Schluss! Hierbei wird - sofern gewünscht und geeignet - auch die Lieblingsmusik der Teilnehmenden eingesetzt. Sie werden feststellen: besonders beim Tanzen ist es leicht körperlich aktiv zu werden, weil Musik und Spaß dabei sind.

**Kurs 6080**

**Mittwoch, 11.04.2018, 19:30 – 21:00 Uhr; VHS Paderborn; Stadelhof 8, Vortrag**

Einmal depressiv – immer depressiv Eintritt frei

**PD Dr. med. Christine Norra**

**mehr:**

Depressive Erkrankungen sind nicht nur häufig, sondern werden oft als hartnäckig und langwierig erlebt. Sie können chronisch verlaufen oder werden gar als resistent angesehen. Auch dann gibt es Möglichkeiten der Behandlung, die stufenweise eingesetzt werden sollten. Nicht zuletzt können

verschiedene Faktoren können zum Bild einer sog. Pseudotherapieresistenten Depression beitragen. - Die Veranstaltung soll aufklären, Orientierung bieten und helfen, die Verlaufsformen von Depressionen und Therapieoptionen zu verstehen.

**Kurs 6074**

**Mittwoch, 11.04.2018, 10 x mittwochs, 16:00-17:00 Uhr (13 UStd.) Parkplatz Fischteiche, 10 Euro (keine Ermäßigung)**

**Praxiskurs für Menschen mit Depression [Laufen für die seelische Gesundheit](#)**  
**mehr:**

**Marianne Weber**, Diplom-Pädagogin und Lauftherapeutin (DLZ)

Auf der Grundlage der Lauftherapie nach dem "Paderborner Modell" erlernen depressiv Erkrankte das gesundheitsorientierte Laufen. Zentrales Ziel ist die allgemeine Steigerung der körperlichen und seelischen Fitness. Sie werden feststellen: In einer Gruppe von Gleichgesinnten ist es immer leichter körperlich aktiv zu werden als im Alleingang.

Dieser Kurs wird vom Paderborner Bündnis gegen Depression gefördert und richtet sich ausschließlich an Betroffene als Ergänzung zu therapeutischen Maßnahmen.

**Kurs 6079**

**Termin wird noch bekanntgegeben, 19:30-21:00 Uhr (2 UStd.)**

**VHS Paderborn, Am Stadelhof 8, Vortrag, Eintritt frei**

**[Wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen - Depression ist behandelbar](#)**

**Hildegard Harmeier**

**mehr:**

Depression ist gut behandelbar. Darüber welche Möglichkeit der Behandlung es heute gibt, wird Hildegard Harmeier, als Dozentin des Paderborner Bündnisses gegen Depression e.V. berichten. Im Anschluss daran ist Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Zuhörerkreis.

**Kurs 6073**

**Mittwoch, 18.04.2018, 3x mittwochs, 19:00-21:15 Uhr (9 UStd.)**

**VHS Paderborn, Am Stadelhof 8, 35,00 Euro (keine Ermäßigung)**

**[Praxiskurs für Leben mit Depression - Seminar für Angehörige und Freunde](#)**

**Hildegard Harmeier**

**mehr:**

Eine Depressionserkrankung trifft immer auch das Umfeld der Betroffenen. Neben der Krankheitsaufklärung durch die Vorträge bleiben aber immer noch Fragen offen, wie man als Partner oder Eltern mit der erkrankten Person umgehen soll. Gefühle von Angst aber auch Wut machen hilflos. Hilfreich ist es dann, im geschützten Raum sich mit anderen austauschen zu können und auch die systemischen Hintergründe sehen zu lernen. Die drei Abende werden so aufgebaut sein, dass Möglichkeit zur Entlastung gegeben werden soll, um darüber Formen von Unterstützung des bzw. Abgrenzung gegenüber dem Erkrankten zu erarbeiten. Ein zweiter Schwerpunkt wird sein, die eigenen Seelenkräfte und Ressourcen zu stärken, dazu werden Bewegungsübungen und Entspannungstechniken vorgestellt. Zielgruppen sind ausschließlich Angehörige und Freunde, Erkrankte verweisen wir auf die örtlichen Selbsthilfegruppen. Die Referentin mit Ausbildung in Integrativer Gestaltpsychotherapie arbeitet seit vielen Jahren in einer psychosomatischen Reha-Klinik und ist im Umgang mit depressiv Erkrankten als auch betroffenen Angehörigen erfahren.

**Kurs 6075**

**Mittwoch, 25.04.2018, 18:00-19:30 Uhr (2 UStd.)**

**VHS Paderborn, Am Stadelhof 8, Eintritt frei**

**[Depressionen im Kinder- und Jugendalter](#)**

**[Gesprächsabend für Eltern](#)**

**Dr. Barbara Wibbeke**

**mehr:**

Dieser Abend soll eine Möglichkeit zum Austausch bieten. Er richtet sich an Eltern und andere erwachsene Angehörige. Unter Anleitung einer ärztlichen Psychotherapeutin wird in kleiner Runde über die Besonderheiten im Umgang mit erkrankten Kindern und Jugendlichen gesprochen

**Kurs 6076**

**Dienstag, 15.05.2018, 16:00-18:15 Uhr (3 UStd) Treffpunkt Tennishalle Wewer, 5,00 Euro (keine Ermäßigung)**

## Unterwegs mit allen Sinnen

**Hildegard Harmeier**

**mehr:**

Im Rahmen einer adäquaten psychotherapeutischen Behandlung von depressiven Störungen hat sich das „Göttinger Genusstraining“ als sehr wirksam gezeigt. Die durchführende Gestalttherapeutin

arbeitet seit Jahren in einer psychosomatischen Reha- Klinik und hat dort auf Basis des o.g. Genusstrainings einen „sinnenhaften“ Waldspaziergang entwickelt, der auf eine hohe positive Resonanz bei den Patienten traf. Wir laden Sie ein, einmal auf ganz andere Weise sich in den Wald aufzumachen. Ihre fünf Sinne nutzen und dabei überraschende Entdeckungen zu machen.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich und ebenso keine besondere Fitness Sie sollten allerdings in der Lage sein zwei Stunden gemütlichen Schrittes unterwegs zu sein zu können. Festes Schuhwerk ist angeraten.

**Kurs 6080**

**Dienstag, 07.06 2018, 17:00-18:30 Uhr; (16 UStd)**

**Volkshochschule am Stadelhof 8 10,00 Euro (keine Ermäßigung)**

**Theaterspielen macht „selbst bewusst“**

**Walter Hönig**

**mehr:**

Erleben Sie in diesem Kurs, was die Positive Psychologie mit der Philosophie des Improvisations-Theaters zu tun hat. Durch das Spielen werden Sie bald spüren, wie Ihr Selbstbewusstsein wächst. Sie werden lernen, andere Personen besser wahrzunehmen und sich auf sie einzustellen. Viele schaffen es auch starke Gefühle in den Griff zu bekommen, mit denen sie sich vorher blockiert haben. Hier passiert eine konstruktive Auseinandersetzung mit sich selbst. In den Übungen und gespielten Szenen können Sie sich mal so richtig fallen lassen, sich ausprobieren, sich (neu) entdecken und sich zum Lachen bringen. Aber Vorsicht! Improvisationstheater macht süchtig, denn es wirkt wie eine Droge, die Mut macht.

**Kurs 6083**