

# Veranstaltungsarchiv Paderborn

**2016**

Donnerstag, 14. Januar 2016, 18.00-22.00 Uhr (4 UStd.); Kulturwerkstatt Paderborn

**Theater: Norway today (von Igor Bauersima)**

VHS Kurs 6002: 5,00 Euro (keine Ermäßigung) Abendkasse: 6,00 Euro

## **Kooperationsveranstaltung Paderborner Bündnis gegen Depression**

Zwei Jugendliche, Julie und August, lernen sich im Internet kennen und beschließen, gemeinsam zu sterben. Sie empfinden ihr Leben als langweilig, vorhersehbar und einfach nicht echt. Gemeinsam reisen sie nach Norwegen, zur Klippe eines riesigen Fjordes. Doch ihre vermeintlich letzten Stunden verlaufen so gar nicht wie geplant, denn in der rauen Wildnis lernen die beiden sich gegenseitig und das Leben von einer ganz neuen Seite kennen...

---

Donnerstag, 21. Januar 2016; 19:00 – 20:30 Uhr; VHS Paderborn; Am Stadelhof 8

**Depression im Kinder- und Jugendalter**

VHS Kurs 6006, Eintritt frei

Dozentin Dr. Barbara Wibbeke

Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass im Jugendalter Depressionen an Häufigkeit zunehmen und sich zugleich das Alter bei Erstauftreten vorverlagert. Charakteristisch sind die unterschiedlichen, in vielen Fällen lang anhaltenden negativen Auswirkungen auf die persönliche und psychosoziale Entwicklung. In dem Vortrag wird auf verschiedene relevante Aspekte eingegangen, Fragen werden gerne beantwortet.

---

Mittwoch, 27. Januar 2016, 18.00-19.30 Uhr (2 UStd.); VHS Paderborn, Am Stadelhof 8

**Depressionen im Kinder- und Jugendalter - Gesprächsabend für Eltern**

Eintritt frei

Dozentin: Dr. Barbara Wibbeke

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

Kurs 6012

---

Mittwoch, 03. Februar 2016, 17.00-18.30 Uhr (2 UStd.); Volkshochschule, Am Stadelhof 8  
**Depressionen im Kinder- und Jugendalter - Gesprächsabend für betroffenen Jugendliche ab 14 Jahren**  
Eintritt frei

Dozentin: Dr. Barbara Wibbeke

Dieser Abend soll die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Jugendlichen bieten. Er findet in kleiner Runde statt und wird von einer sehr erfahrenen Fachärztin geleitet, so dass viel Raum zur Klärung von Fragen zur Verfügung steht.  
Kurs 6010

---

Mittwoch; 10. Februar 2016; 19:30 – 21:00 Uhr; VHS Paderborn; Am Stadelhof 8  
**Wenn das Leben grau wird... - Depression erkennen und verstehen**  
VHS Kurs 6002, Eintritt frei

Der Eröffnungsvortrag will über die Krankheit Depression aufklären, um so das Verständnis für die Betroffenen zu stärken und Anregungen zu einer hilfreichen Begleitung zu geben. Die Referentin mit Ausbildung in Integrativer Gestaltpsychotherapie arbeitet seit vielen Jahren in der Psychosomatik-Abteilung einer Reha-Klinik und ist mit den Schwierigkeiten im Umgang mit depressiv Erkrankten und ihrem sozialen Umfeld vertraut.  
Kurs 6002

---

Beginn: Dienstag; 16. Februar 2016, 8 x dienstags, 17:00 -18:15 Uhr (13 UStd.);  
Volkshochschule, Am Stadelhof 8  
**Praxiskurs für Menschen mit Depression: Heilsames lauschendes Singen zur Gesundheitsförderung**  
Kurs 6024: 10 € (keine Ermäßigung)

Kursleiter: Gert Smolorz

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 - fördert die eigene Freude, Energie und Gesundheit. So können Sie etwas zur Stärkung Ihrer eigenen Kräfte tun.

---

3 x dienstags; 23. Februar, 1. & 15. März 2016; 19.00 - 21.15 Uhr; Volkshochschule, Am Stadelhof 8

**Leben mit Depressionen - Seminar für Angehörige und Freunde**

35,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Seminarleitung: Hildegard Harmeier**

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. Zielgruppe 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.

---

Mittwoch; 02. März 2016, 6 x mittwochs, 16.00-17.00 Uhr (8 UStd.); Meinwerkschule  
**Praxiskurs für Menschen mit Depression: Den Körper entspannen, den Geist zur Ruhe bringen, die Seele baumeln lassen**

Kurs 1018, 10 Euro (keine Ermäßigung)

Dozentin: Gabriele Hajok

Alle reden vom Stress. Und die meisten leiden darunter. Tun Sie etwas, um sich in schwierigen Situationen weniger ausgeliefert zu fühlen. Wirksame Strategien zur Stressreduktion kann man in jedem Alter lernen. Das Anwenden eines Entspannungsverfahrens, wie beispielsweise der Progressiven Muskelrelaxation, führt zur Stärkung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Die Dozentin ist Diplom-Psychologin mit langjährigen Erfahrungen in der Vermittlung von Kompetenzen auf dem Gebiet von Stressmanagement, Life-Balance und Entspannung. Sie vermittelt im Kurs alltagstaugliche, leicht zu erlernende und schnell zum Erfolg führende Techniken, die das innere Gleichgewicht fördern und zur psychischen Gesundheit beitragen. Dieser Kurs wird vom Paderborner Bündnis gegen Depression gefördert und richtet sich ausschließlich an Betroffene als Ergänzung zu therapeutischen Maßnahmen.

---

Donnerstag; 28. März 2016, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.); Volkshochschule, Am Stadelhof 8  
**Depressionen sind behandelbar**  
Kurs 6014, Eintritt frei

Depressionen sind gut behandelbar! Darüber, welche Möglichkeiten der Behandlung es heute gibt, wird ein Referent des Paderborner Bündnisses gegen Depression berichten. Im Anschluss daran ist ausgiebig Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Zuhörerkreis.

Kurs: 6014

---

Dienstag; 23.02.2016 & 01.03.2016 & 15.03.2016; 19.00-21.15 Uhr (9 USt.);  
Volkshochschule, Am Stadelhof 8  
**Leben mit Depressionen - Seminar für Angehörige und Freunde**  
35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Dozentin: Hildegard Harmeier

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. Zielgruppe 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.

---

Beginn Montag, 4. April 2016, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr (10x); Parkplatz Fischteiche  
**Praxiskurs für Menschen mit Depression: Laufen für die seelische Gesundheit**  
Kurs 6020, für Laufeinsteiger; 10 € (keine Ermäßigung)

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.

---

Sonntag; 8. Mai 2016; 18.00 Uhr; Historischer Rathaussaal Paderborn  
**Gute Laune Konzert zum Muttertag**  
Eintritt frei



**Benefizveranstaltung**  
Das Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.  
lädt Sie ein zur Aufführung des  
„Paderborner Frauenchor e.V.“

# Gute Laune Konzert Zum Muttertag

„Lass die Sonne in dein Herz“  
Mit Schlagern und beliebten Melodien  
8. Mai um 18.00 Uhr  
Historischer Rathaussaal Paderborn  
Eintritt frei - um Spenden wird gebeten.

Wir freuen uns über die freundliche Unterstützung durch:



---

Sonntag, 19. Juni 2016, 11:00 – 15:30 Uhr; Treffpunkt: Stadelhof Parkplatz  
**Wohlfühl-Radtour für Depressionserkrankte und Angehörige**  
kostenfrei

**Armin Mommen**  
**Kurs 6026**

Treffpunkt: Stadelhof Parkplatz, entgeltfrei (Anmeldung erforderlich)

---

**2015**

Mittwoch; 11. Februar 2015; 19:30 – 21:00 Uhr; VHS Paderborn; Am Stadelhof 8

**Wenn das Leben grau wird - Depression erkennen und verstehen**

VHS Kurs 6002, Eintritt frei

**Kursleitung Hildegard Harmeier**

Der Eröffnungsvortrag will über die Krankheit Depression aufklären, um so das Verständnis für die Betroffenen zu stärken und Anregungen zu einer hilfreichen Begleitung zu geben. Die Referentin mit Ausbildung in Integrativer Gestaltpsychotherapie arbeitet seit vielen Jahren in der Psychosomatik-Abteilung einer Reha - Klinik und ist mit den Schwierigkeiten im Umgang mit depressiv Erkrankten und ihrem sozialen Umfeld vertraut.

---

3x Mittwochs: 25. Februar /11. März /25. März 2015; 19:00 - 21:15 Uhr; VHS Paderborn

**Seminar für Angehörige und Freunde: Leben mit Depressionen**

VHS Kurs 6016, Seminargebühr: 35€ (keine Ermäßigung)

**Dozentin: Hildegard Harmeier**

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. Zielgruppe 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. Bitte beachten Sie, dass die Zielgruppe ausschließlich Angehörige und Freunde sind. Erkrankte verweisen wir auf die örtlichen Selbsthilfegruppen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

---

Beginn Montag, 13.04.2015 10:00 Uhr (10x); Parkplatz Fischteiche

**Praxiskurs für Menschen mit Depression: Laufen für die seelische Gesundheit für Laufeinsteiger**

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.

Der Kursgebühr beträgt 10,00Euro für den gesamten Kurs.

Weitere Informationen und Anmeldung auf:

<https://www.paderborn.de/microsite/vhs/programm/index.php?p=0>

---

Mittwoch; 29.April 2015; 19:30 – 21:00 Uhr; VHS Paderborn, Am Stadelhof 8

### **Depressionen sind behandelbar**

VHS Kurs 6012, Eintritt frei

#### **Kursleitung: Paderborner Bündnis gegen Depression**

Depressionen sind gut behandelbar! Darüber, welche Möglichkeiten der Behandlung es heute gibt, wird ein Referent des Paderborner Bündnisses gegen Depression berichten. Im Anschluss daran ist ausgiebig Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Zuhörerkreis.

---

Beginn: (Montag) Termin wird noch bekannt gegeben (09:00-10:00 Uhr,) Parkplatz Fischteiche

### **Praxiskurs für Menschen mit Depression: Laufen für die seelische Gesundheit für Laufeinsteiger**

VHS Kurs 6020, Laufkurs:10 €

#### **SEMINARE FÜR DEPRESSIV ERKRANKTE**

Diese Kurse werden vom Paderborner Bündnis gegen Depression gefördert und richten sich an Betroffene als Ergänzung zu therapeutischen Maßnahmen. Sie sollen das eigene Krankheitsmanagement fördern! Sie sind nicht als Ersatz einer erforderlichen Behandlung zu sehen, auch wenn die Dozenten über die fachliche Eignung verfügen. Praxiskurs für Menschen mit Depression: Laufen für die seelische Gesundheit – Kurs für Laufeinsteiger 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.

---

Mittwoch; 17. Juni 2015; 10:00 - 12:15 Uhr; Parkplatz Tennishalle Paderborn-Wewer  
**Unterwegs mit allen Sinnen - Waldspaziergang für depressiv Erkrankte und Neugierige**  
Kursgebühr: 5 €

Unterwegs mit allen Sinnen: Im Rahmen des Deutschen Wandertages bietet das Paderborner Bündnis gegen Depression in Kooperation mit der VHS einen Waldspaziergang für depressiv Erkrankte und andere Neugierige an.

**Kursleitung Hildegard Harmeier**

Im Rahmen einer adäquaten psychotherapeutischen Behandlung von depressiven Störungen hat sich das Göttinger Genusstraining als sehr wirksam gezeigt. Die Referentin mit Ausbildung in Integrativer Gestaltpsychotherapie arbeitet seit vielen Jahren in einer psychosomatischen Reha-Klinik und hat dort auf der Basis des o.g. Genusstrainings einen 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 zu nutzen und dabei überraschende Entdeckungen zu machen.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich und ebenso keine besondere Fitness, sie sollten allerdings in der Lage sein, 2 Std. gemütlichen Schrittes unterwegs sein zu können. Festes Schuhwerk ist angeraten.

Max. Teilnehmerzahl: 20

---

Mittwoch; 02. September 2015; 15:30 - 17:45 Uhr; Parkplatz Tennishalle Paderborn - Wewer

**Unterwegs mit allen Sinnen - Waldspaziergang für depressiv Erkrankte und Neugierige**  
VHS Kurs 6011, Kursgebühr 5 €

Unterwegs mit allen Sinnen: Im Rahmen des Deutschen Wandertages bietet das Paderborner Bündnis gegen Depression in Kooperation mit der VHS einen Waldspaziergang für depressiv Erkrankte und andere Neugierige an.

**Kursleitung Hildegard Harmeier**

Im Rahmen einer adäquaten psychotherapeutischen Behandlung von depressiven Störungen hat sich das Göttinger Genusstraining als sehr wirksam gezeigt. Die Referentin mit Ausbildung in Integrativer Gestaltpsychotherapie arbeitet seit vielen Jahren in einer psychosomatischen Reha-Klinik und hat dort auf der Basis des o.g. Genusstrainings einen 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 zu nutzen und dabei überraschende Entdeckungen zu machen.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich und ebenso keine besondere Fitness, sie sollten allerdings in der Lage sein, 2 Std. gemütlichen Schrittes unterwegs sein zu können. Festes Schuhwerk ist angeraten.

Max. Teilnehmerzahl: 20

---



Mittwoch, 30.09.2015; 18:00 – 21:00 Uhr; Historisches Rathaus Paderborn

**Die Welt der Melancholie und Depression – Eine Krankheit und ihre Behandlung im Wandel der Zeit**

Im Rahmen der Ausstellung in der Kaiserpfalz: „Dämonen & Neuronen  
Gestern – Heute – Morgen; 18.09. – 11.10.2015

Der diesjährige Hauptvortrag wird gehalten von der 1. Vorsitzende PD Dr. Christine Norra  
Ärztliche Direktorin der LWL – Klinik Paderborn für Psychiatrie und Psychotherapie.  
Eintritt frei

---

Mittwoch; 21. Oktober 2015; 19:30 – 21:00 Uhr; VHS Paderborn; Am Stadelhof 8  
**Wenn das Leben grau wird... - Depression erkennen und verstehen**  
VHS Kurs 6001, Eintritt frei

**Kursleitung Hildegard Harmeier**

Der Eröffnungsvortrag will über die Krankheit Depression aufklären, um so das Verständnis für die Betroffenen zu stärken und Anregungen zu einer hilfreichen Begleitung zu geben. Die Referentin mit Ausbildung in Integrativer Gestaltpsychotherapie arbeitet seit vielen Jahren in der Psychosomatik-Abteilung einer Reha - Klinik und ist mit den Schwierigkeiten im Umgang mit depressiv Erkrankten und ihrem sozialen Umfeld vertraut.

---

3x Mittwochs: 28. Oktober /11. November /25. November 2015; 19:00 - 21:15 Uhr; ( 9 UStd.)  
VHS Paderborn

**Seminar für Angehörige und Freunde: Leben mit Depressionen**

VHS Kurs 6007, Seminaregebühr: 35€ (keine Ermäßigung)

**Dozentin: Hildegard Harmeier**

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. Zielgruppe 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. Bitte beachten Sie, dass die Zielgruppe ausschließlich Angehörige und Freunde sind. Erkrankte verweisen wir auf die örtlichen Selbsthilfegruppen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

---

Dienstag, 18. November 2015; 19.30 - 21.00 Uhr; VHS Paderborn, Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn

**Depressionen sind behandelbar - Dr. Ulli Polenz**

Eintritt frei

**Kursleitung: Paderborner Bündnis gegen Depression**

Depressionen sind gut behandelbar! Darüber, welche Möglichkeiten der Behandlung es heute gibt, wird Dr. Ulli Polenz, Referent des Paderborner Bündnisses gegen Depression berichten. Im Anschluss daran ist ausgiebig Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Zuhörerkreis.

---

**2014**

Mittwoch; 26. November 2014; 19:30 – 21:00 Uhr; VHS, Marienplatz 11a; Raum 03

**Wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen - Depression ist behandelbar**

VHS Kurs 6007, Eintritt frei

Depressionen sind gut behandelbar! Darüber, welche Möglichkeiten der medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung es heute gibt, wird ein Referent des Paderborner Bündnisses gegen Depression berichten. Zusätzlich erhalten Sie weitere Anregungen zur Selbsthilfe. Im Anschluss an den Vortrag ist ausgiebig Zeit eingeplant zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Zuhörerkreis.

(Termin unter Vorbehalt)

---

Mittwoch; 19. November 2014; 19:30 – 21:00 Uhr; VHS; Marienplatz 11a

**Wenn Wendepunkte zum Problem werden - Depression in Übergangsphasen ab 50**

VHS Kurs 6005, Eintritt frei

Im Laufe des Lebens gibt es viele prägende Phasen, die das seelische Gleichgewicht in größerem oder kleinerem Maß beeinflussen. Besonders die großen Umwälzungen, die sich durch familiäre Veränderungen und auch durch das Ausscheiden aus dem Berufsleben in der 5. und 6. Lebensdekade ergeben, können die seelische Gesundheit gefährden. Der Vortrag der Fachärztin Dr. Martina Näher- Noé behandelt neben den allgemeinen Grundlagen zum Krankheitsbild verschiedene krisenhafte Ereignisse und Übergangsphasen, die oftmals im Zusammenhang mit dem Auftreten einer Depressionen stehen.

(Termin unter Vorbehalt)

Dozentin Frau Dr. Martina Näher – Noé

---

Donnerstag; 23. Oktober 2014; 19:30-21:00 Uhr; VHS; Am Stadelhof 8; Raum B 06  
**Wenn jemand nicht mehr leben will... Depression und Suizidalität**  
VHS Kurs 6003, Eintritt frei

Suizidalität umfasst ein weites Feld - von "passiven Todeswünschen" bis hin zu aktiven Durchführungsplänen. Das Thema wird von vielen Menschen als beunruhigend erlebt. Menschen, die Selbsttötungsgedanken hegen erzeugen oft bei Anderen das Gefühl von Hilflosigkeit. Dabei erleben viele Menschen im Laufe des Lebens Situationen, in denen sie sich aus der Verzweiflung heraus mit der Möglichkeit des eigenen Todes beschäftigen und den eigenen Tod als Möglichkeit bedenken. Bei schweren depressiven Erkrankungen suizidieren sich jedoch ca. 15% der Betroffenen im Laufe ihres Lebens. Daher ist es besonders wichtig, diese Erkrankung zu erkennen, sie gut zu behandeln und das Ausmaß der Suizidgefahr in jedem einzelnen Fall festzustellen. Es werden aktuelle Zahlen und Trends vorgestellt, Risikogruppen benannt und Hilfen angeboten, wie betroffene Menschen unterstützt werden können, damit die Zeit der größten Verzweiflung überbrückt wird. Angehörige, die einen Menschen durch Suizid verloren haben, erhalten Hinweise und Hilfen zur Bewältigung dieses einschneidenden Ereignisses. Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten, sie ist auch geeignet als Fortbildungsveranstaltung für Mitarbeiter sozialer oder schulischer Einrichtungen.

---

Donnerstag; 04. September 2014; 17.45 Uhr; Cinneplex Westernstraße 34; Paderborn  
**Filmnachmittag: "Nur Wolken bewegen die Sterne"**  
Eintritt: 4€

Preisgekrönter Kinder- und Jugendfilm von Torun Lian

Mit dem Krebstod ihres jüngeren Bruders bricht für die elfjährige Maria eine Welt zusammen: Nicht nur, dass sie sich nicht damit abfinden kann, dass er nun nicht mehr da sein soll, auch ihre Mutter verschließt sich völlig und nimmt sie kaum mehr zur Kenntnis. Als sie dann für den Sommer zu den Großeltern nach Bergen geschickt wird, fühlt sie sich ungeliebt und von allen verlassen. Doch mit viel Mühe gelingt es dem gleichaltrigen Jakob, Marias Panzer zu durchbrechen und ihre Lebensfreude wieder zu erwecken. Dadurch kann sie auch ihrer Mutter neuen Mut geben. (Beschreibung: [www.kino.de](http://www.kino.de))  
„Obwohl die Trauer um den Krebstod eines kleinen Jungen im Zentrum steht, ist dieser bewegende Kinderfilm durch und durch lebensbejahend.“ (Cinema 2000-06)

Die **AG Selbsthilfe des Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.** lädt zu diesem feinfühligem Familienfilm ein und möchte Eltern und Kinder ansprechen, gemeinsam den Film zu schauen und im Anschluss daran mit verschiedenen Fachleuten und Vertretern der Selbsthilfe ins Gespräch zu kommen. Welche Erfahrungen Betroffene und Angehörige aus der Selbsthilfe gemacht haben und welche Angebote von verschiedenen professionellen Einrichtungen bestehen, wenn ein Elternteil an Depression erkrankt ist – darüber will die AG aufklären.

---

Donnerstag; 18. September 2014; 19.00 Uhr; Kulturwerkstatt Paderborn  
**"BJÖRNOUT" - satirischer Trip zurück zur Natur mit Björn Pfeffermann**  
Kabarett & Benefizveranstaltung, Eintritt: 15€

**Nach der preisgekrönten "Glückspilzvergiftung" pflanzt Björn Pfeffermann sein neues Programm in die deutsche Bühnenlandschaft: "Björn out", ein blühendes Ein-Mann-Kabarett-Theaterstück, das sich um den Themenbereich "Mensch und Natur" rankt. Björn Pfeffermann, der "grüne Star" des jungen Kabarett.**

Ausgebrannt, abgebrannt. Björn ist fertig mit der Welt – burned out. Der Job eine einzige Hetzjagd: Early-Bird-Meetings, Business-Lunches bis er nachts in Overtimes und After-Hours abhängt – zumindest klingt das cooler als Überstunden! Seine Time Schedule ist ein Desaster! Erholung findet er – wenn überhaupt – beim Löschen seiner Spam-Mails. Doch plötzlich wendet sich das Blatt für Björn. Es ertönt der Ruf zum Abenteuer: Für ein Männermagazin soll er drei Monate alleine im Wald (über)leben und darüber berichten – mit einem Minimum an Ausrüstung, autark, genährt am Busen der Natur. Genau das, was Männer anmacht!

Im Freien findet „Mann“ zu sich selbst. Endlich! Björn out – raus aus dem Alltagsdschungel, rein in die Wildnis! Mutter Natur ist gut, rein und vielleicht sogar ein bisschen sexy? Doch Theorie und Praxis sind zweierlei. Ein Großstädter im Wald kann das gut gehen? Schwingt sich Björn auf einen grünen Zweig oder landet er auf dem Holzweg? Reißt er Bäume aus oder wird er von ausschlagenden Bäumen getroffen? Aus welchem Holz ist er geschnitzt?

Die Zuschauer werden es erfahren, wenn sie Björns geheimnisvoller Spur in das Dickicht des bayerischen Urwaldes folgen.

„Björn out“ ist eine astreine Abrechnung mit unserer Einstellung zur Natur. Politische Absurditäten und wild wuchernde Auswüchse von falsch verstandenem Umweltschutz sind die Themen von Björn Pfeffermanns aktuellem Soloprogramm. Wie Lianen verknüpft der Kabarettist mit seinem bewährten Witz Figuren und Handlungsstränge und führt das Publikum in den Wald, den es vor lauter Bäumen nicht sah.

Als studierter Landschaftsplaner ist Pfeffermann über den Themenbereich „Mensch und Natur“ bestens informiert und dank seiner satirischen Fähigkeiten gelingt es ihm, Fakten in verblüffender Weise zu entwurzeln.

„Björn out“ ist Freilufttheater in geschlossenen Räumen und Dschungelcamp für Intellektuelle! Jeder Zuschauer darf sich einen Ast lachen und mit nach Hause nehmen – Brennstoff gegen den Burnout.

**Die Erlöse aus den Eintrittsgeldern kommen der Arbeit des Paderborner Bündnis zu gute.**

---

Beginn: Montag; 29. September 2014; 10 x montags, 09.00-10.00 Uhr, Parkplatz Fischteiche  
**Praxiskurs für Menschen mit Depression: Laufen für die seelische Gesundheit für Laufeinsteiger**  
Laufkurs: 10€

Praxiskurs für Menschen mit Depression: Laufen für die seelische Gesundheit - Kurs für Laufeinsteiger mit 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.

---

Mittwoch; 05. November 2014; 19.00 Uhr Historischer Rathaussaal; Paderborn  
**„Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“**  
Vortrag

### **Moderne Therapiestrategien bei bipolar affektiven Störungen – die Rolle des Dialogs und mehr..**

Ein abrupter Depressionsbeginn ist typisch für bipolare, nicht aber für unipolare affektive Störungen. Dies ist das Ergebnis einer Studie von Wissenschaftlern, in der die Geschwindigkeit des Beginns depressiver Episoden erstmals systematisch untersucht wurde. Die Erkenntnisse aus der Studie können für eine frühzeitige Diagnose und gezieltere Behandlung von depressiv erkrankten Menschen genutzt werden.

#### **Richtige Diagnose – gezielte Behandlung**

Die Ergebnisse zeigen, dass depressive Episoden im Rahmen bipolarer affektiver Störungen in ihrer großen Mehrheit (58 Prozent) innerhalb einer Woche voll ausgeprägt sind, während dies nur bei einer Minderheit (7,4 Prozent) der Patienten mit unipolaren Depressionen der Fall war. Die Geschwindigkeit des Depressionsbeginns stellt somit ein wichtiges Merkmal dar, um frühzeitig zu erkennen, ob eine depressive Episode im Rahmen einer uni- oder bipolaren affektiven Störung auftritt. „Stellt sich die Depression abrupt ein, das heißt in einem oder wenigen Tagen, so spricht das für ein bipolare affektive Störung, auch wenn bisher noch keine manische Episode aufgetreten ist. Dies kann bei der Behandlung berücksichtigt werden, Rückschlüsse auf Neurobiologie und Genetik der Depression. Abrupter versus langsam einschleichender Beginn weisen zudem auf unterschiedliche Krankheitsmechanismen hin. Hiermit verbunden ist auch die Frage, ob Patienten je nach raschem oder langsamem Beginn der depressiven Episode unterschiedlich auf eine medikamentöse oder psychotherapeutische Behandlung ansprechen.“

**Prof. Dr. med. U. Schäfer** wird in seinem Vortrag differenziert auf die Symptome und geeignete Behandlungsmöglichkeiten bei bipolar affektiven Störungen eingehen.

---

3x dienstags: 21. Oktober / 4. November / 18. November 2014; 19:00 - 21:15 Uhr; VHS Paderborn, Marienplatz 11, 33098 Paderborn

#### **Seminar für Angehörige und Freunde: Leben mit Depressionen**

Seminargebühr: 35€ (keine Ermäßigung)

Seminarleiterin: Hildegard Harmeier

Im Seminar werden Angehörigen und Freunden depressiv Erkrankter Möglichkeiten zur Entlastung vermittelt und Formen von Unterstützung bzw. Abgrenzung gegenüber dem Erkrankten erarbeitet. Außerdem sollen die eigenen Seelenkräfte mit Hilfe von Bewegungsübungen und Entspannungstechniken gestärkt werden. Bitte beachten Sie, dass die Zielgruppe ausschließlich Angehörige und Freunde sind. Erkrankte verweisen wir auf die örtlichen Selbsthilfegruppen und die folgenden Kursangebote.

VHS Kurs 6009

---

Beginn: Mittwoch; 22. Oktober 2014, 8 x mittwochs, 17.15-18.30 Uhr; VHS in der Busdorfschule; Paderborn

**Praxiskurs für Menschen mit Depression: Heilsames lauschendes Singen zur Gesundheitsförderung**

Kurs: 10 €

Kursleiter: Gert Smolorz

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 - fördert die eigene Freude, Energie und Gesundheit. So können Sie etwas zur Stärkung Ihrer eigenen Kräfte tun.

VHS Kurs 6013

---

Beginn: Donnerstag; 23. Oktober 2014; 6 x donnerstags; 17.00-19.00 Uhr; VHS in der Busdorfschule; Paderborn

**Praxiskurs für Menschen mit Depression: Maltherapeutische Ansätze zur Unterstützung**

Kurs: 10€

Kursleiter: Holger Neumann

Malen kann die oftmals lähmende Situation einer Krankheit oder einer aktuellen Lebenssituation auflösen. Durch den farblichen Ausdruck und die Bewegung des Pinsels können sich vorhandene Blockaden lösen und es entstehen neue innere Bilder. Der Gestaltende ist nicht mehr nur passiv (leidend/ erleidend), sondern wird zum aktiv Handelnden und gewinnt an Lebenszuversicht.

VHS Kurs 6015

---

Dienstag, 29. April 2014; 19:30 - 21:00 Uhr; VHS Paderborn, Marienplatz 11, 33098 Paderborn

**Depressionen sind behandelbar - Dr. Anita Helbing - Übelacker**

Der Eintritt ist frei.

---

Mittwochs 3x, 19. Februar/ 26. Februar /05. März 2014; 19:00 - 21:15 Uhr; VHS Paderborn, Marienplatz 11, 33098 Paderborn

**Leben mit Depressionen - Seminar für Angehörige und Freunde - Hildegard Harmeier**

Kursgebühr 25,00 Euro

---

Dienstag, 05. März 2013; VHS Paderborn, Marienplatz 11, 33098 Paderborn

**Depressionen bei Kindern und Jugendlichen - Dr. Barbara Wibbeke**

Die Eintritt ist frei.

---

**2013**

Mittwoch, 23. Januar 2013

**Paderborner Bündnis gegen Depression e.V. – Rechenschaftsbericht des Vorstands**

---

Mittwoch, 06. Februar 2013; 19.30 - 21.30 Uhr; VHS Paderborn Marienplatz 11; 33098 Paderborn

**Depressionen erkennen und verstehen - Hildegard Harmeier**

Eintritt frei

---

Mittwochs 3x, 20. Februar 2013; 19.00 - 21.15 Uhr; VHS Paderborn, Marienplatz 11, 33098 Paderborn

**Leben mit Depressionen - Seminar für Angehörige und Freunde - Hildegard Harmeier**

Kursgebühr 30,90 €

---

Dienstag, 26. Februar 2013; 19.30 - 21.00 Uhr; VHS Paderborn, Marienplatz 11, 33098 Paderborn

**Niemand ist alleine krank - Dr. Ulli Polenz**

Eintritt frei

---

Dienstag, 05. März 2013; VHS Paderborn, Marienplatz 11, 33098 Paderborn

**Depressionen bei Kindern und Jugendlichen**

Eintritt frei

---

Dienstag, 09. April 2013; 19.30 - 21.00 Uhr; Gesundheitspark, Driburgerstr. 42, 33100 Paderborn

**Depression kann jeden treffen - Holger Neumann**

Eintritt frei

---

Mittwoch, 24. April 2013; 19.30 - 21.00 Uhr; VHS Paderborn, Marienplatz 11, 33098 Paderborn

**Depressionen sind behandelbar - Dr. Anita Helbing - Übelacker**

Eintritt frei

---

Dienstag, 07. Mai 2013; 19.30 - 21.00 Uhr; Gesundheitspark, Driburger Str.42, 33100 Paderborn

**Depression kann jeden treffen - Holger Neumann**

Eintritt frei

---

Freitag, 17. Mai 2013; UNI Paderborn, Warburger Straße 100, 33098 Paderborn

**Fortbildung mit PD Dr. Bernward Vieten**

---

Dienstag, 04. Juni 2013; 19.30 - 21.00 Uhr; Gesundheitspark, Driburger Str.42, 33100 Paderborn

**Depression kann jeden treffen- Holger Neumann**

Eintritt frei

---



Mittwoch, 11. Dezember 2013; 18:00Uhr; Historisches Rathaus Paderborn, Rathausplatz 1, 33098 Paderborn

**Depression im Alter**

Referent: Dr. med. Manfred Koller

Facharzt für Neurologie und Psychiatrie. Ärztlicher Direktor Asklepios -Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie in Göttingen

---

**2012**

Montag, 19. November 2012; 19:00 Uhr - 20:30 Uhr; VHS, Marienplatz 11a, Raum 04 (Seminarraum), Paderborn

**Depression und Suizidalität**

Vortrag

Referent: Dr. Sibum

Weitere Informationen finden Sie unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)

---

Mittwoch, 14. November 2012; 18:00 Uhr; Kreishaus, großer Sitzungssaal, Aldegreverstraße 10-14, 33102 Paderborn

**'Arbeitslosigkeit und Depression'**

Vortrag

---

Starttermin Mittwoch, 14. November 2012; 19:00 Uhr - 21:15 Uhr; VHS, Marienplatz 11a, Raum 03 (Vortragsraum), Paderborn

**Leben mit Depressionen - Seminar für Angehörige und Freunde**

Seminar (3 Termine)

Seminarleiterin: Hildegard Harmeier

Weitere Informationen finden Sie unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)

---

Dienstag, 6. November 2012; 19:30 Uhr - 21:00 Uhr; VHS, Marienplatz 11a, Raum 03 (Vortragsraum), Paderborn

**Niemand ist alleine krank!**

Vortrag

Referent: Dr. Polenz

Weitere Informationen finden Sie unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)

---

Freitag, 26. Oktober 2012; 19:00 Uhr; Westphalenhof, Paderborn

**'Blaue Bohnen und gebrochene Herzen'**

Autorenlesung mit Bianka Fuchs

Eintritt: 2,50 Euro

Die Autorin Bianka Fuchs wird uns ihr Buch vorstellen „Blaue Bohnen und gebrochene Herzen“. Darin beschreibt sie ihre eigene Geschichte vom inneren Kampf in der Psychotherapie. Humorvoll und selbstironisch macht sie Betroffene in der Depression Hoffnung und Mut.

Das Buch ist sehr zu empfehlen und kann bestellt werden unter ISBN – Nummer 978 3 8423 3482 3 in jeder Buchhandlung und im Internet, es kostet 11.95 €

---

Mittwoch, 26. September 2012; 19:30 Uhr - 21:00 Uhr; VHS, Marienplatz 11a, Raum 03 (Vortragsraum), Paderborn

**Depression erkennen und verstehen**

Vortrag

Referentin: Hildegard Harmeier

Weitere Informationen finden Sie unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)

---

Sonntag, 9. September 2012; Innenstadt, Paderborn

**Mood-Tour 2012 in Paderborn**

Bei der Mood -Tour geht es darum, mit Menschen mit Depressionserfahrungen 4500 km durch Deutschland zu fahren und einen Beitrag zu leisten, die Erkrankung zu entstigmatisieren. Die tägliche Bewegung in der Natur und die vorhandene Tagesstruktur, kann akut Betroffenen Mitfahrer/innen helfen und auch langfristig Hoffnung machen. Sieben Etappen und zwanzig Mitfahr-Aktionen sind geplant, die von Freiburg ausgehend und in Berlin mit einer Fahrt durchs Brandenburger Tor enden soll. Die Tour wird auf drei Tandems mit Begleitung durchgeführt. Umrahmt werden die Etappen von Mitfahr- Aktionen beziehungsweise Infostand – Aktionen. Die Schirmherrschaft übernehmen die Deutsche DepressionsLiga und die Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

Am 9. September wird das Team in Paderborn erwartet. Geplant ist auch eine Teilnahme des ADFC Paderborn.

Für die Durchführung der Aktion werden noch Mitwirkende gesucht.

Mehr Infos unter <http://mood-tour.de/>.

---

Dienstag, 27. November 2012; 19:30 Uhr - 21:00 Uhr; VHS, Marienplatz 11a, Raum 03 (Vortragsraum), Paderborn

**Depressionen sind behandelbar**

Vortrag

Referent: Dr. Helbing-Übelacker

Weitere Informationen finden Sie unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)

---

Dienstag, 17. April 2012; 19:30 - 21:00 Uhr (2 UStd.); VHS, Marienplatz 11a, 33098 Paderborn

**Depressionen sind behandelbar**

Vortrag

Dr. Ulli Polenz

In Paderborn sind zurzeit etwa 8 000 Menschen an einer Depression erkrankt. Viele von ihnen leiden vor allem unter ihrer Antriebslosigkeit und schämen sich, weil sie sich immer minderwertiger fühlen. Deshalb trauen sie sich auch oft nicht über ihre Beschwerden zu sprechen. Dabei sind Depressionen behandelbar. Darüber, welche Möglichkeiten der Behandlung es heute gibt, wird Dr. Ulli Polenz in seinem Vortrag berichten. Im Anschluss daran ist ausgiebig Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Zuhörerkreis.

6010

**Dienstag, 17.04.2012, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)**

**VHS, Marienplatz 11a, Eintritt frei - keine vorherige Anmeldung erforderlich**

---

BEGINN: 22. Februar 2012, 3 x mittwochs; 19:00 - 21:15 Uhr (9 UStd.) 14-tägig; VHS in der Busdorfschule, Blasiusstr. 11, 33098 Paderborn

**Leben mit Depressionen - Seminar für Angehörige und Freunde**

Seminar

Integrative Gestaltpsychotherapeutin Hildegard Harmeier

Nach dem großen Interesse auf die Vorträge zum Thema Depression durch das "Paderborner Bündnis gegen Depression" folgt nun auf Wunsch interessierter Angehöriger eine dreiteilige Seminarreihe. 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. Zielgruppe 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.

6004

**BEGINN: 22.02.2012, 3 x mittwochs, 19.00-21.15 Uhr (9 UStd.) 14-tägig**

**VHS in der Busdorfschule, 26,90 Euro (keine Ermäßigung) – vorherige Anmeldung zwingend erforderlich!**

---

Mittwoch, 15. Februar 2012; 19:30 - 21:00 Uhr (2 UStd.); VHS, Marienplatz 11a, 33098 Paderborn

**Depression erkennen und verstehen**

Vortrag

Integrative Gestaltpsychotherapeutin Hildegard Harmeier

Die Zahl der Menschen, die an Erkrankungen des depressiven Formenkreises erkranken, nimmt offenbar auch im Bewusstsein der Gesellschaft stetig zu. Dies liegt nicht nur an einer Steigerung der Neuerkrankungen, sondern auch an einer höheren Sensibilität und Offenheit für diese Erkrankung. Wurden früher die Betroffenen mit Durchhalteparolen "Kopf hoch - wird schon wieder" oder "Lass dich nicht so hängen" noch mehr in die Isolation getrieben, können sie heute eher auf Verständnis rechnen. Gleichwohl fühlen sich viele Angehörige oder auch Freunde hilflos im Umgang mit den Betroffenen. Der Vortrag will über die Erkrankung aufklären, um darüber das Verständnis für die Betroffenen zu stärken und Anregungen zu einer hilfreichen Begleitung zu geben. Die Referentin arbeitet seit vielen Jahren in einer Reha-Klinik, Abtl. Psychosomatik und ist mit den Schwierigkeiten gerade im Umgang von depressiv Erkrankten und ihrem sozialen Umfeld vertraut.

6002

**Mittwoch, 15.02.2012, 19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)**

**VHS, Marienplatz 11a, Eintritt frei - keine vorherige Anmeldung erforderlich**

---

**2011**

Montag, 14. November 2011; 19:30 - 21:00 Uhr; VHS, Marienplatz 11a, Raum 03 (Vortragsraum), Paderborn

**Depressionen sind behandelbar**

In Paderborn sind zurzeit etwa 8 000 Menschen an einer Depression erkrankt. Viele von ihnen leiden vor allem unter ihrer Antriebslosigkeit und schämen sich, weil sie sich immer minderwertiger fühlen. Deshalb trauen sie sich auch oft nicht über ihre Beschwerden zu sprechen. Dabei sind Depressionen behandelbar. Darüber, welche Möglichkeiten der Behandlung es heute gibt, wird Dr. Ulli Polenz in seinem Vortrag berichten.

Im Anschluss daran ist ausgiebig Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Zuhörererkreis.

Referent: Dr. Ulli Polenz

Der Eintritt ist frei. Zur Anmeldung geht es [hier](#).

---

Donnerstag, 14. April 2011; 19:30 - 21:00 Uhr; VHS Paderborn Marienplatz 11a  
**Depressionen sind behandelbar**

Ein Vortrag für Betroffene, Angehörige und Interessierte mit Informationen über das Krankheitsbild und Möglichkeiten der Behandlung

**Referent:**

N.N.

**Ansprechpartner:**

VHS Paderborn

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

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

---

Dienstag, 11. April 2011; 19:30 - 21:00 Uhr; Wewelsburg Grundschule  
**Depression kann jeden treffen**

Vortrag für Betroffene, Angehörige und Interessierte mit Informationen über das Krankheitsbild sowie Strategien in konkrete Situationen  
VHS Büren -Delbück- Hövelhof- Salzkotten- Bad Wünnenberg

**Referent:**

Holger Neumann Heilpraktiker (Psychotherapie)

**Ansprechpartner:**

Holger Neumann

Praxis für Psychotherapie HPG

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

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

---

Dienstag, 29. März 2011; 19:30 - 21:00 Uhr; VHS Paderborn Marienplatz 11a

**Depression und Suizidalität**

Vortrag für Angehörige, Betroffene und Mitarbeiter sozialer, pflegerischer und schulischer Einrichtungen mit Informationen zu: Erkennen des Krankheitsbildes, Möglichkeiten der Behandlung, Risikogruppen und Hilfsmöglichkeiten

(Teilnahmebescheinigungen für Mitarbeiter sozialer und schulischer Einrichtungen werden vom Referenten ausgestellt.)

**Referent:**

Dr.med. Bernhard Sibum  
Stv. Ärztlicher Leiter der LWL Klinik Paderborn

**Ansprechpartner:**

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

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

---

Mittwoch, 23. März 2011; 19:30 - 21:00 Uhr; VHS Paderborn Marienplatz 11a

**Depression im Alter**

Vortrag für Angehörige, Betroffene und Mitarbeiter in pflegerischen Einrichtungen und Altenheimen mit Informationen zum Erkennen des Krankheitsbildes im Alter und Möglichkeiten der Behandlung.

**Referent:**

N.N.

**Ansprechpartner:**

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

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

---

Mittwoch, 2. März 2011; 19:30 - 21:00 Uhr; VHS Paderborn Marienplatz 11a

**Depression und Sucht**

Vortrag für Betroffene, Angehörige und Interessierte mit Informationen zum Zusammenhang zwischen Depression und Sucht, Alternativen werden aufgezeigt.

**Referent:**

Tilman Magerkurth - Chefarzt Suchtmedizin LWL- Klinik Paderborn

**Ansprechpartner:**

VHS Paderborn  
www.vhs-paderborn.de

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

---

Mittwoch, 23. Februar, 9. März. und 23. März 2011; 19:30 - 21:00 Uhr; VHS, Marienplatz 11a, Raum 03 (Vortragsraum), am 23.03.11 Raum 08 (Forum)

**Leben mit Depression - Seminar für Angehörige und Freunde**

Ein Seminar für Betroffene, Angehörige und Interessierte:  
Möglichkeiten sich gegenüber dem Erkrankten abzugrenzen, sich zu entlasten und die eigenen Seelenkräfte zu stärken.

**Referent:**

Hildegard Harmeier  
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.

**Ansprechpartner:**

VHS Paderborn  
www.vhs-paderborn.de

Um Voranmeldung wird gebeten.

Es wird ein Unkostenbeitrag von 19,- Euro erhoben.

---

Mittwoch, 16. Februar 2011; 19:30 - 21:00 Uhr; VHS, Marienplatz 11a, Raum 03 (Vortragsraum)

**Depression erkennen und verstehen**

Ein Vortrag für Betroffene, Angehörige und Interessierte mit Informationen über das Krankheitsbild sowie Strategien in konkreten Situationen.

**Referent:**

Hildegard Harmeier  
arbeitet seit vielen Jahren in einer Reha-Klinik, Abtl. Psychosomatik und ist mit den Schwierigkeiten gerade im Umgang von depressiv Erkrankten und ihrem sozialen Umfeld vertraut.

**Ansprechpartner:**

VHS Paderborn  
www.vhs-paderborn.de

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

---

Montag, 14. Februar 2011; 19:30 - 21:00 Uhr; Hövelhof, Krollbachschule, Sennestraße 34  
**Depression kann jeden treffen**

Ein Vortrag für Betroffene, Angehörige und Interessierte mit Informationen über das Krankheitsbild sowie Strategien in konkreten Situationen.  
VHS Büren -Delbück- Hövelhof- Salzkotten- Bad Wünnenberg

**Referent:**

Holger Neumann  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

**Ansprechpartner:**

Holger Neumann  
Praxis für Psychotherapie HPG  
E-Mail : info@psychotherapie-neumann.de

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

---

Mittwoch, 09. Februar 2011; 20:00 Uhr; Kulturwerkstatt, Bahnhofstr. 64, Paderborn  
**Benefizveranstaltung mit Stegreifkabarettist Thomas Kreimeyer**

- eine Benefizveranstaltung für das Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.

---

Dienstag, 8. Februar 2011; 19:30 - 21 Uhr; Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29a, Bad Lippspringe

**Depression hat viele Gesichter**

Vortrag

**Depression hat viele Gesichter - ein Vortrag für Betroffene, Angehörige, Interessierte**

In dem Vortrag werden die vielen Gesichter der Depression dargestellt und auf die Behandlungsmöglichkeiten eingegangen.

Der Eintritt ist frei.

**Referent:**

Dr. Gerd Kötschau



**Ansprechpartner:**

Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.

**Fragen / weitere Informationen zur Veranstaltungen:**

Email an [i.pape@paderborn.de](mailto:i.pape@paderborn.de)

---

**2010**

Donnerstag, 2. Dezember 2010; 19:30 - 21 Uhr; Marienplatz 11a

**Depressionen sind behandelbar**

Vortrag

**Depressionen sind behandelbar - ein Vortrag für Betroffene, Angehörige**

Dr. Uli Polenz aus Wewer wird in seinem Vortrag berichten, welche Möglichkeiten es gibt, depressive Erkrankungen zu behandeln.

**Referent:**

Dr. Uli Polenz

**Ansprechpartner:**

Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.

**Fragen / weitere Informationen zur Veranstaltungen und Voranmeldung:**

Email an [i.pape@paderborn.de](mailto:i.pape@paderborn.de)

---

Dienstag, 23. November 2010; 19:30 - 21 Uhr; Haaren, Grundschule

**Depression kann jeden treffen**

Vortrag

**Depression kann jeden treffen- Vortrag für Betroffene, Angehörige und Interessierte**

VHS Büren -Delbück- Hövelhof- Salzkotten- Bad Wünnenberg

Im Vortrag werden Informationen zur Symptomatik der Krankheit und zu Therapiemöglichkeiten gegeben.

**Referent:**

Referent: Holger Neumann Heilpraktiker (Psychotherapie)

**Ansprechpartner:**

Holger Neumann

Praxis für Psychotherapie HPG

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

**Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich.**

**Eintritt: 4 Euro**

---

Mittwoch, 03. November 2010; 18 - 20 Uhr; Paderborner Rathaus, Rathaussaal

**Wenn die Mutterliebe schwerfällt: nachgeburtliche Depression und Beziehungsstörungen**

**Baby-Blues und mehr: Wenn die Mutterliebe schwerfällt**

Psychische Störungen nach der Geburt gehören so gar nicht zu diesem an sich freudigen Ereignis. Die sogenannte postpartale Depression oder das „Stimmungstief“, oft als Baby-Blues bezeichnet, treten in den ersten zwei Wochen nach der Entbindung bei etwa 80 % aller jungen Mütter auf. Der Baby-Blues verschwindet in der Regel nach einigen Tagen spontan wieder. Die weit schwerwiegendere psychotische Störung in der Nachgeburtszeit, oft als Wochenbettdepression bezeichnet, kann bis zu 15 % aller Mütter betreffen. Diese Mütter berichten über extreme Erschöpfungszustände mit körperlichen Symptomen, wie Schlafstörungen, Appetitverlust. Traurigkeit, Schuldgefühle oder auch ambivalente Gefühle dem Kind gegenüber sind typisch.

In der Folge können sich bei einem längeren derartigen Verlauf Beziehungsstörungen zwischen Mutter und Kind entwickeln, die ihrerseits therapeutischer Hilfe bedürfen. Die Behandlung der Mütter steht dabei zunächst einmal im Vordergrund und kann auf Stationen, die zu einer Mutter-Kind-Behandlung befähigt sind, durchgeführt werden. Bei bereits manifesten Beziehungsstörungen kann eine gemeinsame Behandlung von Mutter und Kind auf einer dafür spezialisierten Station sinnvoll sein.

Der Referent des Vortrags, Dr. med. Luc Turmes beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema Depression in der Familie, insbesondere bei Müttern mit ihren jungen Kindern. In der LWL-Klinik Herten gibt es eine eigene Station für Mutter-Kind-Behandlungen. In der LWL-Klinik Paderborn besteht ebenfalls die Möglichkeit, zur Behandlung der Mütter Kleinkinder mit auf der Akutstation zu betreuen.

Der Vortrag greift die Thematik der nachgeburtlichen Depression und der in der Folgezeit oder auch längerfristig auftretenden Beziehungsstörungen auf und zeigt – auch anhand von Bildmaterial über Video – wie therapeutische Hilfe möglich ist.

**Referent:**



Dr. med. Luc Turmes, Facharzt für Kinder und Jugendpsychiatrie, Facharzt für Psychiatrie und Psychosomatik. Ärztlicher Direktor der LWL Klinik Herten

**Um Voranmeldung wird gebeten:**

Frau Elisabeth Meyer, Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.

**E-Mail:** [elisabeth.meyer@wkp-lwl.org](mailto:elisabeth.meyer@wkp-lwl.org)

---

Donnerstag, 28. Oktober 2010; 19:30 - 21 Uhr; Marienplatz 11a

**Depression im Alter**

Vortrag

**Depression im Alter- Ein Vortrag für Betroffene, Angehörige, Interessierte und entsprechende Berufsgruppen**

Im Vortrag werden das Krankheitsbild der Depression im Alter und die Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt.

**Referent:**

N.N.

**Ansprechpartner:**

Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.

**Fragen / weitere Informationen zur Veranstaltungen und Voranmeldung:**

Email an [i.pape@paderborn.de](mailto:i.pape@paderborn.de)

---

Dienstag, 26. Oktober 2010; 19:30 - 21:00 Uhr; Brenken, Grundschule

**Depression kann jeden treffen**

Vortrag

**Depression kann jeden treffen- Vortrag für Betroffene, Angehörige und Interessierte**

VHS Büren -Delbück- Hövelhof- Salzkotten- Bad Wünnenberg

Im Vortrag werden Informationen zur Symptomatik der Krankheit und zu Therapiemöglichkeiten gegeben.

**Referent:**

Referent: Holger Neumann Heilpraktiker (Psychotherapie)

**Ansprechpartner:**

Holger Neumann

Praxis für Psychotherapie HPG

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

**Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich.**

**Eintritt:** 4 Euro

---

Dienstag, 26. Oktober 2010; 19:30 Uhr - 21:30 Uhr; Tagespflegehaus St. Kilian, Kilianstr. 72  
**Depression und Burnout**

**Interne Veranstaltung**

Kostenfreier Vortrag zum fachlichen und kollegialen Austausch. Es werden Informationen über das Krankheitsbild sowie Strategien zum Umgang in konkreten Situationen vermittelt.

**Referent:**

Gabriele Hajok, Dipl.- Psychologin für das Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.

---

Montag, 25. Oktober 2010; 19 - 21:15 Uhr; Karlschule 3. Etage

**Wenn der Mensch, den man liebt, depressiv ist...**

Seminar mit 3 Terminen für Angehörige

**Wenn der Mensch, den man liebt, depressiv ist... - Seminar mit 3 Terminen für Angehörige**

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.

**Referent:**

Hildegard Harmeier

**Ansprechpartner:**

Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.

**Für diese Veranstaltung wird um Voranmeldung gebeten - per Email an:**

[i.pape@paderborn.de](mailto:i.pape@paderborn.de)

**Unkostenbeitrag für alle 3 Termine: 19 Euro**

---

Sonntag, 17. Oktober 2010; 11:30 Uhr; Ahornsportpark Paderborn, Ahornallee 20, Paderborn

**Sponsorenlauf gegen Depression am Europäischen Depressionstag**

---

Montag, 4. Oktober 2010; 19:30 - 21 Uhr; Hövelhof, Krollbachschule, Sennestraße 34

**Depression kann jeden treffen**

Vortrag

**Depression kann jeden treffen- Vortrag für Betroffene, Angehörige und Interessierte**

VHS Büren -Delbück- Hövelhof- Salzkotten- Bad Wünnenberg

Im Vortrag werden Informationen zur Symptomatik der Krankheit und zu Therapiemöglichkeiten gegeben.

**Referent:**

Referent: Holger Neumann Heilpraktiker (Psychotherapie)

**Ansprechpartner:**

Holger Neumann

Praxis für Psychotherapie HPG

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

**Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich.**

**Eintritt: 4 Euro**

---

Mittwoch, 29. September 2010; 19:30 - 21 Uhr; Marienplatz 11a

**Depression erkennen und verstehen**

Vortrag

**Depression erkennen und verstehen- Vortrag für Betroffene, Angehörige und Interessierte**

Der Eröffnungsvortrag will über die Erkrankung aufklären, um darüber das Verständnis für die Betroffenen zu stärken und Anregungen zu einer hilfreichen Begleitung zu geben.

**Referent:**  
Hildegard Harmeier

**Fragen / weitere Informationen zur Veranstaltungen und Voranmeldung:**  
[i.pape@paderborn.de](mailto:i.pape@paderborn.de)

**Der Eintritt ist frei.**

---

Dienstag, 08. Juni 2010; 10 Uhr; Finanzamt Paderborn; Bahnhofstraße 28, 33102 Paderborn  
**Depression kann jeden treffen!**  
Vortrag

---

Mittwoch, 27. Januar 2010; 19 Uhr; Paderborner Rathaussaal  
**Empfang und Jahresauftakt des Paderborner Bündnisses gegen Depression e.V.**

Das Paderborner Bündnis gegen Depression e.V. lädt Sie herzlich zum Jahresauftakt ein.

---

**2009**

Dienstag, 01. Dezember 2009; 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr; Vortragsraum der VHS, Rathausplatz 7, Paderborn  
**Depressionen sind behandelbar**  
Vortrag, Referent: Herr Dr. Polenz

Dienstag, 01. Dezember 2009 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

**Vortragsreihe 2. Halbjahr 2009**

Das Paderborner Bündnis gegen Depression führt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Paderborn im 2. Halbjahr 2009 eine sechsteilige Vortragsreihe durch.

**„Depressionen sind behandelbar“**  
Vortrag 6

**Referent:**  
Herr Dr. Polenz

**Veranstaltungsort:**

Vortragsraum der VHS  
Rathausplatz 7  
Paderborn

Alle Interessenten sind herzlich eingeladen!

---

Mittwoch, 25. November 2009, 19:30 - 21:00 Uhr; Schulzentrum Büren, Kleffner Str, Eingang F

**Depression kann jeden treffen**

Vortrag

Rund 5% der Bevölkerung leiden gegenwärtig unter einer depressiven Erkrankung. Die Erkrankung betrifft alle Altersgruppen und Bevölkerungsschichten. Das Paderborner Bündnis gegen Depressionen möchte im Rahmen dieses Vortrages Aufklärungsarbeit leisten, es möchte Betroffenen, Angehörigen, und Interessierten allgemeine Informationen zum Thema Depressionen geben.

**Referent:**

Holger Neumann (Heilpraktiker Psychotherapie)

[info@psychotherapie-neumann.de](mailto:info@psychotherapie-neumann.de)

[www.psychotherapie-neumann.de](http://www.psychotherapie-neumann.de)

---

Freitag, 20. November 2009; 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr; Vortragsraum der VHS, Rathausplatz 7, Paderborn

**Niemand ist alleine krank**

Vortrag, Referentin: Frau Helbing-Übelacker

**Vortragsreihe 2. Halbjahr 2009**

Das Paderborner Bündnis gegen Depression führt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Paderborn im 2. Halbjahr 2009 eine sechsteilige Vortragsreihe durch.

**„Niemand ist alleine krank“**

Vortrag 5

**Referentin:**

Frau Helbing-Übelacker

**Veranstaltungsort:**

Vortragsraum der VHS  
Rathausplatz 7  
Paderborn

---

Donnerstag, 12. November 2009; 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr; Vortragsraum der VHS,  
Rathausplatz 7, Paderborn

**Depression und Suizidalität**

Vortrag, Referent: Herr Dr. Sibum

**Vortragsreihe 2. Halbjahr 2009**

Das Paderborner Bündnis gegen Depression führt in Zusammenarbeit mit der  
Volkshochschule Paderborn im 2. Halbjahr 2009 eine sechsteilige Vortragsreihe durch.

**„Depression und Suizidalität“**

Vortrag 4

**Referent:**

Herr Dr. Sibum

**Veranstaltungsort:**

Vortragsraum der VHS  
Rathausplatz 7  
Paderborn

Alle Interessenten sind herzlich eingeladen!

---

Mittwoch, 04. November 2009; 19:30 - 21 Uhr; Grundschule Bad Wünnenberg; Schulstr. 8,  
33181 Bad Wünnenberg

**Depression kann jeden treffen**

Vortrag

**Depression kann jeden treffen!**

Rund 5% der Bevölkerung leiden gegenwärtig unter einer depressiven Erkrankung.  
Die Erkrankung betrifft alle Altersgruppen und Bevölkerungsschichten.  
Das Paderborner Bündnis gegen Depressionen möchte im Rahmen dieses Vortrages  
Aufklärungsarbeit leisten, es möchte Betroffenen, Angehörigen, und Interessierten  
allgemeine Informationen zum Thema Depressionen geben.

**Referent:**

Holger Neumann (Heilpraktiker Psychotherapie)

[info@psychotherapie-neumann.de](mailto:info@psychotherapie-neumann.de)

[www.psychotherapie-neumann.de](http://www.psychotherapie-neumann.de)

---



Mittwoch, 07. Oktober 2009; 19:30 - 21 Uhr; Realschule Delbrück, Eingang Rückseite (Marktstr.), 33129 Delbrück

**Depression kann jeden treffen**

Vortrag

**Depression kann jeden treffen!**

Rund 5% der Bevölkerung leiden gegenwärtig unter einer depressiven Erkrankung. Die Erkrankung betrifft alle Altersgruppen und Bevölkerungsschichten. Das Paderborner Bündnis gegen Depressionen möchte im Rahmen dieses Vortrages Aufklärungsarbeit leisten, es möchte Betroffenen, Angehörigen, und Interessierten allgemeine Informationen zum Thema Depressionen geben.

**Referent:**

Holger Neumann (Heilpraktiker Psychotherapie)

[info@psychotherapie-neumann.de](mailto:info@psychotherapie-neumann.de)

[www.psychotherapie-neumann.de](http://www.psychotherapie-neumann.de)

---

Mittwoch, 07. Oktober 2009; 19 Uhr; Westphalenhof, Giersstraße 1, 33098 Paderborn

**Volkkrankheit Depression – Was bedeutet das für Angehörige Betroffener?**

Vortragsabend

Volkkrankheit Depression – Was bedeutet das für Angehörige Betroffener?

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle veranstaltet in Kooperation mit dem Paderborner Bündnis gegen Depressionen einen Vortragsabend am 07. 10.09 um 19.00 Uhr im Westphalenhof, der sich genau dieser Frage widmet.

---

Montag, 05. Oktober 2009; 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr; Vortragsraum der VHS, Rathausplatz 7, Paderborn

**Depressionen im Alter**

Vortrag, Referentin: Frau Dr. Näher-Noe

**Vortragsreihe 2. Halbjahr 2009**

Das Paderborner Bündnis gegen Depression führt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Paderborn im 2. Halbjahr 2009 eine sechsteilige Vortragsreihe durch.

**„Depressionen im Alter“**

Vortrag 3

**Referentin:**

Frau Dr. Näher-Noe

**Veranstaltungsort:**

Vortragsraum der VHS  
Rathausplatz 7  
Paderborn

Alle Interessenten sind herzlich eingeladen!

---

Mittwoch, 23. September 2009; 19:30 - 21 Uhr; Johannesschule (HS), Upsprunger Str. 67,  
33154 Salzkotten

**Depression kann jeden treffen**

Vortrag

**Depression kann jeden treffen!**

Rund 5% der Bevölkerung leiden gegenwärtig unter einer depressiven Erkrankung. Die Erkrankung betrifft alle Altersgruppen und Bevölkerungsschichten. Das Paderborner Bündnis gegen Depressionen möchte im Rahmen dieses Vortrages Aufklärungsarbeit leisten, es möchte Betroffenen, Angehörigen, und Interessierten allgemeine Informationen zum Thema Depressionen geben.

**Referent:**

Holger Neumann (Heilpraktiker Psychotherapie)

[info@psychotherapie-neumann.de](mailto:info@psychotherapie-neumann.de)

[www.psychotherapie-neumann.de](http://www.psychotherapie-neumann.de)

---

Dienstag, 22. September 2009; 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr; Vortragsraum der VHS, Rathausplatz 7, Paderborn

**Depressionen bei Kindern und Jugendlichen**

Vortrag, Referenten: Frau Enzian / Herr Nübel

**Vortragsreihe 2. Halbjahr 2009**

Das Paderborner Bündnis gegen Depression führt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Paderborn im 2. Halbjahr 2009 eine sechsteilige Vortragsreihe durch.

„Depressionen bei Kindern und Jugendlichen“

Vortrag 2

**Referenten:**

Frau Enzian

Herr Nübel

**Veranstaltungsort:**

Vortragsraum der VHS  
Rathausplatz 7  
Paderborn

Alle Interessenten sind herzlich eingeladen!

---

17. September 2009; 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr; Vortragsraum der VHS, Rathausplatz 7,  
Paderborn

**Depressionen erkennen und verstehen**

Vortrag, Referentin: Frau Harmeier

**Vortragsreihe 2. Halbjahr 2009**

Das Paderborner Bündnis gegen Depression führt in Zusammenarbeit mit der  
Volkshochschule Paderborn im 2. Halbjahr 2009 eine sechsteilige Vortragsreihe durch.

„Depressionen erkennen und verstehen“

Vortrag 1

**Referentin:**

Frau Harmeier

**Veranstaltungsort:**

Vortragsraum der VHS  
Rathausplatz 7  
Paderborn

Alle Interessenten sind herzlich eingeladen!

---

Mittwoch, 24. Juni 2009, 14:00 - 18:00 Uhr; Haus-Maria-Immaculata, Malinckrodtstr. 1-5,  
Paderborn

**Festveranstaltung zum 10-jährigen Bestehen des Gerontopsychiatrischen Zentrums  
Paderborn**

Vorträge; Referenten: Dr. Manfred Koller, Ärztlicher Direktor des Asklepios Fachklinikums  
Göttingen und Dr. Kerstin Sudbrak, Chefärztin der Abteilung Innere Medizin der LWL-Klinik-  
Gütersloh

**Festveranstaltung zum 10-jährigen Bestehen des Gerontopsychiatrischen Zentrums  
Paderborn** Malinckrodtstr. 22, Paderborn

mit **Vorträgen** von *Dr. Manfred Koller*, Ärztlicher Direktor des Asklepios Fachklinikums Göttingen und Sprecher der Arbeitsgruppe Gerontopsychiatrie der Bundesdirektorenkonferenz, zum Thema "**Frühzeitige Aufnahme von älteren depressiv Erkrankten in einer gerontopsychiatrischen Tagesklinik**", sowie von *Dr. Kerstin Sudbrak*, Chefarztin der Abteilung Innere Medizin der LWL-Klinik-Gütersloh, zum Thema "**Schmerzen beim älteren Menschen**".

Die Veranstaltung wird vom Paderborner Bündnis gegen Depression unterstützt.

**Veranstaltungsort:**

Haus-Maria-Immaculata  
Malinckrodtstr. 1-5  
Paderborn

**Kontakt:**

[simone.buering@wkp-lwl.org](mailto:simone.buering@wkp-lwl.org)

---

Dienstag, 05. Mai 2009; 19:00 Uhr; Rathaus Paderborn

**Burnout und Mobbing: Wie uns Stress am Arbeitsplatz depressiv macht**

Vortrag; Herrn Prof. Dr. Georg Juckel, Ärztlicher Direktor der LWL-Universitätsklinik Bochum

**"Burnout und Mobbing: Wie uns Stress am Arbeitsplatz depressiv macht"**

**Vortrag von Herrn Prof. Dr. Georg Juckel,**

Ärztlicher Direktor der LWL-Universitätsklinik Bochum

Die Veranstaltung wird **im Paderborner Rathaus** stattfinden.

---

Mittwoch, 10.03.2009; 17 Uhr; Cafe Dörenhof, Paderborn

**Depression kann jeden treffen!**

Vortrag

**Vortrag Depression kann jeden treffen!**

auf der offenen Mitgliederversammlung: IG Metall bei den Siemens- und IT-Betrieben  
Paderborn,  
Heinz-Nixdorf-Ring