bündnis gegen DEPRESSION hildesheim e.V.

Bergsteinweg 7
31137 Hildesheim
Tel. 0175 53 33 153
Mail: kontakt@bgd-hi-pe.de
Home: www.bgd-hi.de

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

InfoAktuell Mai und Juni 2024

Mittwoch, 15. Mai um 16:00 Uhr im Seminarraum VHS R 214

„Die Bedeutung der Früherkennung für die Behandlung psychischer Störungen am Beispiel der Bipolaren Störung (manisch-depressive Störung)

Referent: Prof. Dr. Detlef Dietrich (siehe Anlage)
(Ärztlicher Direktor AMEOS Klinikum Hildesheim/ u.a. Vorstand Bündnis gegen Depression Hildesheim e.V.)

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

Deutscher Patientenkongress Depression am 1. Juni 2024 in Frankfurt am Main

Kongressmotto: "Gemeinsam statt einsam" (hierzu siehe Anlage) -

Bitte vormerken: unser **Sommerfest** gemeinsam mit „Mein Weg- soziale Hilfen“ am
21.Juni 2024 Mühle Marienrode –
mit Anmeldung bis spätestens 7. Juni , 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** montags 18:00 Uhr am Hohnsensee – Bei Interesse bitte beim Bündnis melden.
SpaziergangsGruppe
Die nächsten Termine: freitags 26.4./10.5./24.5./7.6. jeweils 14:30 Uhr geplant.
Wandergruppe ab 5km Termine: 24.4./29.5./26.6. Treffpunkte etc. bitte anfragen -

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

Schreibwerkstatt: Die Schreibwerkstatt 14tägig mittwochs 14:00Uhr.
Bei Interesse bitte beim Bündnis s.o. melden.

Trommelgruppe: Mittwochs 10-11Uhr im AWO-Musikzentrum –
bei Interesse bitte beim Bündnis melden -

Die Gartengruppe ist bereits fleißig im Garten
Wer noch dazukommen mag, ist herzlich willkommen! Bitte beim Bündnis anfragen.

Die Angehörigengruppe trifft sich wieder am **Dienstag, 14. Mai und am 11.Juni jeweils um 16:15 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 Bahnhofsmission 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.
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 eine gute Zeit -