



<https://biz.li/3obq>

GEMEINSAM GEGEN DEPRESSION

Veröffentlicht am 13.01.2025 um 10:37 von Redaktion AltkreisBlitz

Lesungen, Vorträge, Workshops oder Filme – vom 16.

Januar bis zum 14. März 2025 lädt das Bündnis gegen Depression der Region Hannover zu einer regionsweiten Veranstaltungsreihe ein. So vielfältig die insgesamt 24 Veranstaltungen sind, haben sie doch ein großes gemeinsames Thema: Depression. Vom Erkennen der Erkrankung bis zum Umgang mit ihr. „Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen, aber auch zu den am meisten missverstandenen. Je mehr wir über Depressionen und ihre Folgen wissen, desto verständnisvoller können wir mit ihr umgehen. Jede einzelne Veranstaltung trägt dazu bei, Ängste abzubauen und Betroffenen Mut zu machen“, so Steffen Krach, Regionspräsident und Schirmherr des Bündnisses gegen Depression der Region Hannover. „Ich danke allen Beteiligten, die diese Reihe ermöglichen, und lade alle herzlich ein, teilzunehmen und die Chance zu nutzen, mehr über diese Krankheit zu erfahren.“ Jeder sechste Mensch erlebt mindestens einmal im Leben eine Depression. In Deutschland sind mehr als fünf Millionen Menschen betroffen. Betroffene berichten häufig, dass sie sich isoliert und unverstanden fühlen. So auch die Autorin Eva Jahnen, die selbst seit 18 Jahren von Depression betroffen ist. Doch es dauerte lange, bis sie die Erkrankung besser verstehen lernte. In ihrer illustrierten Lesung „Die Gedanken sind Blei“ und der Auftaktveranstaltung am Donnerstag, 16. Januar, in der Klinikkirche der KRH Psychiatrie Wunstorf, beschreibt sie den Alltag mit ihrer Krankheit. Auch Christoph Jenner möchte Mut machen und gibt in seinem Vortrag „Vom Betroffenen zum Experten“ am Donnerstag, 23. Januar – ebenfalls in der KRH Psychiatrie Wunstorf – Einblicke in seine eigene Krankheitsgeschichte. Am Montag, 27. Januar, lädt der Workshop „Schnippeln und Schnacken“ zu Ernährung und Depression ins Mehrgenerationenhaus Wedemark ein. Hier wird der Einfluss von Ernährung auf die psychische Gesundheit praktisch erlebbar gemacht. Über die Hilfsangebote des Sozialpsychiatrischen Dienstes der Region Hannover können sich Interessierte am Dienstag, 25. Februar, informieren: Dr. Thorsten Sueße, Fachdienstleiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes, stellt die Beratungsangebote in einem Online-Vortrag vor und steht anschließend für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung. Wer lieber persönlich ins Gespräch über den Sozialpsychiatrischen Dienst kommen will, kann sich am Dienstag, 11. März, am Stand der Beratungsstelle im Planetencenter Garbsen über das Krankheitsbild Depression informieren. Am Mittwoch, 12. März, steht der Dokumentarfilm „Stell dich nicht so an“ mit anschließendem Publikumsgespräch auf dem Programm im Kino am Raschplatz. In dem Film aus dem Jahr 2022 berichten an Depression erkrankte Männer von ihren persönlichen Erfahrungen. Das vollständige Programm und Details zu den Veranstaltungsorten gibt es unter www.hannover.de/bgd-rh.