

Veranstaltungen zum Thema Depression

- **Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag**
10.6.2022 • Filmvorführung und Talk
- **Beruflicher Wiedereinstieg
nach depressiver Erkrankung**
21.6.2022 • Vortrag
- **Pferdewanderung für Familien zum Markusberg**
26.6.2022 • Bewegung
- **Depression, mehr als traurig sein...**
18.7.2022 • Vortrag
- **Der Depression Beine machen**
Jeden Montag • Bewegung

Kompetenznetz Depression Mosel-Eifel

Die Mitglieder des Kompetenznetzes Depression Mosel-Eifel organisieren Veranstaltungen zum Thema Depression und stehen als Ansprechpartner:innen für Fragen rund um das Thema psychische Gesundheit zur Verfügung.

- Barmherzige Brüder Schönfelder Hof
- Club aktiv e.V.
- Eifelkreis Bitburg-Prüm:
Koordination Gemeindepsychiatrie
- Landkreis Trier-Saarburg:
Leitstelle Familie, Koordination Gemeindepsychiatrie
- Landkreis Vulkaneifel:
Koordination Gemeindepsychiatrie
- Caritasverband Trier e.V.: Raphaelshaus und Werkstätten
- Selbsthilfe Informations- und Kontaktstelle – SEKIS Trier
- Stadt Trier: Koordination Gemeindepsychiatrie
- St. Markushaus

Alle Kontaktdaten finden Sie unter:

www.netzwerkdepressionen.de

Kompetenznetz
Depression
Eifel-Mosel

LZG Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

 **Rheinland-Pfalz**
MINISTERIUM FÜR
WISSENSCHAFT
UND GESUNDHEIT

 **TRIER**

 **Impuls Trier**
Stadt in Bewegung

Kompetenznetz
Depression
Eifel-Mosel



Kontakt

Bettina Mann
Koordination Gemeindepsychiatrie
Jugendamt Trier

 0651 - 718 - 3547

 bettina.mann@trier.de

 www.netzwerkdepressionen.de

Veranstaltungen zum Thema Depression

Trier • Juni & Juli 2022



Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag

Filmvorführung und Talk

Die Idee, dokumentarisch Menschen mit Depression über einen längeren Zeitraum zu begleiten, hatte Axel Schmidt, Filmemacher und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Durch seine langjährigen Erfahrungen in der Behandlung und Begleitung von Menschen mit Depressionen merkte er immer wieder, wie schwer es selbst Personen aus dem nahen Umfeld der Erkrankten fiel, die Erkrankung zu verstehen oder auch nur im Ansatz nachzuvollziehen. So wurde die Idee zu diesem Film geboren. Über ein Jahr begleiteten die Filmemacher Michaela Kirst und Axel Schmidt unterschiedliche – an Depression erkrankte – Menschen auf ihrem ganz eigenen Weg – durch und aus der Erkrankung.

Freitag, 10.6.2022 • 18:00 Uhr • Eintritt: 3,00 €

Broadway, Paulinstraße 18



Beruflicher Wiedereinstieg nach depressiver Erkrankung

Vortrag

Wenn die depressive Erkrankung so schwer ist, dass Erwerbstätigkeit über lange Zeit hinweg nicht möglich ist, ist für viele der Wiedereinstieg in den Beruf eine große Herausforderung. Welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es, um sich dieser Herausforderung zu stellen? Hierzu informieren Herr Frank Hauser, Diplom Psychologe beim Integrationsfachdienst des Caritasverbandes und Herr Manfred Schneider, »Experte aus Erfahrung« und zertifizierter EX IN Genesungsbegleiter und zugleich Vorsitzender des Landesnetzwerks Selbsthilfe seelische Gesundheit e.V.

Dienstag, 21.6.2022 • 19:00 Uhr

Domfreihof, Bildungs- und Medienzentrums Palais
Walderdorff, Raum 05



Pferdewanderung für Familien zum Markusberg

Bewegung

Bewegung tut gut und hilft, im psychischen Gleichgewicht zu bleiben. Gemeinsam mit der Mut-Tour lädt das Kompetenznetz zu einer Wanderung mit Pferdebegleitung ein. Hierbei soll es zwei Wanderrouten geben. Das Angebot richtet sich an alle, die Lust haben, mitzukommen.

Route 1 Start um **12:00 Uhr** am Helenenbrunnen in Euren (Linie 81, Haltestelle Helenenbrunnen). Der Spaziergang geht durch den Wald bis zur Wasserstelle auf dem Markusberg und dauert ungefähr 1 ½ Stunden, unterwegs wird es Pausen geben.

Route 2 Start um **13:15 Uhr** in der Blankensteinstraße in Trier West, auf der Höhe des Einstiegs zur Himmelsleiter. Aufstieg über die Himmelsleiter und Spaziergang bis zur Wasserstelle auf dem Markusberg. Da der Aufstieg anstrengend ist, werden für den Weg ca. eine ¾ Stunde eingeplant.

Gemeinsame Route 1 & 2 Ab der Wasserstelle geht es um 14:00 Uhr gemeinsam mit zwei Islandpferden weiter durch Wald und Wiesen Richtung Sirzenich. Nach ca. 1 ½ Stunden wird die Koppel der Pferde erreicht und es bleibt Zeit, sich auszuruhen, etwas zu essen und zu trinken, die Pferde unter Anleitung zu versorgen und zu beobachten.

Rückweg Zurück geht es zu Fuß gegen 16.30 Uhr oder mit dem Bus ab Sirzenich (Linie 25, z.B. 17:07 Uhr ab Dorfplatz).

Hinweis Bei schlechtem Wetter muss die Veranstaltung verschoben werden oder ausfallen. Bitte informieren Sie sich kurzfristig auf www.impuls.hdg-trier.de.

Sonntag, 26.6.2022

Treffpunkt: Trier-Euren bzw. Trier-West
www.impuls.hdg-trier.de, www.mut-tour.de



Depression, mehr als traurig sein – Symptome, Therapie und Ursachen

Vortrag

Depression hat viele Gesichter. Im Durchschnitt erkrankt ungefähr jeder 5. Mensch in seinem Leben an einer Depression. Gerade 2022 ist geprägt von gleich mehreren belastenden Ereignissen, insbesondere die Covid-19-Pandemie und der Ukraine-Krieg, die bei vielen Menschen zu hohem Stress führen. Starker und dauerhafter Stress wie z.B. durch eine soziale Isolation kann das Risiko einer psychischen Erkrankung erheblich erhöhen.

Doch was genau bedeutet eigentlich »Depression« und gibt es Möglichkeiten sich zu schützen? Welche Symptome gehen mit der Erkrankung einher und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Und nicht zuletzt: Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, eine mir nahestehende Person könnte betroffen sein? Herr Dr. rer. nat. L. Schaan, Psychologischer Psychotherapeut im Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen wird sich diesen Fragen in seinem Vortrag widmen.

Montag, 18.7.2022 • 19:00 Uhr

Domfreihof, Bildungs- und Medienzentrums Palais
Walderdorff, Raum 05



Der Depression Beine machen

Bewegung

Für alle, die ihre psychische Gesundheit mit Hilfe von Bewegung stabilisieren wollen. Sport- oder Freizeitkleidung und festes Schuhwerk wird empfohlen.

Jeden Montag • 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr

Auf der Weismark 1, Ecke Arnulfsstraße
www.impuls.hdg-trier.de