|  |  |
| --- | --- |
| **Vorstellung der Arbeitsgruppen im Schaumburger Bündnis gegen Depression**  Das Schaumburger Bündnis gegen Depression ist seit 2016 Anlaufstelle im Landkreis für Belange und Anfragen rund um das Thema „Depression und Suizidalität“.  Die Arbeitsgruppen beschäftigen sich zu diversen Anliegen von Betroffenen, Angehörigen und beruflich Helfenden hinsichtlich dieses Themas.  Sie machen auf das Thema Depression und Suizidalität aufmerksam und sensibilisieren die Bevölkerung durch unterschiedliche Aktionen.  Zusammen mit anderen Akteuren im Landkreis sind sie vernetzt und beraten Betroffene, Angehörige, Professionelle und Interessierte bezüglich weiterer Hilfe- und Unterstützungsangebote im Landkreis.  Gewinnen Sie einen Einblick in die vielfältige Arbeit der AG`s.  Es freuen sich die  AG Flucht, AG Selbsthilfe, AG Höheres Lebensalter, AG Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Familie und AG Arbeit auf den Informations- und Austauschabend.    **(Infoveranstaltung des SBgD)**  **TERMIN: 22.09.2022 – 19 Uhr** | **Was ist (und was kann) Selbsthilfe?**  Selbsthilfe ist mehr als nur der altbekannte Stuhlkreis: Sich mit Gleichgesinnten zu treffen und sich auszutauschen, über die eigenen Probleme zu sprechen und die Sichtweisen Gleichbetroffener kennenzulernen, kann eine Hilfe sein, um wieder neuen Lebensmut zu schöpfen und mit den eigenen Situationen besser zurecht zu kommen und einen anderen Umgang mit der Erkrankung zu finden. Gleichzeitig dabei auch das Gefühl vermittelt zu bekommen, damit nicht alleine zu sein, kann ermutigen und motivieren weiter durchzuhalten und nicht aufzugeben. Gerade im Hinblick auf psychische Erkrankungen wird dies von vielen Betroffenen / Angehörigen als Bereicherung wahrgenommen.  Bei dem Informationsabend geben Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen Einblicke in ihre Erfahrungen der Selbsthilfearbeit. Interessierte sind herzlich eingeladen in den Austausch zu gehen und Fragen zu stellen.    **(Informationsabend zum Thema Selbsthilfegruppenarbeit von und mit psychische Erkrankten)**  **TERMIN: 23.01.2023 – 18.30 Uhr** |
| **Akustische Einblicke in die Welt von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen**  Das neue Bühnenwerk der AG Selbsthilfe zeigt unterschiedliche Perspektiven von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen.  Typische Gedanken zu ihrem erkrankten Familienmitglied, Arbeitskolleg\*innen, Partner\*in, Nachbarn werden anschaulich dargelegt.  Wie kann mit der Hilflosigkeit, dem Gefühl des Versagens, der Kluft in der zwischen-menschlichen Beziehung umgegangen werden? Wie kann man die Krankheit erkennen und gemeinsam mit dem Betroffenen oder für sich selbst Bewältigungsstrategien entwickeln? Was unterstützt, was ist hinderlich für einen Heilungsprozess? Die Wahrnehmung für und der Umgang mit psychisch erkrankten Mitmenschen soll erweitert werden. Ein neues Miteinander mit mehr gegenseitigem Verständnis, mehr Geduld und Vertrauen kann dadurch möglich werden.  Am Ende stehen Betroffene, Angehörige und Fachleute für einen Erfahrungsaustausch bereit und informieren zu Unterstützungsmöglichkeiten im Landkreis Schaumburg.  **(Szenisches Spiel der AG Selbsthilfe)**  **08.11.2022 – 18.30 Uhr** | **Was ist eine Depression?**  Was genau versteht man eigentlich unter einer Depression? Wie unterscheidet sich diese von einer depressiven Phase oder bloßer Traurigkeit? Der Workshop von geschulten train-the-trainers aus dem Schaumburger Bündnis gegen Depression gibt einen Überblick über mögliche Ursachen und Merkmale einer Depression, verschiedene Behandlungsmöglichkeiten sowie den Umgang bei Suizidalität.  In einem anschließenden Austausch können weitere Aspekte besprochen und Fragen erörtert werden.  Eingeladen sind Interessierte, Betroffene, Angehörige als auch Personen, die in seiner\*ihrer beruflichen Tätigkeit und Praxis mit dem Thema konfrontiert sind.    **TERMIN: 14.11.2022 – 18 Uhr**  **(Interaktiver Workshop von geschulten train-the-trainers des SBgD)** |

**Entwurf Angebote des SBgD – VHS**

Zeitraum: September 2022 – Januar 2023

Kosten: kostenfrei

Ort: VHS Bückeburg bzw. Begegnungsstätte Bückeburg

Termin/ Zeit: NN

Kontaktdaten:

Schaumburger Bündnis gegen Depression c/o Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V. – KV Schaumburg – Melanie Pineker – Dammstraße 12a – 31675 Bückeburg – 05722/9522-20 (AB /-23) - [schaumburger-buendnis-gegen-depression@paritaetischer.de](mailto:schaumburger-buendnis-gegen-depression@paritaetischer.de)

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V. – KV Schaumburg Selbsthilfekontaktstelle –– Dammstraße 12a – 31675 Bückeburg – 05722/9522-20 – [selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de)