

Wege aus der Depression - Ärztlicher Vortrag -

Dienstag, 1. Oktober 2019

18.00 Uhr: Einlass – Informationen - Büchertisch

19.00 Uhr: Vortrag mit anschließender
Möglichkeit zum Austausch

Eintritt frei

Was ist eine Depression und wie entsteht sie?

Was kann ich selber machen, wenn es mir schlecht
geht? Wo bekomme ich Hilfe –

Hausarzt, Facharzt oder Psychologe?

Was kann mir helfen?

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Und was ist mit den Angehörigen?

Referent: Guido Garlip, Chefarzt der Abteilung für
Gerontopsychiatrie und Neurologie der LVR-Klinik
Langenfeld

Ökumenischer Hospizdienst Leichlingen
Brückenstraße 23, 42799 Leichlingen

„Der etwas andere Kino-Abend (für Jugendliche) ab 12 Jahre“

Montag, 7. Oktober 2019

17.30 - 20.00 Uhr: Filmvorführung

mit anschließender Möglichkeit
zum Austausch

Eintritt frei

Im Dokumentar-Film kämpfen die drei Jugendlichen Anna, Sabine und Christian den einsamen und gefühlsbetonten Kampf gegen die Depression. Aus Stress, Leistungsdruck, der familiären Situation und unerwiderten Gefühlen resultieren übermäßiger Alkoholkonsum, Schulabbruch und Selbstmordgedanken. Wie können wir alle unser Verhalten im täglichen MITEINANDER verändern?

Kinder- & Jugendzentrum Leichlingen
Oskar-Erbslöh-Str. 24c, 42799 Leichlingen

Kontaktadresse :
Stadt Leichlingen
Der Bürgermeister
- Senioren-, Pflege- und Wohnraumberatung -
Claudia Wolf
Telefon 02175 / 992 250



Veranstaltungsreihe „Wege aus der Depression – Was die Seele stärkt“

vom 6.9.2019 bis 7.10.2019

Leichlinger
Netzwerk Depressionen



„verbockt! Die Depression hat mich bestimmt. Jetzt bin ich dran. Vielleicht.“ -

Lesung mit Markus Bock

Freitag, 6. September 2019

18.00 Uhr: Einlass - Informationen - Büchertisch

19.00 Uhr: Lesung mit Markus Bock
mit anssl. Publikumsgespräch

Eintritt frei

Markus Bock spricht über das, was viele nur denken können: Wie fühlen sich Depressionen und Suizidgedanken an? Was passiert bei einer Therapie und im persönlichen Umfeld? Es geht nicht um Zahlen, Daten, Fakten, Medikamente. In „Die Depression hat mich bestimmt. Jetzt bin ich dran. Vielleicht ...“ geht es um einen ungeschönten Blick auf die Gefühlswelt in depressiven Lebensabschnitten und deren Auswirkungen.

Aula Am Hammer, Musikraum
Am Hammer 2, 42799 Leichlingen



Markus Bock

Bogenschießen gegen Depressionen
- Fachliche Begleitung durch das Team von alpha e.V. -

Sonntag, 29. September 2019

14.00 - 17.30 Uhr

Eintritt frei

Menschen mit einer Depression berichten häufig von einer inneren Unruhe, ständigem Gedankenkreisen, verbunden mit dem Gefühl der Kraftlosigkeit. Konzentration und Aufmerksamkeit fallen oft schwer. Hier kann das Bogenschießen helfen, wieder Freude und Spaß an der Bewegung zu erfahren, eine Sensibilität für den momentanen Spannungszustand zu entwickeln, innere Ruhe zu finden, im Hier und jetzt sein zu können, das Selbstwertgefühl zu stärken und neue Ziele zu finden.

Infos zum Bogenschießen



Shuttle-Service vom Rathaus Leichlingen (Am Büscherhof 1) zum Naturfreundehaus: Abfahrt jeweils 13.30 Uhr, 14.30 Uhr und 15.30 Uhr.

Naturfreundehaus Leichlingen
Außengelände
Am Block 4, 42799 Leichlingen



ÖKUMENISCHER
HOSPIZDIENST
LEICHLINGEN

