



**Organisationsteam der Veranstaltungsreihe**

- Dr. Claus Bajorat (Projektleiter Bündnis gegen Depression Weser-Ems, Karl-Jaspers-Klinik)
- Isabelle Sproß (Projektkoordinatorin Bündnis gegen Depression Weser-Ems, Karl-Jaspers-Klinik)
- Ele Herschelmann (BeKoS Oldenburg)
- Jonas Rühl (Propeller e.V.)
- Katrin Wittich (IHK)

**Kontakt und weitere Informationen unter:**

Bündnis gegen Depression Weser-Ems, Isabelle Sproß  
 Telefon: 0441 9615330  
 E-Mail: [buendnis-weser-ems@kjk.de](mailto:buendnis-weser-ems@kjk.de)



unser programm april-september 2023

Für Betroffene, Angehörige und Interessierte

**Sonntag, 10. September, nachmittags**

**Zieletappe der MUT-TOUR in Oldenburg**

Die MUT-TOUR ist ein bundesweites Aktionsprogramm, bei dem sich Menschen mit und ohne eigene Erfahrungen mit Depressionen gemeinsam auf Rädern und zu Fuß durch Deutschland bewegen und Öffentlichkeitsarbeit leisten. Sie setzen sich mit ihren persönlichen Gesichtern und Geschichten für mehr Wissen und Mut im Umgang mit psychischen Erkrankungen ein. Das Projekt möchte sowohl Betroffenen Mut machen, zu sich zu stehen, als auch Nicht-Betroffene ermutigen, Erkrankten offener entgegenzutreten. In diesem Jahr startet die Tour am 25.6. in Weimar und endet am 10.9. in Oldenburg, deutschlandweit setzen dann mehrere 6er-Teams in den Sommermonaten ein Zeichen für mehr Mut und Wissen im Umgang mit Depressionen. Aktuelle Infos und Streckenpläne mit allen Etappen unter [www.mut-tour.de](http://www.mut-tour.de)

Bei der Zieletappe in Oldenburg wird Sie ein bunter Aktionstag z.B. mit Infoständen rund um das Thema Depression sowie lokaler Hilfsangebote erwarten.

📍 Ort wird noch bekannt gegeben. Aktuelle Infos unter [www.kjk.de](http://www.kjk.de) / Bündnis gegen Depression Weser-Ems

Für Betroffene, Angehörige und Interessierte

**Save the date:**

**Donnerstag, 16. November, 19.00 Uhr**

**»Die Gedanken sind Blei« Lesereise mit Eva Jahnen**

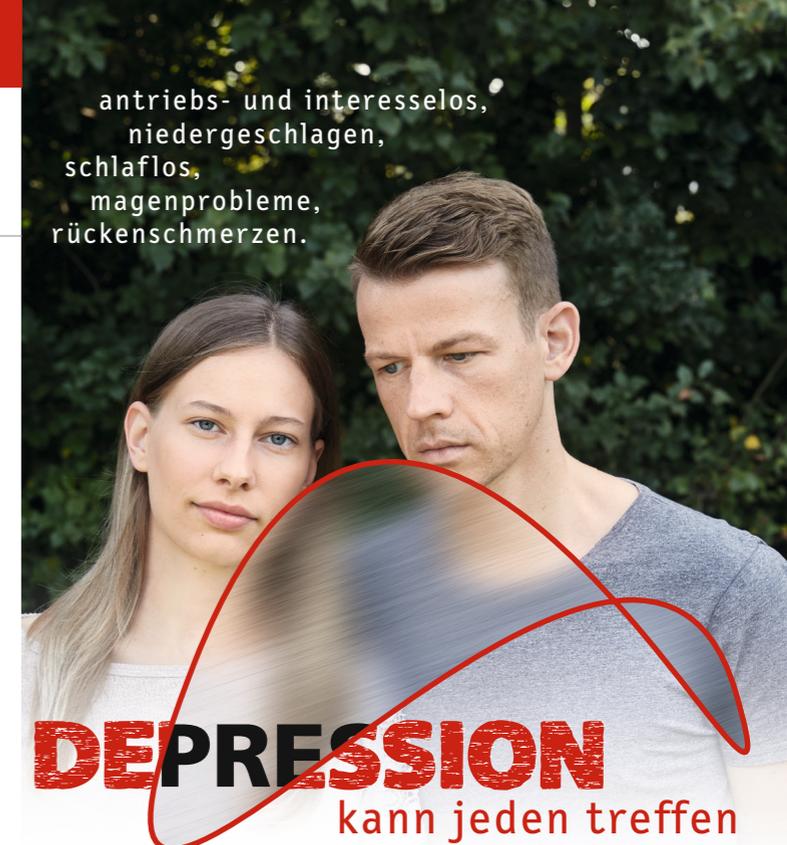
Eva Jahnen ist selbst von Depressionen betroffen. Auf ihrem Instagram-Account @depridisco macht sie die Erkrankung ein bisschen verständlicher. Mal mit einem Augenzwinkern, mal mit Wortwitz, aber immer mit ganz viel Gefühl bringen ihre Illustrationen und Texte zum Ausdruck, was Betroffene empfinden, oft aber nicht in Worte fassen können. Eva Jahnen's Buch »Die Gedanken sind Blei« unterstützt Betroffene dabei, mit ihrer Depression umzugehen, und hilft Angehörigen, Erkrankte besser zu verstehen.

Im Anschluss an die Lesung ist eine Fragerunde/ Diskussion mit der Autorin und Dr. Claus Bajorat, Leitendem Arzt der Tageskliniken und der Institutsambulanz der Karl-Jaspers-Klinik, geplant.

📍 Kulturbahnhof Cloppenburg

Weitere Informationen zu Anmeldung/Vorverkauf in Kürze unter [www.kulturbahnhof-cloppenburg.de/spielplan](http://www.kulturbahnhof-cloppenburg.de/spielplan)

antriebs- und interesselos,  
 niedergeschlagen,  
 schlaflos,  
 magenprobleme,  
 rückenschmerzen.



**DEPRESSION**  
 kann jeden treffen

**Veranstaltungsreihe  
 zum Thema Depression  
 April–September 2023**



**Sehr geehrte Damen und Herren,**

Allein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Auch in unserer Region gibt es sehr viele Betroffene. Das Bündnis gegen Depression Weser-Ems hat sich zum Ziel gesetzt, den Stand des Wissens über depressive Erkrankungen in der regionalen Bevölkerung allgemein, bei den Betroffenen und ihren Angehörigen, in bestimmten Berufsgruppen und unter dem medizinischen Fachpersonal zu verbessern.

In diesem Frühjahr und Sommer bieten wir Ihnen eine Auswahl an Veranstaltungen zum Thema Depression an, zu denen Sie herzlich eingeladen sind. Alle Veranstaltungen – mit Ausnahme der Lesung am 16.11. – sind für Sie kostenfrei.

Wir freuen uns auf Sie und den Austausch mit Ihnen.

Dr. Claus Bajorat

Projektleiter Bündnis gegen Depression Weser-Ems

**Für Betroffene, Angehörige und Interessierte**

**Donnerstag, 27. April, 17.30–19.00 Uhr**

**Depressive Erkrankungen aus psychosomatischer Sicht, Dr. Silke Kleinschmidt (Klinikdirektorin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie)**

Die Beschwerden, die im Zusammenhang mit depressiven Erkrankungen auftreten, sind vielfältig. Sie betreffen nicht nur seelische und zwischenmenschliche Aspekte, sondern auch das körperliche Befinden.

Schlafstörungen, Appetitmangel, Verdauungs- und Bauchbeschwerden, Schmerzen oder Kraftlosigkeit sind nur einige der Störungen, die Einschränkungen der Lebensqualität bei depressiven Erkrankungen zur Folge haben. Wechselwirkungen zwischen körperlichen und psychischen Symptomen können Folge von Depressionen sein, sie sind aber auch bei der Verursachung von depressiven Erkrankungen beteiligt und bilden Ansatzpunkte in der Behandlung.

Anhand von Beispielen (z.B. der Einwirkung von Stress), sollen die Zusammenhänge zwischen körperlichen und seelischen Beschwerden dargestellt werden. Die biologischen Grundlagen und die daraus abgeleiteten therapeutischen Ansätze werden allgemeinverständlich und alltagsnah beschrieben. Einige präventive Strategien, die im Alltag und in der Lebensführung Bedeutung haben, werden ebenfalls angesprochen.

Insgesamt soll die Herangehensweise der psychosomatischen Medizin und die sich daraus ableitenden Behandlungsformen so verständlicher werden. Es wird viel Raum für Fragen und Diskussion geben.

📍 Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Westerstede, **Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH, Karl-Jaspers-Klinik**  
An der Hössen 23, 26655 Westerstede

**Anmeldung:** Vorherige Anmeldung erforderlich per E-Mail: [buendnis-weser-ems@kjk.de](mailto:buendnis-weser-ems@kjk.de)

**Bei psychischen Belastungen im Beruf**

**Montag, 5. Juni, 10.00–11.30 Uhr**

**Alkoholprävention im Unternehmen – Ein Tabuthema in der Geschäftswelt**

Alkoholismus geht quer durch alle Gesellschaftsschichten und wurde bereits 1968 vom Bundessozialgericht als Krankheit anerkannt. Seitdem bezahlen Krankenkassen oder Rentenversicherungsträger die Therapie. Trotzdem verursachen die Folgen von übermäßigem Alkoholkonsum in Deutschland auch heute noch erhebliche gesundheitliche, soziale und volkswirtschaftliche Probleme.

Wenn sich ein Mitarbeiter/eine Mitarbeiterin plötzlich anders verhält als gewohnt, kann das auch an zu hohem Alkoholkonsum liegen. Dies trifft Arbeitgeber/innen meist völlig unvorbereitet und stellt ein ernst zu nehmendes Problem dar. Denn: Alkoholranke Mitarbeitende erbringen eine geringere Arbeitsleistung und erzeugen überdurchschnittliche Personalkosten. Außerdem haben Arbeitgeber/innen eine Fürsorgepflicht gegenüber ihren Angestellten.

Wie können Unternehmer und Unternehmerinnen damit umgehen, wenn ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin alkoholkrank ist? Welche Bedeutung hat die Fürsorgepflicht und welche Möglichkeiten der betrieblichen Alkohol-Suchtprävention gibt es?

Das Online-Seminar gibt Antworten auf diese Fragen und sensibilisiert für den Umgang mit alkoholkranken Mitarbeitenden im Arbeitsleben.

Katrin Wittich, Telefon 0441 2220-316  
E-Mail: [katrin.wittich@oldenburg.ihk.de](mailto:katrin.wittich@oldenburg.ihk.de)

📍 online

**Anmeldung:** Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich bis spätestens 01.06.2023 per E-Mail: [birgit.petruschka@oldenburg.ihk.de](mailto:birgit.petruschka@oldenburg.ihk.de)

**Für Angehörige und Interessierte**

**Donnerstag, 22. Juni, 19.00–20.30 Uhr**

**Angehörigengruppe (fachlich angeleitet)**

Wenn ein Angehöriger psychisch krank ist, leidet häufig die ganze Familie und ist extremen Belastungssituationen ausgesetzt.

In der angeleiteten Angehörigengruppe besteht die Möglichkeit, hierüber mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen und sich mit Psychiatrie-Mitarbeitern auszutauschen. Die gemeinsame Angehörigengruppe des Vereins zur Förderung der psychischen Gesundheit und der Karl-Jaspers-Klinik trifft sich regelmäßig an jedem dritten Donnerstag eines Monats.

📍 Propeller, Auguststr. 90, 26121 Oldenburg

**Anmeldung:** Telefonische Anmeldung erbeten über den »Propeller« Telefon 0441 776800

**Für Angehörige und Angehörige**

**Schon mal an Selbsthilfegruppe gedacht?**

Es tut gut zu merken, dass man nicht alleine mit seiner Erkrankung ist. In Oldenburg gibt es für Menschen mit Depressionen und Angehörige folgende Selbsthilfegruppen:

- Junge Menschen mit Depression (18–35 Jahre)
- Junge Frauen mit Depression (21–30 Jahre)
- Altersgemischte Gruppen für Menschen mit Depression
- Frauen mit Depression 50+
- Selbsthilfegruppe bipolare Störungen
- Angehörige von Menschen mit Depression

**Bei Interesse bitte melden bei: BeKoS**, Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V., Lindenstraße 12a, 26123 Oldenburg  
Telefon 0441 884848, [info@bekos-oldenburg.de](mailto:info@bekos-oldenburg.de)