

Antidepressions-Walk

Schluss mit dem Montags-Blues,
aktiv in die Woche starten!

Ab September (07.09.09) immer montags
bei jedem Wetter um die Außenmühle!

Treffpunkt:

**11.00 Uhr an der Buskehre „Midsommerland“
(Buslinie 142)**

Dauer: je nach Tempo bis zu einer Stunde
(mit Walkingstöcken oder ohne, je nach
persönlicher Vorliebe)

**Offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich,
kostenlos**

Infos: Brücke-Harburg, Tel.: 040/519000-955

Qigong-Kurs in der Brücke

Qigong stärkt das seelische Gleichgewicht und
verbessert den Energiefluss durch einfache
heilgymnastische Übungen.

Mit **Stephan Zahрте**, Qigong-Lehrer DQGG
(Deutsche Qigong-Gesellschaft)

**14-tägig, in der Regel sonntags,
17.00-18.00 Uhr**

**Termine: 13.09./ Sa 10.10./ Sa 24.10./ 08.11./ 22.11./
06.12./ 20.12.**

**Infos: Brücke-Harburg, Haus der Kirche
Hölertwiete 5, 21073 Hamburg, Tel.: 040/519000-955**

**Offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich,
kostenlos**

Recovery

Das **Recovery-Modell** ist ein Konzept der psychischen
Störungen und Suchtkrankheiten, welches das
Genesungspotential der Betroffenen hervorhebt und
unterstützt. Der Begriff **Recovery** stammt aus dem
englischen Sprachraum und kann in dem hier gebrauchten
Zusammenhang etwa mit „Wiedergesundung“ übersetzt
werden. In diesem Modell kann Wiedergesundung als
persönlicher Prozess gesehen werden, der Hoffnung, eine
sichere Basis, fördernde zwischenmenschliche
Beziehungen, Selbstbestimmung (**Empowerment**), soziale

Integration und Problemlösungskompetenz erfordert
und einen Lebenssinn vermittelt.

Recovery wird dialogisch vorgestellt.

Frau Hameister und **Frau Niels-Ferrira** werden
den **Vortrag** halten. Inhalt wird eine biografische
Vorstellung sein mit anschließender Fragerunde.

Mittwoch, 23.09.2009, 17.30-19.00 Uhr

ANKER, Wallgraben 39, 21073 Hamburg

Tel.: 77 35 19

**Depression und männliche Identität
Mann sein – depressiv erkrankt sein:
Wie passt das zusammen?**

Vortrag von **Thomas Klöppel**,
Körperpsychotherapeut, und **Daniel Dabelstein**,
Dipl.-Psychologe, mit anschließendem
Erfahrungsaustausch.

Montag, 28.09.2009, 18.00-19.30 Uhr

**Brücke-Harburg, Haus der Kirche,
Hölertwiete 5, 21073 Hamburg
(S-Bahn Harburg-Rathaus)**

Anmeldung erwünscht unter Tel.: 519 000-955

Kriegskinder und Kriegsenkel

**Die psychischen Folgen von
Bombenkrieg, Flucht und Vertreibung.**

Vortrag von **Anne-Ev Ustorf** (Autorin des
Buches „Wir Kinder der Kriegskinder“) mit
anschließenden Gesprächsmöglichkeiten.

Dienstag, 27.10.2009, 18.00-20.00 Uhr

**Gemeindsaal von St. Trinitatis,
Bremer Straße 9, 21073 Hamburg.**

Infos: Brücke-Harburg

Tel.: 519 000-955

Heinke Eulenschmidt

Wenn der Mensch, den du magst, seelische Probleme hat...

Angehörige, Partner oder Freunde sind meistens
die einzigen Ansprechpartner bei seelischen
Problemen und damit häufig überfordert.

Wie man Menschen in schwierigen Situationen
begleiten kann und was es dabei für
Unterstützungsmöglichkeiten gibt, soll bei einem
Gesprächsabend in der **Kajüte** zum Thema
gemacht werden.

Mittwoch, 04.11.2009, 18.00-19.30Uhr

**Weitere Informationen oder Anmeldungen unter
Tel.: 702 76 64**

Kajüte – Kontakt- und Beratungsstelle

Süderelbe

Haferacker 14, 21149 Hamburg-Neugraben

Selbstwahrnehmung u. Achtsamkeit - Workshop -

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins
Sichtbare“ *Christian Morgenstern*

Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere
Ruhe fördern, können gerade Menschen mit
psychischen Erkrankungen helfen, ihr seelisches
Gleichgewicht wiederzufinden. In diesem Workshop
sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich
umzugehen und wieder positive Energien zu
aktivieren. Mit leichten Körper- und
Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher
Bewegung in der Gruppe angeregt werden.
Leitung: **Friederike von Maydell**, Physiotherapeutin
und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin.

Samstag, 14.11.2009, 11.00-14.00 Uhr

KISS-Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke
oder Isomatte mit.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, **eine Anmeldung ist
erforderlich. Tel.: 040/30 08 73 22**

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit
KISS-Harburg von **Svenja Jantje Speckin**
durchgeführt.

Im Bezirk Harburg sind zurzeit folgende **Selbsthilfegruppen** im Bereich Depression offen für neue Interessenten/innen:

- Selbsthilfegruppe Depression (35 - 55 Jahre)
- Selbsthilfegruppe Depression (ab 40 Jahre)
- Selbsthilfegruppe Angst und Depression
- Manisch Depressiv Erfahrene
- Angehörige bipolar Erkrankter
- Depression, Angst und Panik

Weitere Informationen:

KISS-Harburg
Neue Strasse 27, 21073 Hamburg
Tel.: 040/300 87 322

Beratungszeiten:
Mo+Do 10.00-13.00; Di 14.00-17.00

Information für Hamburg:
Selbsthilfetelefon KISS Hamburg

Mo-Do 10.00-18.00
040/39 57 67

Kooperationspartner:

- KISS-Harburg
- DER HAFEN Verein für psychosoziale Hilfe Harburg e.V.
- KAJÜTE Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Süderelbe
- LOTSE Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
- Brücke Harburg
- Kirchenkreis Hamburg-Ost
- Betrieb Elbe IV der Elbe-Werkstätten GmbH
- Hamburger Fachdienst
- Harburger Selbsthilfegruppen
- Asklepios Klinik Harburg
- Krankenhaus Mariahilf
- Wilhelmsburger Krankenhaus „Groß-Sand“
- Gesundheitsamt Harburg

Bitte beachten Sie:

Soweit nicht anders angegeben sind die Veranstaltungen kostenlos, und es ist keine Anmeldung erforderlich. Änderungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder unter www.buendnis-depression.de



Veranstaltungs- programm 2009

2. Halbjahr

Harburger Bündnis
gegen Depression e.V.