



Zuständigkeiten



- o GF des „Peiner Bündnisses gegen Depression“



- o Koordination der Gesundheitsregion





Gesundheitsförderung- Mitarbeit in diversen Arbeitskreisen-

Auszug aus diversen Tätigkeiten



Netzwerk Gesunde Kinder:

Entwicklung, Durchführung und Vernetzung von Maßnahmen zur Verbesserung der Kindergesundheit im Landkreis



Landkreis Peine

Jugendpflege / Jugendschutz LK Peine:

- AK Medienkompetenz
- AG 78

Jobcenter

- Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt – neu: Teamwork (ständige Vertretung Frau Dr. Opiela)

- Runder Tisch Südstadt
- Pflegetisch
- Sozialpsychiatrischer Verbund (SPV)
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft (PSAG)
- Arbeitskreis Kinder – und Jugendpsychiatrie
-



bündnis
gegen

DEPRESSION

peine





Das Deutsche Bündnis gegen Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Gremien des Peiner Bündnisses gegen Depression:

- Steuerkreis - Mitglieder:
 - Gesundheitsamt: Frau Dr. Opiela und Frau Brasse
 - FIPS – Christiane Bührig
 - Arcus – Mathias Reisewitz
 - Ehrenamtliche Vertreterin: Nadja Stehlin
- Unterarbeitskreis: Seelisch gesund in der Arbeitswelt:
 - Wito GmbH- Matthias Adamski
 - Barmer. Dietmar Kurz
 - FIPS: Christiane Bührig
 - KVHS: Eva Kazmierczak
 - Ehrenamtlich: Ilka Schumann: Moderatorin / Coach

Bedarfsorientiert findet ein kollegialer Austausch mit den Bündnissen Hildesheim und Gifhorn statt.

2023:

Sehr geehrte Frau Brasse,

wir freuen uns Ihnen mitzuteilen, dass die Deutsche Bahn Stiftung und die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention von Ihrem Antrag überzeugt sind und wir Sie gern mit der beantragten Förderung von **1000 Euro Standardförderung** unterstützen möchten.





Wie gesundes Essen zum Erfolg von Unternehmen beiträgt

Regionale Betriebe treffen sich in Peine auf Einladung des Arbeitskreises „Seelisch gesund in der Arbeitswelt“ zum Frühstück und sprechen über ihre Erfolgsrezepte

Mandy Falke PN110323

Peine. „Gesunde Mitarbeiter – erfolgreiches Unternehmen“ – so lautete der Veranstaltungstitel für das Unternehmerfrühstück des Arbeitskreises „Seelisch gesund in der Arbeitswelt“ des Peiner Bündnisses gegen Depressionen. Rund 15 vorwiegend mittelständische Unternehmen aus dem Landkreis nahmen im FIPS-Forum in Peine teil.

Gesundheit und Erfolg – Begriffe, die direkt ineinander übergehen und keineswegs im Widerspruch zueinanderstehen müssen, so Claudia Brasse, Mitarbeiterin des Gesundheitsamts und Geschäftsführerin des Peiner Bündnisses gegen Depressionen. „Arbeitnehmergesundheit in den Fokus zu rücken, rentiert sich auch für Unternehmen“, erklärte sie. Krankheitsausfallkosten, unbesetzte Stellen und Personalwiederbeschaffungsmaßnahmen könnten zu hohen Folgekosten für die Firmen führen.

Strikte Verbote und Warnungen funktionieren nicht. Positive Handlungsoptionen sind da deutlich effektiver.

Kristin Freydank, Ernährungsberaterin, beim Unternehmerfrühstück

Emel Herrmann von der Demografieagentur für die Wirtschaft GmbH stellte eine vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales unterstützte Fördermöglichkeit vor: Das sogenannte „INQA-Coaching“, das mit geförderter Beratung kleine bis mittelständische Unternehmen begleitet. Die Projektmanagerin führte aus: „Wir müssen lernen, uns immer wieder auf Neues einzustellen. Ein Beispiel ist die Verwendung von Tablets im Pflegebereich. Eine gute Etablierung solcher Systeme erfordert Qualifizierung und Wissensvermittlung.“ Passgenaue und individuelle Lösungen müsse es geben.

Wie Unternehmen von Beratungsprogrammen profitieren können, erläuterte Jochen Wollenhaupt, Leiter des Chiropraktik



Der Arbeitskreis „Seelisch gesund in der Arbeitswelt“; (von links) Diemar Kurz (BARMER), Ilka Schuhmann (Coach), Emel Herrmann, Christine Bühring (FIPS e. V.), Claudia Brasse, Matthias Adamski (Wito GmbH), Eva Kazmierczak (Kreivolkshochschule).

Zentrums Peine. „Wir haben zum Beispiel die digitale Patientenakte eingeführt“, so Wollenhaupt. Bei mehr als 10.000 Karteikarten sei es schon vorgekommen, dass eine falsch weggeheftete Akte lange habe gesucht werden müssen. Probleme dieser Art könnten nun nicht mehr vorkommen. Zusätzlich können auf der elektronischen Patientenakte Grafiken dargestellt werden, die dem Chiropraktiker sofort einen Überblick über die spezielle Schmerzsymptomatik des Patienten gäben. „Durch das Beratungsprogramm haben wir betriebliche Strukturen nachhaltig verbessern können. Auch die Arbeitsatmosphäre hat sich merklich gebessert – davon profitieren nicht nur die Mitarbeiter, sondern auch die Kunden“, so Wollenhaupt.

Auch der Umgang mit Fehlern habe sich in seinem Team verbessert. „Wir haben sogar eine Fehlerliste eingeführt, damit alle von den Fehlern anderer lernen können.“ Auch Team-Meetings, Feedbackgespräche und die Möglichkeit für Kun-

den, Termine online zu buchen, seien im Rahmen des Beratungsprogramms etabliert worden.

Da gesunde Ernährung sowohl für die psychische als auch für die physische Gesundheit bedeutsam ist, wurde Kristin Freydank eingela-

Wir haben sogar eine Fehlerliste eingeführt, damit alle von den Fehlern anderer lernen können.

Jochen Wollenhaupt, Chiropraktiker

den. Die Ernährungs- und Gesundheitsberaterin stellte das Thema „Nudging“ vor; ein englisches Wort, welches soviel wie „anstupsen“ bedeutet und im Ernährungsbereich mit Anreizen statt mit Verboten arbeitet. Menschen sollen so zwanglos zu bestimmten Verhal-

tensweisen bewegt werden. „Unser Gehirn liebt Routinen“, erklärte die studierte Oecotrophologin. Das führe dazu, dass unsere Handlungen nicht immer mit unseren Interessen übereinstimmen, beispielsweise wenn wir uns für den ungesunden Mikrowellensack entscheiden statt für eine gestündere Variante.

Für Firmen hätte sie Tipps parat: Obststeller ansehnlich drapieren oder „Schnippel-Gruppen“ bilden. Wichtig sei: Die Mitarbeiter sollten sich nicht manipuliert fühlen, Ziele sollten transparent bestimmt und messbar gestaltet werden.

Beim Unternehmerfrühstück wurden die Ratschläge gleich in die Tat umgesetzt: Müsli standen zur Auswahl, Infomaterial zu gesunder Ernährung lag aus und die Löffel waren klein, damit das Essen besser gegossen werden konnte. Freydank machte auch deutlich: „Strikte Verbote und Warnungen funktionieren nicht. Positive Handlungsoptionen sind da deutlich effektiver“, so die Ernährungsberaterin.

ARBEITSWELT



bündnis gegen **DEPRESSION** peine

Thema Familie:

Chance und Herausforderung familiärer Strukturen

Peiner Wochen der seelischen Gesundheit 5.-17.10.2023

1 Donnerstag, den 05. Oktober 2023
16:30 Ausstellung zum Thema Familie
 17:00 – ca. 19.30 Uhr
 Vortrags- und Diskussionsveranstaltung zum Thema:
Seelisch gesund in der Familie – Chance und Herausforderung familiärer Strukturen im Fips Forum, Werderstraße 36, Peine
 Anmeldung erwünscht, aber nicht erforderlich: c.brasse@landkreis-peine.de

3 Montag, den 09. Oktober 2023
 19:30 Uhr
 Lesung mit **Eva Jahnen: „Die Gedanken sind Blei“**
Wie meine Depression die Dinge sieht
 Ort: Thalia Buchhandlung Peine
 Anmeldung unter thalia.peine@thalia.de oder telefonisch unter: 05171/5057914

2 Sonntag, den 08. Oktober 2023
 17:00 Uhr
Ökumenischer Gottesdienst zum Thema: „Ach ja, die liebe Familie...“
 Friedenskirche Peine
 Gunzelinstraße 29C, Peine

4 Dienstag 10. Oktober 2023
 13.00-16.00 Uhr
In Kooperation mit der Tagesklinik Peine: Tag der offenen Tür in der Tagesklinik
 Ilse der Straße 35, Peine

5 Dienstag, den 17. Oktober 2023
 18:00 Uhr - 20:00 Uhr
Dialog Forum Seelische Gesundheit: „Eingeengt und aufgehoben in familiären Strukturen“
 Diskussion und Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen, Profis & Interessierten
 Gemeindehaus Friedenskirche, Eichendorffstr.6

Psychoedukationsgruppe „Depression“
 – auch zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz
 - Aufklärung/ Information / Hilfe zur Selbsthilfe -
 Informationen zu Kosten und Start der nächsten Gruppe, weitere Infos & Anmeldung bitte bei: **arCus Kontaktstelle, Ilse der Straße 39, Peine** unter 05171 / 591250

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei – wir freuen uns über Ihre Spende.

Gefördert durch **STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE UND SUIZIDPRÄVENTION**

und **DB DEUTSCHE BAHN STIFTUNG**

PN

PEINE

Jahre seelischer Krankheit im Kreis Peine

Die „Wochen der seelischen Gesundheit“ sind zurück. Bis Menschen Hilfe bekommen, dauert es viel zu lange.

Arne Grothmann

Peine. Der Autor dieses Artikels war eigentlich zu müde zum Schreiben. Hat er eine Depression, also eine krankhafte Gemütsstörung? Muss er nur Peine machen („amir dich mal raus aus allem“)? Das kann sehr gefährlich sein!

Unter anderem um den Unterschied zwischen Burnout und Depression geht es bei den „Peiner Wochen der seelischen Gesundheit“ vom 8. bis 17. Oktober.

Einige Manager trugen den persönlichen Burnout früher wie eine Menstranz vor sich her. Schließlich hatten sie für ihre Arbeit „gebrannt“ – bevor sie ausgebrannt waren. Diesen Betroffenen hilft es wahrscheinlich, mal ein paar Gänge zurückzuschalten, sich vom beruflichen Stress oder sonstigen belastenden Umfeldern zurückzuziehen.

Für einen Menschen mit einer echten Depression als Krankheit ist das Sich zurückziehen unter Umständen gefährlich. Wenn alles blähschwer ist, schon das morgendliche Aufstehen zur Qual wird, ohne Motivation schon lange nicht mehr in Sicht ist, dann kann ein Alleinsein, ein Einsteilen des Kontaktes mit dem privaten und beruflichen Umfeld das matte und hilflose Gefühl verstärken. Im schlimmsten Fall gilt die Selbsttötung nicht als Lösung, aber als Ende dieser Qual.

Doch eine Depression immer gleich mit einem Suizid in Verbindung zu bringen, ist eine kirchliche Verurteilung, der die Kirchen und Organisationen der „Wochen der seelischen Gesundheit“ unter anderem entgegenwirken wollen – durch Information, Aufklärung und Verweis auf Hilfen (zur Selbsthilfe).

„Sich auf den Weg machen muss jeder Erkrankte selber“, betont Christiane Bührig vom „Bündnis“, auch bei FIPS Peine (Förderung und Integration psychisch kranker Menschen). Dann könne begleitet und geholt werden. Orientierung zu geben bei den Angeboten, sei wichtig. Auf dem richtigen Weg könne eine Strategie mit Maßnahmen und Therapie für die Rückkehr ins Leben entwickelt werden.

Doch in der Praxis ist das alles nicht so leicht, das weiß auch Nadja Stehlin vom Bündnis gegen Depression. „Gerade in Peine sind Plätze besonders für Kinder und Jugendliche rar.“ Das Ganze sei ein strukturelles Problem, erklärt Andrea Friedrich, und Claudia Brasse fast zusammen: „Es vergehen im Durchschnitt 20 Monate, bis sich Menschen Hilfe suchen bei einer depressiven Erkrankung. Und dann kommt noch die Wartezeit auf einen Therapieplatz hinzu.“



Eine junge Frau steht in ihrer Wohnung an einem Fenster (gestellte Szene). Gerade für Kinder und Jugendliche ist es sehr schwer, bei seelischen Problemen und Erkrankungen einen Therapieplatz zu bekommen – auch im Kreis Peine.

die inzwischen anderen hilft – fiktiv hinzu: „Es ist wichtig, über psychische Gesundheit zu sprechen und sich gemeinsam auf den Weg der Heilung zu begeben.“

Das Programm der „Peiner Wochen der seelischen Gesundheit“: **Ausstellung und Veranstaltung zum Thema „Seelisch gesund in der Familie“** am 5. Oktober ab 16.30 Uhr im FIPS Forum, Werderstraße 36 in Peine. Geleitet wird die Veranstaltung von Claudia Chodźinski, einer erfahrenen Therapeutin. Nach einem kurzen Impuls zum Thema findet eine Podiumsdiskussion zum Umgang mit familiären Herausforderungen statt, an der sich auch mit eigenen Erfahrungen zum Thema beteiligen kann.

Als Rahmenprogramm werden in einer Ausstellung Bilder zum Thema Familie zu sehen sein. Anmeldung per Mail an: c.brasse@landkreis-peine.de.

Ökumenischer Gottesdienst: „Ach ja, die liebe Familie...“ Gemeinsam besinnen am 8. Oktober um 17 Uhr in der Friedenskirche, Gunzelinstraße 29c in Peine. Ein

besonderer Gottesdienst zum Themenschwerpunkt lädt Menschen verschiedener Glaubensrichtungen dazu ein, sich dem Thema seelischer Gesundheit in der Familie durch Betinnen zu nähern und so gemeinsam Kraft zu schöpfen.

Lesung mit Eva Jahnen: „Die Gedanken sind Blei – wie meine Depression die Dinge sieht“ am 9. Oktober um 19.30 Uhr in der Thalia Buchhandlung Peine (Ilse der Straße/Fußgängerzone). Die Autorin ist von Depressionen betroffen. Mit einem Augenwinkern und Wertzeit bringen ihre Illustrationen und Texte zum Ausdruck, was Betroffene und Angehörige empfinden.

Anmeldung erforderlich unter thalia.peine@thalia.de oder telefonisch unter 05171/5057914.

Tag der offenen Tür in der Tagesklinik (See Psychiatriezentrum), Ilse der Straße 35 in Peine, am 10. Oktober von 13 bis 16 Uhr. Die Tagesklinik öffnet ihre Türen, um Einblicke in ihre therapeutischen Angebote zu gewähren. Eine Gelegenheit, das Team kennenzulernen, Fragen zu stellen und Vertrauen in

die vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten aufzubauen.

Dialog: Sich begegnen, sich verstehen beim Thema: „Eingeengt und aufgehoben in familiären Strukturen“, am 17. Oktober um 18 Uhr im Gemeindehaus der Friedenskirche, Eichendorffstraße 6 in Peine. Der Dialog bietet Menschen mit eigenen Erfahrungen, Angehörigen und Fachleuten die Möglichkeit eines offenen Dialogs. Wer mag, darf selbstverständlich auch einfach nur zuhören.

Start einer neuen Psychoedukationsgruppe: Stärkung durch Wissen über Depression: Die Psychoedukationsgruppe vermittelt wertvolles Wissen über psychische Gesundheit, familiäre Dynamiken und Bewältigungsstrategien. Informationen werden zu Werkzeugen, die den individuellen und familiären Handlungsprozess unterstützen.

Anmeldung und Informationen zum Start der nächsten Gruppe über die arCus Kontaktstelle, Ilse der Straße 39, Peine. Weitere Infos und Kontakt möglich unter www.arCus.peine.de im Internet.

Guten Morgen **Bewegender Beifang**



Arne Grothmann über Vorzüge des „Terminjournalismus“

Das Pressegespräch vor dem Start der „Wochen seelischer Gesundheit“ in Peine hätte ich mir schenken können. Klingt hart, oder? Es gilt auch nur, wenn es ausschließlich um das eigentliche Programm dieser wichtigen Veranstaltung gegangen wäre. Das kann man um per Mail schicken, wir sortieren und veröffentlichen es (in der Regel). Gängig ist aber nicht, das immer wieder Gute, Bewegende und Wertvolle im Lokalfournalismus ist oft der „Beifang“ an solchen Terminen. Diese Gespräche geben Hintergrund, sorgen im Idealfall für gegenwärtiges Vertrauen – und so für die nächste Geschichte, die als Lesestoff in der Zeitung aufbereitet wird.

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Schreiben Sie an arne.grothmann@funkmedien.de

Halbe Tonne Kartoffeln geklaut

Edemissen. Unbekannte haben einen Teil eines Kartoffelackers zwischen Edemissen und Klein Blumenhagen abgeerntet. Das teilte die Polizei mit. Demnach bearbeiteten die Kartoffelbeete 300 Meter nördlich der L 320 rund 100 Quadratmeter Acker und transportierten somit rund 500 Kilogramm Endgüßel ab. Geschehen ist das zwischen Mittwoch, 21.30 Uhr, und Donnerstag, 16.15 Uhr. Die Polizei schätzte den Schaden auf zirka 1000 Euro. Hinweise werden sie entgegen unter: 05176/976480, nrd

Radarkontrolle

Diese Tempokontrolle hat der Landkreis Peine für diesen Samstag angekündigt: **Peine:** Braunschweiger Straße nrd



Seelische Gesundheit in der Familie - Chance und Herausforderung

PEINE & SERVICE

PNI 07.10.23

„Depressionen aus Schmutzdecke rausholen“

Eine Ausstellung bei Fips in Peine hat genau dieses Anliegen zum Ziel. Betroffene erzählten ihre Geschichten.

Heike Heine-Laucke

Peine. Zum internationalen Tag der seelischen Gesundheit hat das „Bündnis gegen Depression“ zum Thema „Seelisch gesund in der Familie“ eingeladen in die Räume von Fips (Förderung und Integration psychisch kranker Menschen) in Peine (Werderstraße 36). Claudia Brasse vom Kreis-Gesundheitsamt und Geschäftsführerin des Bündnisses setzt mit ihrer Aussage – „Depression ist ein Thema, das endlich aus der Schmutzdecke heraus muss“ – ein Statement.

Christiane Bührig (Fips) hat die Vernissage organisiert, bei der Bewohner aus den Wohngruppen Bilder zu ihrem Lebensweg zeigten. Zum Bündnis gehört auch Mathias Reisewitz (Arcus – Hilfe für Menschen mit psychischen Erkrankungen und seelischen Behinderungen); zudem sind dabei Nadja Stehlin und Günter Nolte, die sich ehrenamtlich im Beirat als Vertreter für Betroffene und Angehörige im Sozialpsychiatrischen Verbund und im kommunalen Psychiatriebeirat engagieren.

„Die Beteiligung im Beirat ist einzigartig in Deutschland“, betont Stehlin. Die Steuergruppe hatte als Fachreferentin Claudia Chodzinski, Therapeutin aus Hannover, eingeladen, die, wie sie erklärte, „ein Urgestein in der psychosozialen Arbeitswelt“ ist. Laut Chodzinski stehen hinter jeder Person, die Depressionen hat, auch Angehörige. Hierzu die Referentin: „Wir sprechen von rund 18 Millionen mit ihren Familien.“ Darunter eine Gruppe, die oftmals vergessen wird und die selbst oder Familienangehörige haben, die unter Depressionen leiden – Kinder.

Hannah Qollakaj, Psychologin und Kinder- und Jugendpsychotherapeutin beim Landkreis Peine, gibt diesen eine Lobby und hilft. Das Bündnis gegen Depression hieß Gäste willkommen, die betroffen sind. „Beim internationalen Tag der seelischen Gesundheit wollen wir den Menschen ein Gehör verschaffen, aber auch mit ihnen über Strategien sprechen“, erklärt Geschäftsführerin Brasse. Unter ihnen Bodo Nesselmann, der mit seinem Kunstwerk „Der Hannoveraner“ seinen Lebensweg aufgemalt hatte, der über eine lange schwarze Straße führte, über die sich eine bunte Spirale abbildete. Was sollte das bedeuten? Nesselmann sagt: „Das Werk steht für das, was ich mag und für meine Erlebnisse.“

„Ich habe oft dunkle Gedanken“

Ein anderer, der sich zu seiner Erkrankung bekannte, war Jörg-Oliver Callies (57), der seit zwei Jahren in der Wohngruppe lebt. „Ich habe alles verloren und habe oft dunkle Gedanken, doch die Gemeinschaft hilft mir“, erzählt der gebürtige Wolfsburger. Das Thema Stigmatisierung kam zur Sprache. Besonders für die jüngsten Familienmitglieder sei es erdrückend, wenn ihnen verboten wird, über die Krankheit eines Elternteils zu sprechen. Eine Last, die ebenfalls Depressionen auslösen könnte.

Über das zentrale Veranstaltungsthema „Familie - wer ist Familie?“, sagte Referentin Chodzinski: „Das muss nicht die Ursprungsfamilie sein, auch Freunde können die Familie sein.“ Die Menschen, die einem guttun. Dies bestätigte auch Callies. Seine Ex-Frau mit ihrem neuen Partner gäben ihm Halt und Stabilität. Ein Punkt sei das nicht



Zur Steuergruppe Bündnis gegen Depressionen Peine gehören (von links) Christiane Bührig, Fips-Leiterin, Claudia Brasse, Geschäftsführerin des Bündnisses, Nadja Stehlin, Vertreterin für Betroffene im kommunalen Psychiatriebeirat und Sozialpsychiatrischer Verbund, sowie Mathias Reisewitz, Leiter der Kontaktstelle Arcus.

HEIKE HEINE-LAUCKE

koordinierte Hilfeangebot in Familien. „Ich habe Familien erlebt, in denen waren fünf Einrichtungen tätig“, sagt die Referentin.

Das Wichtigste für die Therapeutin sei, dass die Menschen Räume hätten, in denen sie sich austauschen können. Die Wartelisten der Therapeuten seien lang und eine Selbsthilfegruppe kann helfen. Chodzinski: „Sie sind nicht allein und haben mit dem Bündnis eine breit aufgestellte Anlaufstelle.“

Weitere Veranstaltungen der „Wochen der seelischen Gesundheit“ in Peine unter www.bgd-hi-pe.de im Internet.



Bodo Nesselmann mit seinem Bild „Der Hannoveraner“, das seinen Lebensweg symbolisiert.

HEIKE HEINE-LAUCKE



Ökumenischer Gottesdienst in Peine Motto "Ach ja, die liebe Familie – von Herkunfts- und Wohlfühlfamilien"





Lesung Eva Jahnen: Die Gedanken sind Blei- wie meine Depression die Dinge sieht!



Autorenlesung

**Mo., 9. Oktober
19.30 Uhr**

Eva Jahnen Die Gedanken sind Blei



© Andrea Schürmann Fotografie



Mit Depressionen umgehen – Erfahrungsbericht & Tipps

Eva Jahnen ist selbst von Depressionen betroffen. Auf ihrem Instagram-Account @depridisco macht sie die Erkrankung ein bisschen verständlicher. Mal mit 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. Ihr Buch *Die Gedanken sind Blei* unterstützt Betroffene dabei, mit ihrer Depression umzugehen, und hilft Angehörigen, Erkrankte besser zu verstehen.

Mit Unterstützung von Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention & Deutsche Bahn Stiftung.



Thalia Peine
Breite Straße 8
31224 Peine

Eintritt frei
Anmeldung per E-Mail unter
thalia.peine@thalia.de

Anmeldung
erforderlich!

Weitere Informationen hier in der Buchhandlung
und unter thalia.de/veranstaltungen

Sitz der Gesellschaft: Thalia Deutschland GmbH & Co. KG · Batheyer Straße 116-117 · 58096 Hagen



bündnis
gegen
DEPRESSION
hildesheim
peine gifhorn

Depression

- kann jeden treffen
- hat viele Gesichter
- ist behandelbar

Ziele

- Aufklärung über Depression
- Angebote für Betroffene und Angehörige
- Schulung von Multiplikatoren
- Absenkung der Suizidrate

Bündnis gegen Depression Peine, Landkreis Peine, Gesundheitsamt,
Marschweg 21, 31224 Peine
Spendenkonto: Sparkasse Hildesheim Götting Peine,
IBAN: 2509 01 30 0075 0002 40



Planung 2024



Thema: Depression verstehen!

Peiner Wochen der seelischen Gesundheit 10.10. bis 25.11.24

Vorankündigung! – Bitte achten Sie auf die aktuellen Einladungen & Anmeldemöglichkeiten Ende September / Anfang Oktober

1

Donnerstag, den 10. Oktober 2024, 14-16 Uhr

In Kooperation mit FIPS e.V.:

Traumaisensible Achtsamkeit / Referentin: A. Camiruaga

Forum Peine

2

Sonntag, den 13. Oktober 2024, 17 Uhr

Ökumenischer Gottesdienst

Friedenskirche Peine

Gunzelinstraße 29c, Peine

3

Dienstag, den 15.10.2024, 18-20.30 Uhr

In Kooperation mit dem Trialog-Forum Seelische Gesundheit: Expedition Depression– Road Movie über 5 junge Erwachsene auf den Spuren der Depression /Trailer auf Youtube
In dem Dokumentarfilm werden 5 junge Erwachsene begleitet, die auf den Spuren der Erkrankung Depression zusammen durch Deutschland fahren und Antworten auf Ihre Fragen suchen, anschließend Diskussion und Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen, Profis & Interessierten
Gemeindehaus der Friedenskirche, Eichendorffstr. 6

4

05.11.2024, 18 Uhr

Lesung mit der Journalistin, Moderatorin (u.a. ZDF Aspekte) und Autorin Katty Salié: „Das andere Gesicht“

Katty Salié steht seit vielen Jahren für erfolgreichen Kulturjournalismus im Fernsehen. Jetzt hat sie ein mutiges Buch über ihre Depressionen geschrieben, in dem auch ihre Gespräche mit anderen Prominenten wie z.B. Torsten Sträter, Gesine Schwan, u.a. eingeflossen sind.

Ort: Forum Peine

Anmeldungen erwünscht unter: Adresse wird noch festgelegt

5

25.11.24

Impression Depression – Virtual reality Erfahrung der Robert Enke Stiftung,

(Ausdrücklich für volljährige NICHT-Betroffene, also z.B. für Angehörige)

Durch Virtual Reality erfahren, wie sich eine Depression anfühlt.

Im Fips Forum, Werderstrasse 36, Peine

Anmeldungen bis zumerwünscht an: Adresse wird noch festgelegt

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei – wir freuen uns über Ihre Spende.

Gefördert durch



und



Landkreis Peine vertreten durch den Landrat Henning Heiß,
Burgstraße 1 31224 Peine Telefon: 05171 / 401 0 Fax: 05171 / 401 7700 mail@landkreis-peine.de



Gesundheitsregionen

Niedersachsen: Landkreis Peine



Regionales Koordinatorentreffen in Peine





Kooperationsprojekt Shared reading

vhs Kreisvolkshochschule Peine

Gemeinsam lesen
 In Gemeinschaft - für die Gesundheit
 Informationsveranstaltung am 09.11.2023,
 18 Uhr in Peine

www.kvhs-peine.de





Landkreis Peine



KOSTENFREIE GLÜCKSPAKETE

In Kooperation mit Kreisjugendpflege:
Kostenfreie Glückspakete

THEATER FEUER UND FLAMME



Copyright by Theater Feuer und Flamme

Polarsafari—Theaterstück zum Mitspielen für *Kinder zwischen 3 und 11 Jahren*

Abenteuergeschichten vom Nordpol und aus dem Dschungel – Die Freunde Feodora und Pepe wollen es wissen. Sie packen ihre Rucksäcke und machen sich auf die Reise. Pepe reist zum Nordpol, Feodora in den Dschungel. Nach 5 Jahren treffen sie sich wieder und berichten von brasilianischen Flöhen, kaltschnäuzigen Seehunden und vielen anderen spannenden Erlebnissen.

24. November 23

15:30 Uhr (Dauer 45 Min)

Jugendfreizeitstätte „Nummer 10“

Pfingststraße 10, Peine

Anmeldung: c.brasse@landkreis-peine.de

Theaterworkshop "Rollenbild und Selbstwert"

Selbstakzeptanz und eigene Identität wird oft von Rollenbildern Erwachsener geprägt. In diesem Workshop geht es jedoch um die Wertschätzung der eigenen Fähigkeiten und Stärken und die Toleranz und Akzeptanz von Diversität. Junge Menschen können neue Rollen ausprobieren und herausfinden, welche ihrem Selbst entsprechen.



Copyright by topz! Hildeheim

23. November 23 (Dauer 2,5 Stunden)

Jugendfreizeitstätte „Nummer 10“, Pfingststraße 10, Peine

8:00 Uhr für die 5. + 6. Klasse // 11:00 Uhr für die 7. + 8. Klasse

Anmeldung: i.will@landkreis-peine.de

16:30 Uhr freier Workshop für 14–17 jährige Menschen

Anmeldung: i.will@landkreis-peine.de

Workshops „Gelungene Kommunikation stiftet Energie“

Ist es möglich, empathisch mit sich zu sein und gleichzeitig einen einfühlsamen Kontakt mit anderen aufzunehmen? Über den Zugang zu Gefühlen und Bedürfnissen können wir uns aufrichtig und klar ausdrücken und dadurch in gleicher Weise dem Anderen empathisch zu hören.

28. November 23

16:00 Uhr für *Lehrkräfte, Mitarbeitende aus KiTa und Schulsozialarbeit*

(Dauer 2 Stunden)

19:00 Uhr für *Eltern*

Gemeindehaus Friedenskirche, Eichendorffstr. 6, Peine

Anmeldung: c.brasse@landkreis-peine.de



Die Veranstaltungen sind eine Kooperation der Peiner Gesundheitsregion und der Kreisjugendpflege
Verantwortlich für den Inhalt ist der Landkreis Peine vertreten durch
den Landrat Henning Heit, Burgstr. 1, 31224 Peine, Tel.05171-401 0, mail@landkreis-peine.de



Landkreis Peine



„Glückliche Schüler streiten weniger, sind kreativer, lernen leichter und wissen, worauf es im Leben wirklich ankommt.“

Ernst Fritz-Schubert, Erfinder des Schulfachs Glück

Mandy Falke

Peine. Gefüllt hat sich das Peiner Forum mit Fachkräften aus den Bereichen Kindertagesstätten (Kita), Schule und Jugendamt – insgesamt 125 Teilnehmer kamen zusammen, um an der Gesundheitskonferenz der Gesundheitsregion Peine teilzunehmen. Bei dem Thema „Das glückliche Gehirn lernt besser“ stand die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Fokus.

Um Vernetzung, Information und Inspiration solle es gehen, meint Ilka Schumann, die als Moderatorin durch den Themennachmittag geführt hat. Professorin Andrea Friedrich, Kreissozialdezernentin und Vorsitzende der Gesundheitsregion Peine, findet einleitende Worte: „Viele Menschen sind vielleicht erst skeptisch: Corona, Krieg – und dann kommt jemand mit dem Thema Glück um die Ecke.“ Wichtig sei es, einen Blick auf die große Ganze zu haben, aber auch auf Details zu schauen und vor allem das Wohlergehen der Kinder niemals aus den Augen zu verlieren.

Zahlen, Daten, Fakten präsentierten Dr. Sabine Meltzow und Dr. Bettina Kiesling-Klamka – beide als Ärztinnen für die Schuleingangsuntersuchungen des Landkreises Peine zuständig. „Kommen wir zur Gesundheitsberichterstattung“, fängt Meltzow an und ergänzt: „Ich weiß, das hört sich bürokratisch und sperrig an.“ Der Inhalt hingegen sei sowohl interessant wie auch alarmierend:

• Im Vergleich zum Jahr 2005 hat sich im Jahr 2022 die Anzahl der Kinder mit Adipositas – einer starken Form von Übergewicht – verdoppelt. „Man kann nicht alles auf Corona schieben, aber dass Kinder nicht mehr auf Spielplätze konnten und stattdessen zu Hause vermehrt Medien konsumiert haben, spielt sicher eine Rolle“, schlussfolgert die Peiner Ärztin. Starkes Übergewicht sei nicht nur ein körperliches Problem, sondern führe auch zu seelischem Leid der Kinder.

Tobias Rahm – Psychologe und Glücksforscher an der Technischen Universität Braunschweig – hat sich auf das Gegenteil von Leid fokussiert: Sein Steckpenfder ist die Glücksforschung und die Umsetzung konkreter Projekte in Schu-

len. Derzeit leitet er das überregional bekannte „GluGS“-Projekt, das aktuell an 16 Braunschweiger Grundschulen erprobt wird. Sein Ziel ist es, Schulkindern Kompetenzen für ein glückliches Leben mit an die Hand zu geben. „Wenn wir uns eine Welt wünschen, in der weniger Menschen an Depressionen leiden und mehr Menschen glücklich sind, dann sind unsere Schulen wahrscheinlich der beste Ort, wo wir ansetzen können“, startet er seinen Vortrag.

Tobias Rahm, Psychologe und Glücksforscher an der Technischen Universität Braunschweig

Etwa jeder Fünfte wird im Laufe seines Lebens an einer Depression erkranken, weiß Rahm. Genetische Komponenten können dabei eine Rolle spielen, jedoch auch solche,

„Das glückliche Gehirn lernt besser“ PN 03.03.2

Im Peiner Forum nehmen pädagogische Fachkräfte an der Gesundheitskonferenz der Gesundheitsregion Peine teil



Im Glücksunterricht geht es darum, dass die Kinder lernen, sich bewusst zu machen, worum es im Leben wirklich geht – und das mal ganz abgesehen vom Lösen mathematischer Formeln und Verfassen von Gedichtanalysen. MARTIN SCHUTT/OPA

Wenn wir uns eine Welt wünschen, in der weniger Menschen an Depressionen leiden und mehr Menschen glücklich sind, dann sind unsere Schulen wahrscheinlich der beste Ort, wo wir ansetzen können.

Tobias Rahm, Psychologe und Glücksforscher an der Technischen Universität Braunschweig



Psychologe und Glücksforscher Tobias Rahm erklärt, warum Glücksempfinden für Schüler so bedeutsam ist. MANDY FALKE

auf die die Menschen selbst Einfluss nehmen können. In der „Positiven Psychologie“ – so nennt sich das Fachgebiet – gebe es zwei wichtige Regeln. Nummer eins: Man kann Wohlbefinden messen. Nummer zwei: Wohlbefinden lässt sich gezielt trainieren.

„Mathe nicht abgewöhnen“ Wenn Rahm von der Einführung von Glücksunterricht in der Schule spricht, begegnet er häufig der Annahme, dass im Gegenzug die Leistung darunter leide. „Lernen die Kinder dann noch Mathe? Bauen sie an Leistungstärke ein?“, zitiert er einige der Fragen, mit denen er regelmäßig konfrontiert wird.

Die Forschung gebe an dieser Stelle Entwarnung: Bei besserem Wohlbefinden steigere sich im Durchschnitt auch die Leistungsbereitschaft und -fähigkeit der Schüler. „Es geht auch nicht darum, dass wir Kindern abgewöhnen wollen, gut in Mathe zu sein“, sagt der Glücksforscher schmunzelnd. „Wohlbefinden ist so wichtig und bedeutsam für die Gesellschaft und für den Einzelnen, dass es außer Deutsch und Mathe im Stundenplan fest etabliert werden sollte.“

Rahm hat eine Vision, vielleicht sogar eine Mission: „Jedes Kind sollte ab der ersten bis zur letzten Schulklasse die Möglichkeit zum Glücksunterricht haben.“ Finan-

ziert werden solle dies wie der übliche Unterricht auch: über Steuer-gelder. Für den Weg bis dahin weiß er: „Jede Idee, jeder noch so kleine Schritt in die richtige Richtung bringt uns weiter.“

Einen solchen Schritt hat auch Alexandra Philipp gemacht, Lehrerin an der Realschule Hohenhameln, als sie auf ihren Chef, den Schulleiter Thorsten Schwalenberg, zugeht. Schwalenberg gibt zu: „Ich war zuerst irritiert, habe gar nicht genau verstanden, was Alexandra Philipp von mir wollte – aber sie strahlte so, als sie mit der Idee von Glücksunterricht zu mir kam.“

„Ein Herzensprojekt“, erläutert Philipp, und sie hat ihr Strahlen dabei nicht verloren. Die Idee entstand während der Corona-Zeit: Philipp hat ihre Klasse per Digital-Unterricht unterrichtet. „Das funktionierte nicht gut und machte häufig weder mir noch den Schülern Spaß“, sagt sie. Um die Freude an ihrem Lehrberuf nicht zu verlieren, belegte sie Online-Seminare für Lehrkräfte zum Thema Glück und Glücksvermittlung.

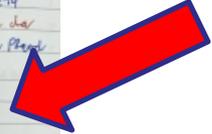
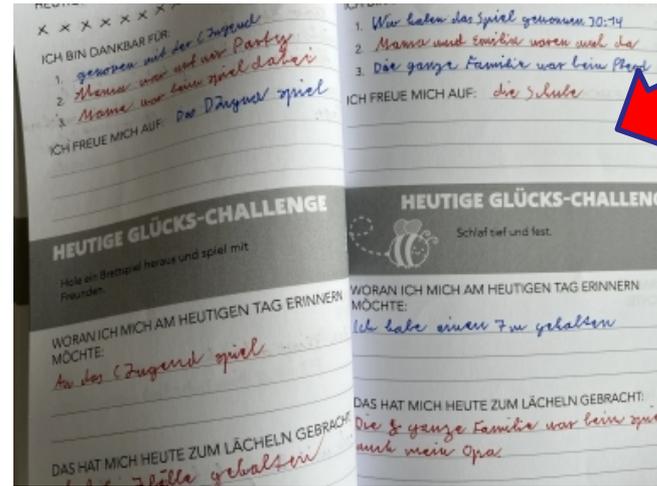
„Schuld ist häufig das System“ „Da verstand ich, dass weder Schüler noch Lehrer schuld sind, dass es so viel Unzufriedenheit gibt, sondern dass es häufig am System liegt“, erläutert die Realschullehrerin. Aus den Inhalten ihres Online-Kurses entstand gemeinsam mit ihrer Kollegin Lisa Neumann das Projekt „Glücks-Klasse“: Eine Unterrichtsstunde pro Woche widmete sich intensiv dem Thema Glück. „Wir haben zum Beispiel Begrüßungsrituale eingeführt, Dankbarkeitsübungen geschrieben oder Projekttage veranstaltet“, erklärt Philipp.

Einige der Rituale könnten auch in den Regelunterricht mit einfließen, wie zum Beispiel kurze Atemübungen, wenn es einmal stressig werden sollte. „Vieles ist ja auch schon da, man muss gar nicht alles neu erfinden“, sagt Philipp.

Im Peiner Forum fand anschließend der „Markt der Möglichkeiten“ statt, bei dem regionale Akteure aus verschiedenen Professionen und unterschiedlichen Institutionen zum gemeinsamen Austausch einluden. Auch hier im Fokus: Kinder und deren Wohlbefinden.



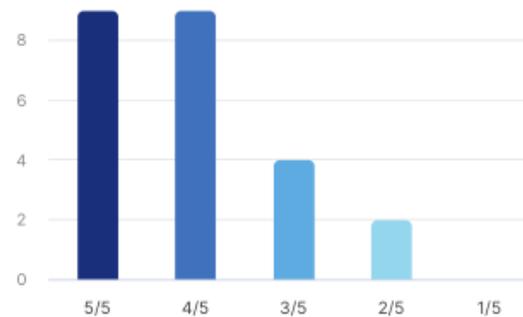
Projekt Glücksklasse Realschule Hohenhameln
 Lisa Neumann & Alexandra Philipp



2. Gehst du lieber zur Schule, seitdem du die Glücksklasse besuchst?



9. Hat sich das Bild von Schule für Ihr Kind zum Positiven verändert, seit es die Glücksklasse besucht?







Fortführung des Themas „Glückliche Bildung“ in 2024



Gesundheitsregionen
Niedersachsen · Landkreis Peine

Liebe pädagogische Fachkräfte,

save the date * save the date * save the date* save the date * save the date

Nehmen Sie sich Zeit für Glück (im Koffer)!!



**Die Wissenschaft zeigt: Glückliche Menschen lernen besser!
Deshalb will die Peiner Gesundheitsregion
das Glück ganz einfach zu Ihnen in Ihre Einrichtung bringen!**

Aufbauend auf dem erfolgreichen Fachtag der Gesundheitsregion im März 2023: „Das glückliche Hirn lernt besser! - oder: „Warum Glück und Kita/ Schule zusammengehören“ hat sich ein sehr engagierter und multiprofessionell zusammengesetzter Arbeitskreis gebildet mit dem Ziel, dass das Glück auch in Ihrer Einrichtung Einzug findet! Daher haben wir für Sie den „Glückskoffer“ entwickelt: Er ist zielgruppenspezifisch angepasst und enthält sowohl Literatur als auch sich selbst erklärende Materialien, die mit Spaß und vor allem Leichtigkeit in Ihre tägliche Arbeit integriert werden können.

**am Montag, 02.12.2024 von 15.00 – 20.00 Uhr
in der Gebläsehalle Ilsede**

können Sie unseren „Glückskoffer“ kennenlernen, an workshops zum Thema teilnehmen und spannende Referentinnen erleben.

Eine Einladung mit dem genauen Programm wird Ihnen im Oktober 2024 zugehen.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie dieses save the date an Ihre Fachkolleg*Innen, bzw.

Mitglieder in Ihrem Arbeitsfeld weiterleiten könnten!

Evtl. Doppelsendungen bitten wir zu entschuldigen.



Landkreis Peine vertreten durch den Landrat Henning Heiß,
Burgstraße 1 31224 Peine Telefon: 05171 / 401 0 Fax: 05171 / 401 7700 mail@landkreis-peine.de



Ausblick Gesundheitsregion 2025



**Peiner Gesundheitsregion feiert
10 jähriges Jubiläum!**

- **Themenschwerpunkt in 2024:
Alter & Pflege**

