

Woche für Seelische Gesundheit im Süden Hamburgs

1. bis 5. November 2010

Unter der Schirmherrschaft von:
**Bettina Tietjen und
Prof. Dr. Hermann Rauhe**

**Seelische Gesundheit leben!
Zuhören. Zusehen. Mitmachen.**
www.woche-seelische-gesundheit-hh.de

Veranstaltungsprogramm

Inhaltsverzeichnis

Grußworte

Dr. Hans-Peter Unger, Vorsitzender Harburger Bündnis gegen Depression e.V.	4
Dietrich Wersich, Senator für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz	6

Programm:

Montag, 1. November 2010	8
Dienstag, 2. November 2010	10
Mittwoch, 3. November 2010	12
Donnerstag, 4. November 2010	14
Freitag, 5. November 2010	16
 Das Harburger Bündnis gegen Depression e.V.	 18

Während der Woche für Seelische Gesundheit:

Hotline zum Thema Depression: 040 75 33 106

Montag bis Donnerstag 15:00-18:00, Freitag 13:00-17:00 Uhr

Auf türkisch: Dienstag 10:00-12:00 und Donnerstag 15:00-17:00

Veranstalter: Beratungsstelle „Lotse“



Herzlich Willkommen zur 1. Woche für Seelische Gesundheit im Süden Hamburgs!

Dr. Hans-Peter Unger,
Vorsitzender Harburger
Bündnis gegen Depression e.V.

„Seelische Gesundheit Leben!“ - unter diesem Motto startet die erste Woche für seelische Gesundheit des Harburger Bündnisses gegen Depression e.V.

Die Weltgesundheitsorganisation beschrieb schon 1948 Gesundheit als „einen Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“ und nicht nur als Fehlen von Krankheit und Behinderung. Gesundheit und Krankheit sind somit Eckpunkte eines Kontinuums, jeder einzelne Bürger und die Gesellschaft, in der wir zusammenleben, tragen gemeinsam die Verantwortung für die Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit.

Das Harburger Bündnis gegen Depression wurde 2004 unter der Schirmherrschaft der Fernsehmoderatorin Bettina Tietjen und von Professor Dr. Hermann Rauhe mit einer Auftaktveranstaltung im Harburger Rathaus gegründet. Ziel des Bündnisses ist die Verbesserung der Versorgung von Menschen mit depressiven Erkrankungen, die Entstigmatisierung der häufigsten Krankheiten und die Förderung von Selbsthilfe.

Zwischenzeitlich haben sich zahlreiche Selbsthilfegruppen gegründet und das Bündnis hat im Hamburger Süden mehr als 300 Einzelveranstaltungen und vier Antidepressionsstage durchgeführt.

Im Rahmen der mit Betroffenen, Angehörigen und Professionellen durchgeführten Veranstaltungen tauchte immer häufiger die Frage auf, was denn seelische Gesundheit ausmacht und wie wir uns vor einer Depression und anderen psychischen Erkrankungen schützen können.

Diesem Pfad folgend entwickelte sich das Harburger Bündnis gegen Depression zu einem Bündnis für seelische Gesundheit! Ein Meilenstein auf diesem Weg ist die 1. Woche für seelische Gesundheit.

Das Programm versucht einen Bogen zu schlagen von der gesellschaftlichen Bedeutung von Wertschätzung und Anerkennung bis zu persönlichen Schutzfaktoren und der Möglichkeit, auch mit chronischen Erkrankungen aktiv und selbstbestimmt zu leben.

Musik, Kunst und Bewegung sind untrennbar mit der seelischen Gesundheit verbunden. Wir hoffen, dass jeder eine für ihn interessante und bereichernde Veranstaltung findet. Wir freuen uns, so exzellente Vortragende gewonnen zu haben und möchten allen an der Vorbereitung Beteiligten danken. Insbesondere danken wir unseren vielen kleinen und einem besonders großzügigen Spender!

Wir freuen uns auf eine spannende Woche mit Ihnen!

Dr. Hans-Peter Unger
Vorsitzender Harburger Bündnis gegen Depression e.V.



**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

Dietrich Wersich,
Senator der Behörde für
Soziales, Familie, Gesundheit
und Verbraucherschutz

in unserer modernen Welt werden wir tagtäglich vielfach gefordert und sind vielerlei unterschiedlichen Einflüssen und Eindrücken ausgesetzt. Konflikte in Beziehungen, Familien oder am Arbeitsplatz führen oftmals zu starken seelischen Belastungen. Nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation WHO gehören depressive Störungen zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere zu den am meisten unterschätzten Erkrankungen. Krankenkassen bestätigen, dass es in den letzten Jahren eine deutliche Zunahme, z.B. der Arbeitsunfähigkeit aufgrund psychischer Störungen, gegeben hat.

Dabei sind seelische Krankheiten im Gegensatz zu physischen Leiden nicht immer leicht zu erkennen. Häufig verstecken sie sich hinter körperlichen Beschwerden. Doch Burn-Out-Erscheinungen oder insbesondere Depressionen sind in ihrer Häufigkeit inzwischen mit Volkskrankheiten wie Diabetes oder Asthma vergleichbar. Richtig erkannt ist in den meisten Fällen eine erfolgreiche Behandlung möglich. Auf diese Weise rückt das innere Gleichgewicht für viele wieder in greifbare Nähe, so dass eventuell folgende weitere Störungen frühzeitig vermieden werden. Schon allein vor diesem Hintergrund ist die Aufklärung der Bevölkerung über eine Erkrankung, die nahezu jeden treffen kann, sinnvoll und notwendig.

Wir verfügen in Hamburg auch im Bereich der psychischen Krankheiten über hervorragende Akteure im Gesundheitswesen, ambulant wie stationär. Auch die Gesundheitsbehörde hat sich im Pakt für Prävention das Ziel gesetzt, diese Angebote untereinander zu verbinden, ein starkes

Netzwerk aufzubauen und dadurch zur Prävention und zum Behandlungserfolg beizutragen. Die Kooperation verschiedener Einrichtungen, wie es im Harburger Bündnis gegen Depression gelungen ist, kann dabei durchaus beispielgebend sein.

Nicht jeder, der mal einen „Durchhänger“ hat oder kurzzeitigem Stress ausgesetzt ist, muss in ärztliche Behandlung. Aber jeder Mensch ist anders und jeder geht mit derartigen Situationen und Belastungen anders um. Welche Wege es dabei zur Bewältigung von seelischen Krisen gibt, wie jeder vorbeugen kann oder wie im Ernstfall eine Behandlung aussehen sollte – zu vielen dieser Fragen wird die „Woche für seelische Gesundheit“ Antworten geben. Sie rückt zudem seelische Krankheiten in das Licht der Öffentlichkeit. Die Veranstaltungen helfen so dabei, der Stigmatisierung seelischer Krankheiten ein Stück entgegen zu treten. Auf diese Weise kann bei Betroffenen falsche Scham überwunden und der Weg zu einer erfolgreichen Behandlung frei werden. Ich danke allen Akteuren für die vielfältige Vorbereitung und wünsche der Woche allen erdenklichen Erfolg.

Ihr

Dietrich Wersich

Senator der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit
und Verbraucherschutz in Hamburg

Auftaktveranstaltung im Harburger Rathaus

Wertschätzung als Erfolgsfaktor in Unternehmen und Gesellschaft

Harburger Rathausplatz 1 (Großer Saal), 21073 HH

13:00 **Pressekonferenz**

13:30 **Empfang**

14:00 Begrüßung Holger Stuhlmann
Dezernent für Soziales, Jugend und Gesundheit
Dr. Hans-Peter Unger
Vorsitzender Harburger Bündnis gegen Depressionen e.V.
Musik: Prof. Dr. Hermann Rauhe
Moderation: Bettina Tietjen

15:00-15:45 Vortrag **Wie beeinflusst Wertschätzung
die seelische Gesundheit
im Erwerbsleben?**
Zur Bedeutung neuer Forschungsergebnisse für die Praxis
Referent: Prof. Dr. Johannes Siegrist
Direktor Institut für Med. Soziologie, Universitätsklinikum Düsseldorf

15:45-16:15 **Pause**

16:15-17:00 Vortrag **Kooperation und Belohnung
aus der evolutionären Sicht**

Referent: Dr. Markus Preiter
Zentrum für seelische Gesundheit Asklepios Klinik Harburg

17:00-17:45 Vortrag **Kultur der Achtsamkeit
für die Gesundheit**

Referent: Prof. Dr. Bernhard Badura
Fakultät für Gesundheitswissenschaften, Universität Bielefeld



Führung 1 **Zwei Führungen durch die Sammlung**
14:00-15:30 **Falckenberg und die aktuelle Aus-**
Führung 2 **stellung von Uwe Lausen**
16:00-17:30

Begrenzte Teilnehmerzahl und nur nach Voranmeldung unter hamburg-buendnis-depression@t-online.de oder 040 76 96 90 71 (AB).

Ort: Wilstorfer Straße 71, 21073 HH (schwarze Toreinfahrt)

13:00-14:45 **Tai Chi zum Ausprobieren**
Schnupperkurs **und Mitmachen**

Leitung: Th. Börnchen (Kurs Nr. 9799SHH10)

Veranstalter: BKK PHOENIX und VHS-Zentrum Harburg Carrée

Ort: VHS-Zentrum Harburg Carrée, Eddelbüttelstr. 47a (Raum Rio)

Eintritt: Frei. Voranmeldung erbeten unter Tel. 040/428 88 62 -0

15:00-18:00 **Selbsthilfegruppen im Landkreis**
Info-Nachmittag **Harburg stellen sich vor**

SHG Depression mit dem Thema: „Warum werden Menschen depressiv? Zahlen und Fakten zur Krankheit. Formen der Psychotherapie. 10 Schritte zur seelischen Gesundheit.“

Weitere Landesverband d. Angehörigen psych. Kranker e.V.,

Veranstalter: SHG manisch-depressiv Erfahrene und
SHG Angehörige bipolar Erkrankter

Ort: KISS Harburg, Neue Straße 27, 21073 HH

Eintritt: Frei.

16:00-18:00 **Qi Gong als Heilmethode**
Vortrag und **bei seelischen Erkrankungen**
Übungen

Leitung: Stephan Zahrte Qi Gong-Lehrer DQGG

Ort: Gemeindezentrum Trinitatis, Bremer Str. 9, 21073 HH

Eintritt: Frei.

19:00 **„Goethe abwärts“ und**
Vorträge **„Glück und Melancholie“**

Themen und **„Goethe abwärts. Ein Beitrag zur Kunst und Psychoanalyse“**

Referent: Prof. Dr. Harald Falckenberg

„Glück und Melancholie“

Dr. Hans-Peter Unger

Ort: „Honigfabrik“ Kommunikationszentrum Wilhelmsburg e.V.,
Industriestr. 125-131, 21107 HH

Eintritt: Frei

Wissenswertes

Qi Gong und Tai Chi

Qi Gong ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin. Es kann leicht erlernt werden und ist für alle Menschen geeignet. Die Übungen verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Durch sie wird das „Qi“, die Lebensenergie, mobilisiert und zum Fließen gebracht, Fehlhaltungen verbessert und Selbstheilungskräfte gestärkt.

Die Qi Gong Übungen dienen auch als Grundlage für Tai Chi, dessen Bewegungsabläufe aber anspruchsvoller und komplexer sind als im Qi Gong.

Tai Chi, eine Folge von Schritten, Bewegungen und Positionen, die langsam, sanft und aufmerksam ausgeführt werden, gehört zu den „inneren Kampfkünsten“. Die einzelnen Figuren verbinden sich zu einer Form in einem ununterbrochenen Fluss.

10:00-16:00 **Verwöhn-Tag für Leib und Seele**

Tag der offenen Tür

Das Gesundheitsförderungsteam vom Bezirksamt Hamburg-Mitte führt Sie durch den Tag

- 10.00-10.15 Uhr: Begrüßung und Ablauf des Tages
- 10.15-12.00 Uhr: Gemeinsam zubereitetes, gesundes Frühstück
- 12.30-13.00 Uhr: Yoga, „Die acht Bewegungsübungen“
- 13.00-13.30 Uhr: Muskelentspannung nach Jacobsen
- 13.30-14.00 Uhr: Wohltuende Rückenmassage, bekleidet
- 14.30-16.00 Uhr: Die Räume der KODROBS können besichtigt werden

Leitung: Merja Maschowski, Heike Nordwald

Veranstalter: Kodrobs, Suchtberatungsstelle

Ort: Weimarer Straße 83-85, 21107 HH

Eintritt: Frei

14:00-17:00 **Ausstellung von Fotos, Vernissage Collagen und Bildern**

Vernissage der Mal- und Kreativgruppe der Kajüte

Veranstalter: Kajüte: Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Süderelbe

Ort: Haferacker 14, 21149 HH

Eintritt: Frei

16:00-17:45 **Hatha-Yoga im Vergleich Schnupperkurs zu anderen Yogaformen**

zum Ausprobieren und Mitmachen

Leitung: Marlies Schwengels (Kurs Nr. 9799SHH20)

Veranstalter: BKK PHOENIX und VHS-Zentrum Harburg Carrée

Ort: VHS-Zentrum Harburg Carrée, Eddelbüttelstr. 47a (Raum Rio)

Eintritt: Frei. Voranmeldung erbeten unter Tel. 040/428 88 62 -0

17:00-20:00 **Fachgespräch: Berufsleben und seelische Gesundheit**

Themen und Referent:

„Die richtige Balance im Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeitern“

Nikolai Magdalinski, Hamburger Fachdienst

„Die Elbe – Werkstätten: Arbeitgeber für seelisch erkrankte Menschen, modernes Dienstleistungsunternehmen und Kooperationspartner für Hamburger Wirtschaft“

Jens Rabe, Elbe-Werkstätten

Zielgruppe: Arbeitgeber, Personalverantwortliche

Veranstalter: Elbe-Werkstätte und Hamburger Fachdienst/ARINET GmbH

Ort: Elbe-Werkstätten (Elbe 4), Cuxhavener Str 22, 21149 HH

Eintritt: Frei

18:00 **Depressionen erkennen Vortrag und verstehen**

Psychosomatische Aspekte der Depression

Referent: Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Bernd Löwe

Leiter der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie, Schön Klinik Eilbek und der Poliklinik für Psychosomatische Medizin, UKE

Veranstalter: KISS Hamburg, Ulla Borchert, Svenja Jantje Speckin

Ort: Kulturzentrum Rieckhof, Rieckhoffstr. 12, 21073 HH

Eintritt: Frei

14:00-16:00
Info-Runde **Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen im eigenen Wohnraum**

Informationsrunde rund um das Thema beim gemütlichen „Kaffee und Kuchen“

Veranstalter: Passage Süderelbe
Ort: Marktpassage 12, 21149 HH
Eintritt: Frei

15:00-17:00
Einführung & Schnuppern **Tanzen hat heilende Kraft**
Meditatives Tanzen in der Behandlung von Depressionen

Leitung: Heinke Eulenschmidt, Katrin Köpe
Ort: Brücke Harburg, Haus der Kirche, Hölertwiete 5, 21073 HH
Eintritt: Frei

18:30-21:00
Vortrag **Von der Alkoholentwöhnung zur Gesundheitsförderung**

Referent: Dr. med. Robert Stracke
Chefarzt Fachklinik Hansenbarg
Veranstalter: Förderverein für Suchtkrankenberatung und Behandlung in Harburg e. V.
Ort: Bürgerhaus Wilhelmsburg (kleiner Saal)
Eintritt: Frei

17:00
Filmabend **„Recovery- wie die Seele gesundet“**

„... Wer psychisch krank wird, dem bricht oft eine Welt zusammen. Acht Frauen und Männer erzählen, was ihnen bei der Genesung geholfen hat...“.

Buch und Regie: Dieter Gränicher (Schweiz)
Ort: Cinemaxx Harburg
Eintritt: Frei



Voranmeldung erbeten unter
kino@woche-seelische-gesundheit-hh.de
oder 040 76 96 90 71 (AB)

Mit freundlicher Unterstützung von

CINEMAXX

Abschlussveranstaltung im Harburger Rathaus

Harburger Rathausplatz 1 (Großer Saal), 21073 Hamburg

**Musikalische
Aufführung
14:00**

Mittelstufenchor der Stadtteilschule Fischbeck

Das Repertoire ist eine bunte Songmischung
aus Pop, Musical, Soul und Gospel



14:45 Fachvorträge

Themen und
Referenten:

„Schutzfaktoren für seelische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen“

Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer

Vorstandsvorsitzende HAG, Hamburg

„EX-IN Projekt“

Dipl. Psychologin Gyöngyver Sielaff

Irre menschlich e.V. und Seelennot e.V., Hamburg

„Die chronische Depression überwinden“

Dr. Hans-Peter Unger

Zentrum für seelische Gesundheit Asklepios Klinik Harburg

Während der Woche für Seelische Gesundheit:

Hotline zum Thema Depression: 040 75 33 106

Montag bis Donnerstag 15:00-18:00, Freitag 13:00-17:00 Uhr

Auf türkisch: Dienstag 10:00-12:00 und Donnerstag 15:00-17.00

Veranstalter: Beratungsstelle „Lotse“

Harburger Bündnis gegen Depression

Das „Harburger Bündnis gegen Depression“ ist Teil des bundesweiten „Bündnis gegen Depression“ und wird durch das Kompetenznetz Depression unterstützt.

Unsere Ziele und Aufgaben sind:

- Mehr Aufmerksamkeit für das Krankheitsbild der Depression in Fachkreisen und der Öffentlichkeit
- Unterstützung von Präventions- und Früherkennungsmaßnahmen
- Unterstützung von Modellen der integrierten Versorgung durch Optimierung der Zusammenarbeit und Kooperation mit den vor Ort tätigen Einrichtungen (psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken, Beratungseinrichtungen, Krisendienste, niedergelassene Ärzte/ Psychotherapeuten u.ä.)
- Unterstützung der Selbsthilfeinitiativen von Betroffenen und ihren Angehörigen
- Das besondere Ziel des Harburger Bündnisses: Unterstützung von Früherkennung von Depressionen am Arbeitsplatz.

Unsere Vereinsmitglieder sind:

- 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

Das Harburger Bündnis gegen Depression ist ein unabhängiger und gemeinnütziger Verein. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit!

Spendenkonto:

Harburger Bündnis gegen Depression e.V.
Hamburger Sparkasse
BLZ 200 505 50
Kto.-Nr. 1275124343

Sie können Ihre Spende steuerlich geltend machen!



harburger
bündnis
gegen

DEPRESSION



Woche für Seelische Gesundheit im Süden Hamburgs

1. bis 5. November 2010

Ein Projekt des

Harburger Bündnis gegen Depression e.V.

Koordinatorin: Oksana Bruch, Diplom Psychologin

c/o Asklepios Klinik Harburg

Zentrum für seelische Gesundheit

Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg

Telefon; 040 76 96 90 71 (AB)

Telefax: 040 76 96 90 72

hamburg-buendnis-depression@t-online.de