

bündnis
gegen
DEPRESSION in der
Region Hannover



Veranstaltungen

Informationen, Diskussionen und mehr

1. Halbjahr 2026

Inhalt

Grußwort

Steffen Krach, Regionspräsident und Schirmherr des Bündnisses
gegen Depression in der Region Hannover _____ 6

Hinweis _____ 10

Vorwort

Cornelia Gerbothe (MHH) und
Catrin Lagerbauer (Region Hannover) _____ 11

Programm

► **Sonntag, 11.01.2026 | 12:00 Uhr**

Multimodale Lauftherapie _____ 12
Lauftherapeutika – Laufen hilft!

► **Dienstag, 13.01.2026 | 13:00 Uhr**

Umgang mit älteren Menschen mit Depression _____ 13

► **Mittwoch, 28.01.2026 | 10:00 – 17:00 Uhr**

Tag der offenen Tür im VPE Hannover e.V. _____ 14

► **Dienstag, 03.02.2026 | 17:30 Uhr**

Angehörigenarbeit

Von der Belastung und der Psychohygiene _____ 15

► **Mittwoch, 04.02.2026 | 17:30 Uhr**

Vortrag und Diskussion

Trauer und Depression _____ 16

► Montag, 09.02 – Freitag, 20.02.2026

„Wege aus der Depression“ _____ 17
Wanderausstellung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

► Dienstag, 10.02.2026 | 18:00 Uhr

Illustrierte Lesung und Gespräch

Die Gedanken sind Blei _____ 18

► Dienstag, 10.02.2025 | 13:00 Uhr

Therapieansätze bei Depression _____ 19

► Donnerstag, 12.02.2026 | 14:00 – 16:00 Uhr

ReHaTOP – Psychosoziales Coaching

Jobcenter – MHH – BNW _____ 20

Tag der offenen Tür mit Fachvortrag und Projektführung

► Donnerstag, 12.02.2026 | 17:00 – 19:00 Uhr

Teilhabe durch Arbeit, Reha direkt im Betrieb –

Erfahrungsberichte und Austausch _____ 21

► Mittwoch, 18.02.2026 | 14:00 – 17:00 Uhr

Depression betrifft uns ALLE _____ 22

Ein Nachmittag für Betroffene und Angehörige

► Donnerstag, 19.02.2026 | 14:00 – 15:30 Uhr

Illustrierte Lesung und Gespräch

Essen in herausfordernden Zeiten _____ 23

Wie kann Ernährungstherapie bei Depression unterstützen?

► Montag, 23.02.2026 | 16:00 Uhr

Basisinformationen

Was tun, wenn Sorgen und Traurigkeit überhandnehmen? _____ 24

Ihre Fragen rund um das Thema psychotherapeutische Hilfe

► **Mittwoch, 04.03.2026 | 17:30 Uhr**

Lesung und Austausch

Die unsichtbare Last _____ 25

► **Mittwoch, 11.03.2026 | 10:00 – 17:00 Uhr**

Tag der offenen Tür im VPE Hannover e.V. _____ 26

► **Freitag, 13.03.2026 | 09:00 – 14:30 Uhr**

Fachtagung

Gute Arbeit ist die beste Medizin _____ 27

Arbeit, Führung und psychische Gesundheit

► **Freitag, 13.03.2026 | 15:00 – 17:00 Uhr**

Radeln ohne Alter meets „Bündnis gegen Depression“

Radtour um den Maschsee _____ 28

► **Mittwoch, 18.03.2026 | 15:00 – 17:00 Uhr**

Vortrag und Führung

„Aktiv vs. Depressiv“ _____ 29

Bewegungstherapie in der teil- und vollstationären

Behandlung psychischer Erkrankungen

► **Mittwoch, 18.03.2026 | 17:30 – 19:30 Uhr**

Informationsveranstaltung auf Russisch

Depression – Erkennen, Verstehen, Helfen _____ 30

► **Mittwoch, 18.03.2026 | 17:15 – 19:30 Uhr**

Lesung

Wahrendorffs Literatur-Sprechstunde _____ 31

Die Erfinderin der Freiheit

Veranstalter*innen	32
Danksagung	34
Impressum	35



Grußwort



Liebe Leser*innen,

mit dem Griff zu dieser Broschüre setzen Sie ein kleines, aber wichtiges Zeichen. Sie schauen hin: Sei es für sich selbst, für jemanden aus Ihrem Umfeld oder aus Interesse am Thema. Es ist kein leichter Schritt, sich mit Depressionen zu befassen. Gut, dass Sie ihn gehen.

Heutzutage wird offener über psychische Gesundheit gesprochen als noch vor einigen Jahren. Doch das Stigma ist nicht verschwunden. Für viele Betroffene bleibt es schwer, über ihre Depression zu sprechen. Sei es aus Sorge vor Unverständnis, vor Bewertungen im privaten Umfeld oder am Arbeitsplatz oder aus Angst als „nicht belastbar“ abgestempelt zu werden. Dieses Schweigen verzögert oft den Weg zur Hilfe.

**Deswegen lohnt es sich, die Dinge beim Namen zu nennen:
Depression ist eine Erkrankung, sie ist keine persönliche
Schwäche. Und sie kann Jede und Jeden treffen.**

Die Folgen können den Alltag stark verändern: Antriebslosigkeit, Rückzug, innere Leere, Schlaf- und Konzentrationsprobleme. Beziehungen geraten unter Druck, Arbeit und Ausbildung werden belastet. Betroffen ist fast immer auch das nahe Umfeld. Partner*innen, Freundeskreise und Kolleg*innen fühlen sich oft hilflos, überfordert oder nicht zuständig – und ziehen sich mitunter gerade dann zurück, wenn Unterstützung nötig wäre.

Die Zahlen zeigen: Depressionen sind weiterhin weit verbreitet. Laut dem aktuellem Deutschland-Barometer Depression sind 45 % der Bevölkerung direkt oder indirekt betroffen. Sei es durch eigene Erfahrungen oder als Angehörige*r einer erkrankten Person. 24 % der Befragten haben bereits selbst eine Depression durchlebt, 26 % berichten von der Erkrankung im unmittelbaren Umfeld. Diese Zahlen verdeutlichen die Relevanz. Dabei darf aber nie vergessen werden: Hinter jeder Statistik steht ein Mensch mit seiner ganz eigenen Geschichte, der Unterstützung braucht. Und oft auch ein Umfeld, das mitbetroffen ist.

Zugleich gilt: Depressionen sind behandelbar. Vor allem wenn sie frühzeitig erkannt werden.

Damit Unterstützung rechtzeitig ankommt, braucht es Aufklärung und Orientierung. Wir müssen sensibilisieren, informieren und Hilfen sichtbar machen. Und es braucht ein gesellschaftliches Klima, in dem Offenheit möglich ist und Vorurteile keinen Platz haben.



Mir ist wichtig, dass niemand mit dieser Erkrankung allein gelassen wird. Weder die Betroffenen noch die Menschen an ihrer Seite. Deshalb habe ich sehr bewusst die Schirmherrschaft für das Bündnis gegen Depression übernommen. Weil ich überzeugt bin: Aufklärung, Austausch und verlässliche Hilfsangebote machen einen Unterschied – für jede*n Einzelne*n und für uns als Gesellschaft.

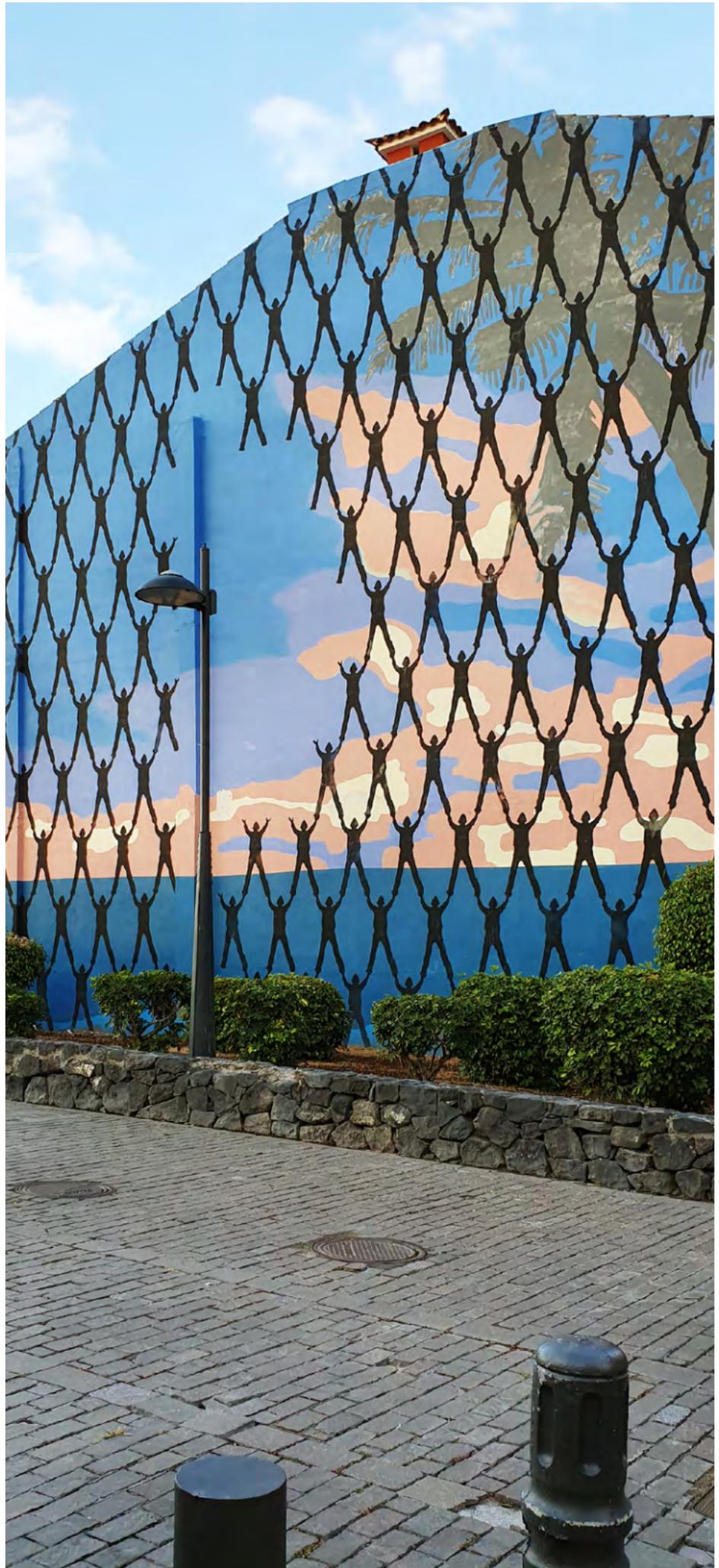
Genau deshalb setzt das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover seine Arbeit konsequent fort. Im Jahr 2026 bieten wir 20 Veranstaltungen an und erreichen damit wieder gut 1.000 Menschen – Betroffene, Angehörige, Fachleute und Interessierte. Unterschiedliche Formate schaffen Räume für Information, Austausch und Verständnis. Ziel bleibt, die Enttabuisierung und Entstigmatisierung voranzubringen, damit am Ende nicht nur die Zahlen sinken, sondern echte Wege entstehen, um wieder am Leben in all seinen Facetten teilzunehmen.

Als Regionspräsident und Schirmherr des Bündnisses gegen Depression wünsche ich allen Besucher*innen hilfreiche Erkenntnisse und viel Raum für den Austausch. Den Organisator*innen danke ich herzlich für ihr wichtiges Engagement.

Steffen Krach



Regionspräsident
Schirmherr des Bündnisses gegen Depression
in der Region Hannover



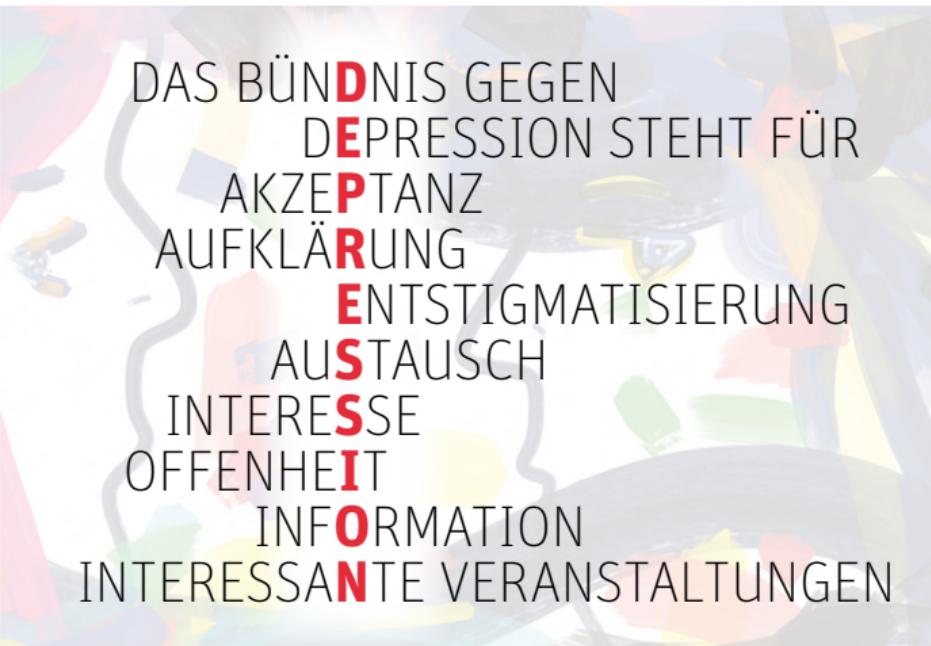
Bitte beachten:

**Aktuelle Informationen zu den
Veranstaltungen finden Sie unter**



www.hannover.de/bgd-rh

Vorwort



DAS BÜNDNIS GEGEN
DEPRESSION STEHT FÜR
AKZEPTANZ
AUFKLÄRUNG
ENTSTIGMATISIERUNG
AUSTAUSCH
INTERESE
OFFENHEIT
INFORMATION
INTERESSANTE VERANSTALTUNGEN

Wir freuen uns, dass wir Ihnen auch in 2026 eine Veranstaltungsreihe anbieten können, die Ihnen die Möglichkeit gibt, sich auf unterschiedliche Art und Weise mit dem Thema Depression auseinanderzusetzen, sich mit anderen auszutauschen, sich zu informieren und sich gemeinsam für die Aufklärung über diese Erkrankung und die Entstigmatisierung der von ihr betroffenen Menschen starkzumachen.

Seien Sie herzlich eingeladen!

*Cornelia Gerbothe (MHH) und
Catrin Lagerbauer (Region Hannover)
für das Bündnis gegen Depression der Region Hannover*

Sonntag, 11.01.2026 | 12:00 Uhr

► Multimodale Lauftherapie Lauftherapeutika – Laufen hilft!

Jetzt ist deine Zeit für mehr Wohlbefinden. Mit Empathie, Bewegung und vertrauensvollen Gesprächen begleite ich dich auf deinem Weg zu mehr Leichtigkeit im Leben.

Was dich erwartet:

- geeignet für Laufunfahrene
- Wechsel aus Gehen & Laufen
- Achtsamkeit, Entspannung & Coaching
- Kleine Gruppen (6–8 Personen)

Entdecke deine Stärke – Schritt für Schritt.

www.lauftherapeutika.de

Ort: Döhrener Turm, 30519 Hannover.

Es wird auf breiten und ebenen Wald- und Wiesenwegen gelaufen.

Zeit: 12:00 bis ca. 13:30 Uhr

Eintritt/Kosten: Die Infoveranstaltung bzw. das „Reinschnuppern“ in die Lauftherapie ist kostenlos.

Ggf. Mitzubringen: Verschließbare Tasche für Handy, Schlüssel etc. (z.B. Bauchtasche), Müsliriegel, Getränk. Gerne in Laufbekleidung und Sportschuhen kommen. Kein Völlegefühl im Magen

Anmeldung: Jana.Bretschneider@lauftherapeutika.de
Mobil: 0176/456 080 98

Veranstalterin: Jana Bretschneider

Dienstag, 13.01.2026 | 13:00 Uhr

► **Umgang mit älteren Menschen
mit Depression**

Herzliche Einladung zum gerontoPSYCHIATRISCHEN
Fachgespräch.

Wie können wir ältere Menschen mit Depression besser verstehen und unterstützen? Wie können wir uns selbst besser abgrenzen? Diesen Fragen möchten wir gemeinsam mit Ihnen nachgehen. In einem etwa 30-minütigen Vortrag erhalten Sie praxisnahe Wissen und hilfreiche Anregungen für den Umgang mit älteren Menschen, die von Depression betroffen sind. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Das Angebot ist kostenlos und findet online statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – Sie können sich einfach einwählen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und den gemeinsamen Austausch.

Weitere Informationen sind verfügbar unter
www.caritasforumdemenz.de.

Ort: online via zoom

Zeit: 13:00 bis ca. 14:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Zugangslink: <https://us06web.zoom.us/j/88427464887?pwd=NDZTY0lsNUFNUEs4V3RqNXVBUGR2dz09>
Meeting-ID: 884 2746 4887 Kenncode: 400893

Veranstalter/in: Gerontopsychiatrisches Kompetenzzentrum & Landesfachstelle Demenz; Caritas Forum Demenz

Mittwoch, 28.01.2026 | 10:00 – 17:00 Uhr

► Tag der offenen Tür im VPE Hannover e.V

Die Räumlichkeiten des Selbsthilfe-Vereins befinden sich verkehrsgünstig angebunden im Erdgeschoss eines Mehrfamilienhauses in der Rückertstr. 17, Ecke Humboldtstraße, in 30169 Hannover. Neben der kleinen Kaffeeküche ist das Herzstück der Kontaktstelle ein großer Tisch mit ca. 10 Sitzmöglichkeiten. Hier wird gefrühstückt, geklönt oder z.B. Skat gespielt. Die Öffnungszeiten der Kontaktstelle/Teestube sind dem Bedarf der Zielgruppen angepasst. So ist die Tür immer von Montag bis Sonntag und auch an allen Feiertagen geöffnet. Der Besuch im VPE ist freiwillig, kostenlos und niederschwellig. BesucherInnen müssen keine Hürden überwinden. Die Ideen, Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse der Mitglieder bestimmen das Angebot im Verein. Daher sind die Angebote der Selbsthilfegruppen sehr dynamisch und unterliegen ganz den verschiedenen Bedürfnissen und Fähigkeiten der Mitglieder. Die Selbsthilfegruppen sind offen für alle Menschen, die teilnehmen möchten.

www.vpe-hannover.de

Ort: Rückertstr. 17, 30169 Hannover

Zeit: 10:00 bis 17:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: VPEHannover@arcor.de oder Tel.: 0511-131 88 52

Veranstalter*in: Verein Psychiatrie Erfahrener – VPE Hannover e.V.

Dienstag, 03.02.2026 | 17:30 Uhr

Angehörigenarbeit

► **Von der Belastung und der Psychohygiene**
Aida Kocan –
Pflegefachkraft für Gerontopsychiatrie

Angehörige stellen sich großen Herausforderungen. Die Referentin berichtet von der Stärke der Angehörigenarbeit und von Unterstützungsmöglichkeiten. Sie erhalten Informationen zur eigenen Psychohygiene, zur Selbstfürsorge.

Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf / Konferenzraum

Zeit: 17:30 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Info.Wunstorf@krh.de oder
Herr Werfelmann / Frau Koschitzki 05031/930 (begrenzte Platzzahl)

Veranstalter*in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum

Mittwoch, 04.02.2026 | 17:30 Uhr

Vortrag und Diskussion

► **Trauer und Depression**
MUDr. Zahon – Ärztlicher Direktor

Trauer und Depression erscheinen uns ganz ähnlich, manchmal ist es sehr schwer das auseinander zu halten. Die Betroffenen fühlen sich leer, sind hoffnungslos und empfinden wenig Freude. Herr MU Dr. Zahon, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie zeigt bestehende Unterschiede auf, spricht über psychosoziale Unterstützungs möglichkeiten bei Trauer und Therapie bei Depression. Im Vortag wir auch auf die Differenzial-Diagnostik zu anderen Krankheitsbildern, insbesondere Demenz eingegangen.

Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf/Konferenzraum

Zeit: 17:30 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Info.Wunstorf@krh.de oder
Herr Werfelmann / Frau Koschitzki 05031/930 (begrenzte Platzzahl)

Veranstalter*in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Ärztliche Direktion

Montag, 09.02 – Freitag, 20.02.2026
Mo + Mi. 15 – 18 Uhr | Di.+ Fr. 12 – 16 Uhr

► „Wege aus der Depression“
Wanderausstellung der Stiftung Deutsche
Depressionshilfe

Depressionen wirken für Betroffene manchmal aussichtslos. Doch sie sind behandelbar und viele Menschen finden einen Weg zurück ins Leben. Die „Wege aus der Depression“ sind so individuell wie die Betroffenen selbst. Neben der psychotherapeutischen und/oder medikamentösen Behandlung kann der Weg zurück ins Lebens auf vielfältige Weise positiv beeinflusst werden. In der Wanderausstellung der Deutschen Depressionshilfe erwarten Sie berührende Bilder von Betroffenen und Angehörigen, die „Wege aus der Depression“ aufzeigen.

Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf / Klinikkirche

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Rückfragen: Herr Werfelmann 05031/930 oder info.wunstorf@krh.de

Veranstalter/in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum,
Frau Büsching (Sozialarbeiterin B.A.)

Dienstag, 10.02.2026 | 18:00 Uhr

Illustrierte Lesung und Gespräch

► **Die Gedanken sind Blei**
Eva Jahnens, Autorin & Illustratorin

„Die Gedanken sind Blei“ beleuchtet das Thema Depression aus Eva Jahnens persönlicher Perspektive als Betroffene einer rezidivierenden Depression. Es ist kein Ratgeber, sondern ein illustrierter und geschriebener Erfahrungsbericht. In kleinen Geschichten werden typische Symptome, Alltagssituationen, Behandlungsmöglichkeiten und wie es Eva eben so ergeht mit einer wiederkehrenden depressiven Störung, beschrieben.

Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf / Klinikkirche

Zeit: 18:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Info.Wunstorf@krh.de oder
Herr Werfelmann / Frau Koschitzki 05031/930 (begrenzte Platzzahl)

Veranstalter/in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum,
Frau Twelkemeyer (Sozialarbeiterin), in Kooperation mit Ankerplatz,
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression,
Neustadt

Dienstag, 10.02.2025 | 13:00 Uhr

► Therapieansätze bei Depression

Wir laden Sie herzlich zu unserem gerontoPSYCHIATRISCHEN FACHGESPRÄCH im Februar ein! Im Mittelpunkt steht das Thema „Therapieansätze bei Depression“.

In einem etwa 30-minütigen Impulsvortrag erhalten Sie fachlich fundierte Einblicke in aktuelle therapeutische Möglichkeiten. Im Anschluss haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Die Veranstaltung findet online statt, ist kostenfrei und ohne Anmeldung zugänglich. Schalten Sie sich einfach dazu – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf den gemeinsamen Austausch!

Weitere Informationen sind verfügbar unter
www.caritasforumdemenz.de.

Ort: online via zoom

Zeit: 13:00 bis ca. 14:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Zugangslink: <https://us06web.zoom.us/j/88427464887?pwd=NDZTY0lsNUFNUEs4V3RqNXVBUGR2dz09>
Meeting-ID: 884 2746 4887 Kenncode: 400893

Veranstalter/in: Gerontopsychiatrisches Kompetenzzentrum & Landesfachstelle Demenz, Caritas Forum Demenz

Donnerstag, 12.02.2026 | 14:00 – 16:00 Uhr

ReHaTOP – Psychosoziales Coaching

► **Jobcenter – MHH – BNW**
**Tag der offenen Tür mit Fachvortrag und
Projektführung**

Arbeit stellt die höchste Stufe der gesellschaftlichen Integration dar. D.h. im Umkehrschluss, dass Arbeitslosigkeit weniger Teilhabe, Ausgrenzung, geringeres Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen bedeutet. Zudem zerstört Langzeitarbeitslosigkeit Zukunftsperspektiven und dadurch entstandene Motivationselemente. Ein kausaler Zusammenhang zwischen (Langzeit)arbeitslosigkeit und psychischen Erkrankungen wurde von Fachleuten hinreichend belegt.

Das Jobcenter Region Hannover hat gemeinsam mit der MHH und dem BNW mit den Projekten ReHaTOP und dem psycho-sozialen Coaching Angebote für psychisch und/oder suchterkrankte Bürgergeldempfänger*innen geschaffen.

Das Team dieser beiden Projekte bietet Interessierten und Netzwerkpartnern einen Rundgang durchs Projekt ReHaTOP sowie einen Fachvortrag zum Thema Depression an. Neben der Erläuterung einer Depression möchten wir darstellen, wie ReHaTOP bei Depressionen unterstützen kann und was aktuell für eine Behandlung empfohlen wird.

Ort: Kirchhorster Str. 31, 30659 Hannover

Zeit: 14:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: Netzwerkoordination Stefanie.Kluwe@jobcenter-ge.de

Veranstalter/in: Jobcenter Region Hannover, ReHaTOP,
Kirchhorster Str. 31, 30659 Hannover

Donnerstag, 12.02.2026 | 17:00 – 19:00 Uhr

► **Teilhabe durch Arbeit,
Reha direkt im Betrieb –
Erfahrungsberichte und Austausch**

Arbeit prägt unseren Alltag – ob in Redewendungen wie “Erst die Arbeit, dann das Vergnügen” oder in der Werbung “Arbeitest Du noch oder lebst Du schon?”. Gleichzeitig ist der Zugang für Menschen mit psychischen Erkrankungen zum Arbeitsleben oft mit Herausforderungen und Hindernissen erschwert.

In unserer After-Work-Veranstaltung zeigen wir anhand von Erfahrungsberichten, wie wir bei beta-REHA betriebsnahe Rehabilitation bereits in der medizinischen Phase umsetzen. Team und Teilnehmende berichten von betrieblichen Praktika und ihrer therapeutischen Begleitung.

Im Anschluss laden wir Sie herzlich zum Austausch bei einem kleinen Snack ein.

Ort: beta-REHA, Günther-Wagner-Allee 13, 30177 Hannover

Zeit: 17:00 bis 19:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: um Anmeldung wird gebeten unter Beta-Reha@beta89.de oder Tel: 0511 349250

Veranstalter*in: beta-REHA, beta89

Mittwoch, 18.02.2026 | 14:00 – 17:00 Uhr

► **Depression betrifft uns ALLE**
Ein Nachmittag für Betroffene und Angehörige

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, das Gemeindepsychiatrische Zentrum mit seinen verschiedenen Einrichtungen kennenzulernen: den Sozialpsychiatrischen Dienst, die Psychiatrische Institutsambulanz sowie die Tagesklinik.

Erfahren Sie mehr über unsere Angebote, tauschen Sie sich mit unseren Mitarbeitenden aus und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen. Neben Informationen erwarten Sie Führungen, Mitmach-Aktionen und Gelegenheit zu Gesprächen in entspannter Atmosphäre.

Ort: Gemeindepsychiatrisches Zentrum Neustadt am Rübenberge,
Lindenstraße 77a, 31535 Neustadt a. Rbge.

Zeit: 14:00 bis 17:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Veranstalter*in: Gemeindepsychiatrisches Zentrum Neustadt a. Rbge.
(Tagesklinik und Institutsambulanz KRH Wunstorf,
Sozialpsychiatrische Beratungsstelle)

Donnerstag, 19.02.2026 | 14:00 – 15:30 Uhr

Illustrierte Lesung und Gespräch

► **Essen in herausfordernden Zeiten**
Wie kann Ernährungstherapie bei Depression unterstützen?

Essen ist so viel mehr als die rein körperliche Energie- und Nährstoffaufnahme.

In unserer Ernährungstherapie geht es um die Stärkung eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens mit seinen körperlichen, sozialen und psychologischen Facetten.

Essen beeinflusst das körperliche und seelische Wohlbefinden und die Gesundheit – das lässt sich positiv nutzen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ort: Fachkrankenhaus für die Seele, Konferenzraum,
Matthias-Wilkening-Weg 6, 31319 Sehnde-Köthenwald

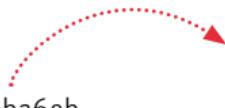
Zeit: 14:00 bis 15:30 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung:

<https://lets-meet.org/reg/be915c94df49bba6eb>
oder per E-Mail an: miriam.becksvoort@Wahrendorff.de

Veranstalter*in: Klinikum Wahrendorff GmbH,
Rudolff-Wahrendorff-Str. 22, 31319 Sehnde



Montag, 23.02.2026 | 16:00 Uhr

Basisinformationen

► **Was tun, wenn Sorgen und Traurigkeit überhandnehmen?**

Ihre Fragen rund um das Thema psychotherapeutische Hilfe

Woher weiß ich, dass ich oder mein Angehöriger psychologische Hilfe benötigt? Wem kann ich mich anvertrauen? Wo bekomme ich Hilfe? Was bedeutet eigentlich Psychotherapie und was kann ich mir darunter vorstellen? Diese und ähnliche Fragen könnten Sie als Betroffener oder als Angehöriger haben. Die Veranstaltung lebt von ihren persönlichen Fragen. Die Teilnehmerzahl ist deswegen auf 12 begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte reichen Sie mit Ihrer Anmeldung auch Ihre Fragen bis zum 9.2.26 ein. Ihre Fragen beantworten ein Expertenteam Psychologischer Psychotherapeut*innen.

Hinweis: Die Vermittlung von Therapieplätzen oder eine ausgehende individuelle Fallberatung ist leider nicht möglich.

Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf, Verwaltung / Konferenzraum

Zeit: 16:00 bis 17:30 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Info.Wunstorf@krh.de oder
Herr Werfelmann / Frau Koschitzki 05031/930 (begrenzte Platzzahl)

Veranstalter*in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum

Mittwoch, 04.03.2026 | 17:30 Uhr

Lesung und Austausch

► **Die unsichtbare Last**

**Vera König, Autorin, Expertin aus Erfahrung
und Genesungsbegleiterin**

Vera König liest aus ihrem Buch „Die unsichtbare Last“ – Wege zu einem erfüllten Leben mit einer psychischen Erkrankung. Sie stellt sachlich und einfühlsam dar, wie sich das Leben mit einer psychischen Erkrankung anfühlt und was man tun kann, um damit leichter zu leben und die Krankheit zu akzeptieren. Betroffene, Angehörige und Expert*innen sollen die Möglichkeit haben, neue Perspektiven zu gewinnen.

Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf / Konferenzraum

Zeit: 17:30 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Info.Wunstorf@krh.de oder
Herr Werfelmann / Frau Koschitzki 05031/930 (begrenzte Platzzahl)

Veranstalter*in: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum

Mittwoch, 11.03.2026 | 10:00 – 17:00 Uhr

► Tag der offenen Tür im VPE Hannover e.V.

Die Räumlichkeiten des Selbsthilfe- Vereins befinden sich verkehrsgünstig angebunden im Erdgeschoss eines Mehrfamilienhauses in der Rückertstr. 17, Ecke Humboldtstraße, in 30169 Hannover. Neben der kleinen Kaffeeküche ist das Herzstück der Kontaktstelle ein großer Tisch mit ca. 10 Sitzmöglichkeiten. Hier wird gefrühstückt, geklönt oder z.B. Skat gespielt. Die Öffnungszeiten der Kontaktstelle/Teestube sind dem Bedarf der Zielgruppen angepasst. So ist die Tür immer von Montag bis Sonntag und auch an allen Feiertagen geöffnet. Der Besuch im VPE ist freiwillig, kostenlos und niederschwellig. Besucher*innen müssen keine Hürden überwinden. Die Ideen, Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse der Mitglieder bestimmen das Angebot im Verein. Daher sind die Angebote der Selbsthilfegruppen sehr dynamisch und unterliegen ganz den verschiedenen Bedürfnissen und Fähigkeiten der Mitglieder. Die Selbsthilfegruppen sind offen für alle Menschen, die teilnehmen möchten.

Homepage: www.vpe-hannover.de

Ort: Rückertstr. 17, 30169 Hannover

Zeit: 10:00 bis 17:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten unter VPEHannover@arcor.de oder Tel.: 0511-131 88 52

Veranstalter*in: Verein Psychiatrie Erfahrener – VPE Hannover e.V

Freitag, 13.03.2026 | 09:00 – 14:30 Uhr

Fachtagung

► **Gute Arbeit ist die beste Medizin
Arbeit, Führung und psychische Gesundheit**

Die Zusammenhänge zwischen seelischer Gesundheit und Arbeitstätigkeit sind Thema dieser Fachtagung.

Einflüsse von Arbeit auf das seelische Befinden, von psychischer Erkrankung auf die Arbeitstätigkeit, von Führung auf die Arbeitsumwelt werden aus unterschiedlichen Perspektiven durch interdisziplinäre Fachexpert*innen betrachtet.

Eine psychische Erkrankung und vor allem die Depression ist eine der häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeitszeiten und Frühverrentungen. Daraus ergeben sich Fragen zum Umgang damit für Arbeitnehmer*innen, Führungskräfte und Behandlungs- und Beratungsinstitutionen.

Ort: Haus der Region | Raum N001,
Hildesheimer Str. 18, 30169 Hannover

Zeit: 09:00 bis 14:30 Uhr

Eintritt/Kosten: 90,00 €

Anmeldung: Arbeit und Leben Niedersachsen gGmbH
E-Mail: hannover@aul-nds.de, Kurs-Nr.: 260321034

Veranstalter/in: Bündnis gegen Depression, Region Hannover,
Verband Deutscher Werks- und Betriebsärzte e.V.,
Bildungsvereinigung Arbeit und Leben,
Kooperationsstelle Hochschulen und Gewerkschaften

Freitag, 13.03.2026 | 15:00 – 17:00 Uhr

► **Radeln ohne Alter meets „Bündnis gegen Depression“ Radtour um den Maschsee**

Bewegung tut gut! Und frische Luft ebenso! Daher treffen wir uns mit den tollen PilotInnen vom Verein „Radeln ohne Alter“, die 4 Plätze in 2 Rikschas für beeinträchtigte Personen anbieten können und starten gemeinsam zu einer Austausch-Radtour. Jeder Radler ist willkommen und gern gesehen!

Wir kommen ins Gespräch, in die Bewegung und tauschen uns gemeinsam über Erkrankung Depression aus.

Bei Dauerregen muss die Veranstaltung leider ausfallen.

Ort: Fackelläufer Maschsee

Zeit: 15:00 Uhr Start am Treffpunkt

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Info@kibis-hannover.de oder Tel.: 0511 666 576

Veranstalter*in: KIBIS paritätische Selbsthilfeberatungsstelle,
Ansprechperson Martina Biesel

Mittwoch, 18.03.2026 | 15:00 – 17:00 Uhr

Vortrag und Führung

► „**Aktiv vs. Depressiv**“

Bewegungstherapie in der teil- und vollstationären Behandlung psychischer Erkrankungen

Die Effekte einer adäquaten Bewegungstherapie, im Rahmen der Behandlung von psychischen Erkrankungen, werden oftmals noch unterschätzt. Dabei ist die Wirksamkeit von sportlicher Aktivität auf unsere Psyche unlängst in vielen Studien belegt worden. Verschiedene Botenstoffe, die bei körperlicher Aktivität in unserem Körper freigesetzt werden, vermitteln uns das Gefühl von Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und Zufriedenheit.

Nicht nur diesen Effekt macht man sich im Klinikum Wahrendorff in den Therapiekonzepten zu nutze.

Wir laden Sie herzlich auf „einen Blick hinter die Kulissen“ in unseren modernen Sport- und Physiotherapiebereich ein. Nach einem „bewegten“ Vortrag, erhalten Sie Einblicke in die Therapieräume und Strukturen vor Ort.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ort: Fachkrankenhaus für die Seele, Sport- und Physiotherapie, Matthias-Wilkening-Weg 6, 31319 Sehnde

Zeit: 15:00 bis 17:00 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung:

<https://lets-meet.org/reg/a229a29ed0737b2322>
oder per E-Mail an: Marcel.Wendt@wahrendorff.de

Veranstalter*in: Klinikum Wahrendorff GmbH,
Rudolff-Wahrendorff-Str. 22, 31319 Sehnde



Mittwoch, 18.03.2026 | 17:30 – 19:30 Uhr

Informationsveranstaltung auf Russisch

► **Depression –
Erkennen, Verstehen, Helfen**

Informationsveranstaltung rund um das Thema Depression in russischer Sprache mit folgenden Inhalten:

- Was ist eine Depression (Ursachen, Symptome)?
- Wie kann eine Depression behandelt werden (Therapiemöglichkeiten)?
- Können Migration und damit zusammenhängende Faktoren zu einer Depression führen?
- Wo erhalte ich Hilfe und Beratung bei Depression?

Ort: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Freundallee 25, 30173 Hannover (Seminarraum 2. OG)

Zeit: 17:30 bis 19:30 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung: Elena Kromm, Tel.: 0511 168 41 018,
E-Mail: ekromm-kostjuk@ethnomed.com

Veranstalter/in: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Mittwoch, 18.03.2026 | 17:15 – 19:30 Uhr

Lesung mit Elke Becker

► **Wahrendorffs Literatur-Sprechstunde** **Die Erfinderin der Freiheit**

Erleben Sie eine spannende Lesung mit Elke Becker, die ihr neues Buch „Die Erfinderin der Freiheit“ vorstellt. Ein kleines Kleidungsstück verändert die Welt.

Dresden, 1908: Christine arbeitet im zur damaligen Zeit weltbekanntem Sanatorium Lahmann als Therapeutin. Reihenweise kippen die feinen Damen dort in Ohnmacht; Korsett und Mieder sind zu der Zeit noch schwer in Mode. Christine hat eine weltverändernde Idee, die das Ohnmachtsproblem in den Griff bekommen soll. Die ersten Modelle aus zusammengenähten Stofftaschentüchern und Hosenträgern finden zunächst wenig Anklang in der feinen Gesellschaft. Nichtsdestotrotz tüftelt sie mit ihren Freundinnen Julia, Lotta und Amelie weiter an einer Lösung. Gegenseitig geben die Frauen sich Halt – ganz besonders al der charmante Franz im Sanatorium anreist, der jedoch in Begleitung mit Johanna ist.

Vor Ort besteht die Möglichkeit, das vorgestellte Buch zu erwerben. Die Buchhandlung Böhnert aus Lehrte stellt einen Büchertisch bereit.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ort: Rudolf's, Im Bosenkamp 13, 31319 Sehnde-Illten

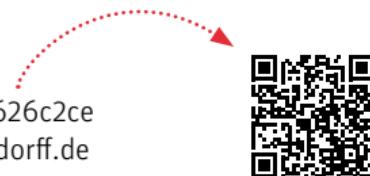
Zeit: 17:15 bis 19:30 Uhr

Eintritt/Kosten: keine

Anmeldung:

<https://lets-meet.org/reg/866596e883d626c2ce>
oder per E-Mail an: Imke.Geers@wahrendorff.de

Veranstalter*in: Klinikum Wahrendorff GmbH,
Rudolff-Wahrendorff-Str. 22, 31319 Sehnde



Veranstalter*innen

beta-REHA, beta89 e.V.

Günther-Wagner-Allee 13, 30177 Hannover

info@beta89.de

www.beta89.de

Bildungsvereinigung

Arbeit und Leben Niedersachsen gGmbH

Arndtstraße 20, 30167 Hannover

Jana Bretschneider

www.lauftherapeutika.de

Bündnis gegen Depression

in der Region Hannover

c/o MHH – Klinik für Psychiatrie

Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover

www.hannover.de/bgd-rh

Caritasverband Hannover e.V.

Caritas Forum Demenz – Gerontopsychiatrisches

Kompetenzzentrum & Landesfachstelle Demenz Niedersachsen

Vahrenwalder Str. 271, 30179 Hannover

www.caritasforumdemenz.de

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Freundallee 25, 30173 Hannover

www.mimi-gesundheit.de

GPZ Neustadt a. Rbge.

Lindenstraße 77a, 31535 Neustadt a. Rbge.

Jobcenter Region Hannover, ReHaTOP-Teilhabe,

Orientierung und Prävention in der Region Hannover

Bildungswerk der Niedersächsischen Wirtschaft gGmbH

Kirchhorster Straße 31, 30659 Hannover

www.rehatop.de

**KIBIS – Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle
im Selbsthilfebereich**

Gartenstraße 18, 30161 Hannover
www.kibis-hannover.de

**Kooperationsstelle Hochschulen und
Gewerkschaften Hannover-Hildesheim,
Hochschule Hannover (HsH)**

Blumhardtstraße 2, 30625 Hannover
www.koop-hg.de

KRH Psychiatrie Wunstorf

Südstraße 25, 31515 Wunstorf
www.psychiatrie-wunstorf.krh.de

Region Hannover

Fachdienst Sozialpsychiatrischer Dienst
Gradestraße 20, 30163 Hannover
www.hannover.de/spv

Verein Psychiatrie Erfahrener – VPE Hannover e.V.

Rückertstraße 17, 30169 Hannover

Verband Dt. Betriebs- und Werksärzte e.V.

Adelheidstr. 22, 30171 Hannover
www.vdbw.de

Wahrendorff Klinikum

Matthias-Wilkening-Weg 6, 31319 Sehnde
www.klinikum.wahrendorff.de

Danksagung



Wir danken allen Beteiligten, die sich wieder in der Veranstaltungsplanung engagieren und mit ihren guten Ideen dafür sorgen, dass wir uns auf eine abwechslungsreiche und interessante Veranstaltungsreihe freuen können.

Der Förderstiftung MHH plus danken wir für die unbürokratische Hilfe bei der Abwicklung der Finanzen.

Impressum



Bündnis gegen Depression in der Region Hannover
www.hannover.de/bgd-rh

c/o
Medizinische Hochschule Hannover
Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie
Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hannover
Tel.: 0511 532-6559
bgdepression@mh-hannover.de

Bildnachweise:

Titel- und Rückseite: © garganel – stock.adobe.com
Innenteil: © Benjavisa Ruangvaree – stock.adobe.com (S. 5)
© Philipp Schröder (S. 6), © Region Hannover (S. 9),
© Finetti – stock.adobe.com (S. 34)

Layout

Region Hannover, Team Servicehub Gestaltung und Digitaldruck

Druck

Druckerei Mantow GmbH, Hägenstraße 9, 30559 Hannover
gedruckt 100% Recyclingpapier

Auflage 4000 | 10 – 2025

