



© Ulf Dietrich



© Xango Cult, Marco Ortu

Mittwoch, 18. Oktober | 18 Uhr Vortrag „Depression oder Demenz?“

„Depression oder Demenz?“ |
Dr. Thomas Hummelsheim, Busch-Stiftung

Eintritt frei | Bergische VHS | Forum, Raum 322
Mummstraße 10 | SG-Mitte

Menschen mit Demenz zeigen im Verlauf der Erkrankung häufig depressive Symptome. Die Abgrenzung zwischen Depression und Demenz ist gerade zu Beginn einer demenziellen Erkrankung nicht leicht. Während der an einer Depression Erkrankte seinen (tatsächlichen) Gedächtnisverlust beklagt und darunter leidet, leugnet der Demenzkranke diesen meistens.

Im Umgang mit depressiven Menschen geraten Pflegende und Betreuende leicht an ihre psychischen Grenzen. Im Rahmen des Vortrags erfahren Sie, welche Kriterien bei der Unterscheidung zwischen Demenz und Depression hilfreich sind. Zudem erhalten Sie hilfreiche Tipps zum wertschätzenden Umgang mit betroffenen Menschen. Neben einem gemeinsamen Austausch über das Thema haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Freitag, 20. Oktober | 19:45 Uhr Live-Literatur mit Risiken und Nebenwirkungen

„Morgen ist leider auch noch ein Tag“ | Tobi Katze

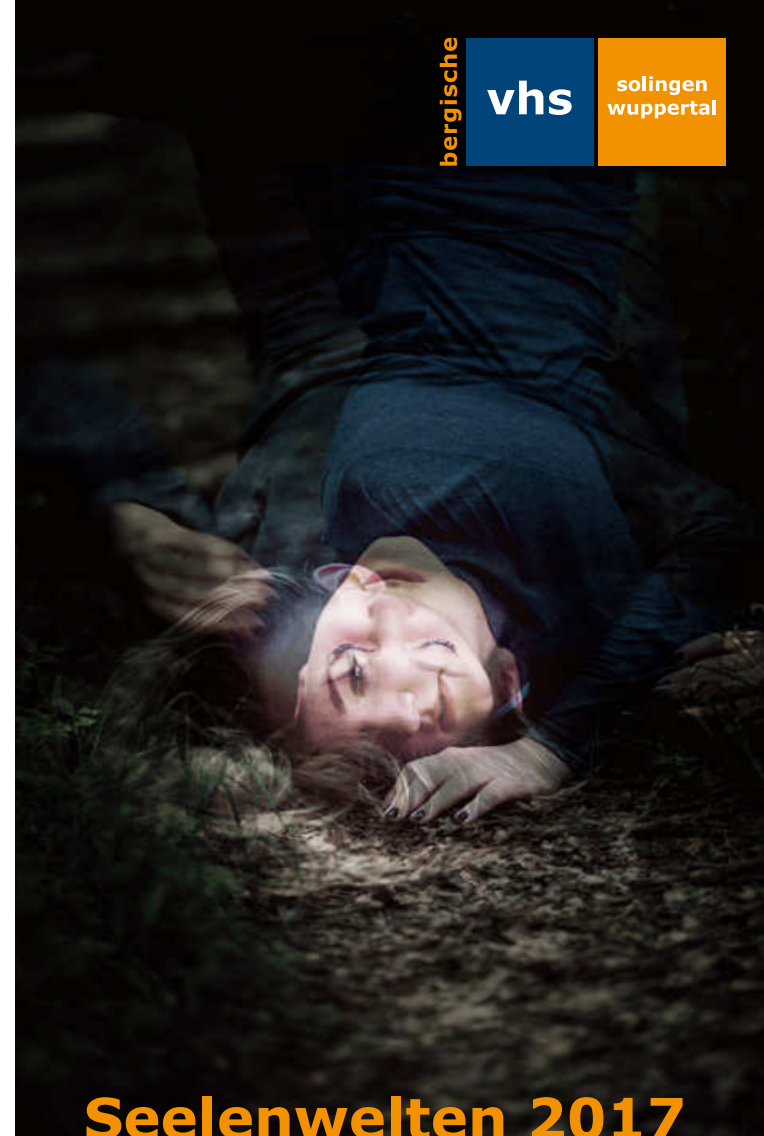
Eintritt frei | Stadtbibliothek (EG) | Mummstraße 10 |
SG-Mitte | Einlass 19 Uhr

In schlechten Phasen starrt er stundenlang die Raufasertapete an („irre Action für die Augen“), diskutiert ausgiebig mit sich selbst die Sinnlosigkeit des Aufräumens und lässt sich von einem klingelnden Telefon Schuldgefühle einreden. In sehr schlechten Phasen ist sogar das zu anstrengend. „Sie haben eine Depression“, sagt sein Therapeut. „Wenn Sie damit meinen, dass meine Hirnchemie laut Arschloch schreit – gebe ich Ihnen Recht“, sagt er.

Unterhaltsam und selbstironisch erzählt Tobi Katze Geschichten über das Leben mit der psychischen Störung, die er mit 4 Millionen Menschen in Deutschland teilt. Spricht man so über Depression? Ja, genau so! Und es darf dabei herzlich gelacht werden.

Tobi Katze:

Tobi Katze, Jahrgang 1981, tritt seit mehr als zehn Jahren auf Poetry Slams und Lesebühnen auf. Er gewann 2007 den LesArt-Preis der jungen Literatur und 2014 den Bielefelder Kabarettpreis für sein erstes Bühnenprogramm „rocknrollmitbuchstaben“. Im Januar 2014 startete er auf stern.de seinen Blog „Das Gegenteil von traurig“ über Leben und Arbeit mit Depressionen. Im September 2015 veröffentlichte Rowohlt seinen zweiten Erzählband „Morgen ist leider auch noch ein Tag“, das gleichnamige Bühnenprogramm feierte am 23. Oktober 2015 im Theater Fletch Bizzel in Dortmund Premiere. Das hochgelobte Buch (Prädikat „Absolut lesenswert“ in WDR 2 Bücher) stürmte wochenlang die Top Ten der Spiegel-Bestsellerliste.



Seelenwelten 2017

Veranstaltungsreihe zum Tag
der seelischen Gesundheit

10. bis 20. Oktober 2017

Ansprechpartnerin Bergische VHS

Marie Köhler
Birkenweiher 66
42651 Solingen
Fon: 0212 290-7238
marie.koehler@bergische-vhs.de
www.bergische-vhs.de

„Farben und heilende Räume“ Workshop zur Seelenwelten-Reihe

Projekt Farbe und Heilende Räume

Marie Fenske, Kunsttherapeutin

Samstag, 7. Oktober | 14-17 Uhr

Zentrum für verfolgte Künste im Kunstmuseum Solingen | Wuppertaler Str. 160 | SG-Gräfrath | 20 € Materialkosten | max. 10 Teilnehmer

Durch die Farbgestaltung unseres Lebensraumes können wir kreative und energetische Kräfte mobilisieren. Farbe fördert Heilungsprozesse: Sie wird von Augen und Hautrezeptoren aufgenommen und wirkt so auf uns ein. Sie beeinflusst Stimmungen und organische Prozesse.

Doch wie kann jeder die Wirkung der Farben im Alltag nutzen? Der Workshop zur Woche der seelischen Gesundheit gibt dazu praktische Anleitung. Gemeinsam erarbeiten wir aus individuellen Einzelteilen eine Farbwand, die am 10. Oktober zum Internationalen Tag der seelischen Gesundheit im Museum vorgestellt wird. Jeder Teilnehmer kann anschließend seine Farbtafel mit nach Hause nehmen. Das Zentrum für verfolgte Künste installiert darüber hinaus dauerhaft eine Farbwand „Kunst zum Anfassen“. Diese steht allen Besuchern offen, um sich dem Thema Kunst spielerisch zu nähern. Das gilt besonders für BesucherInnen mit demenziellen Veränderungen.

Anmeldung bis zum 29. September unter:

sekretariat@verfolgte-kuenste.de oder
telefonisch 0212 258 14 11

Dienstag, 10. Oktober | 18:30 Uhr Auftaktveranstaltung

Tanztheater „Verlust des Mitgefühls“ |
Tanztheater des Bertha-Krankenhauses, Duisburg

Eintritt frei | Zentrum für verfolgte Künste im
Kunstmuseum Solingen | Wuppertaler Str. 160 |
SG-Gräfrath

Die Tanztherapeutin Rita Maaßen gründete das Tanztheater 1995 mit dem Ziel, Berührungsängste und Vorurteile gegenüber Themen der Psychiatrie abzubauen. Die Tänzerinnen setzen ihr Fühlen, z.B. zu menschlichen Konflikten und Fragestellungen aus dem Alltag der Menschen in Bewegung um. Das aktuelle Stück „Verlust des Mitgefühls“ thematisiert die Folgen der Verarmung menschlicher Beziehungsfähigkeit und Empathie. Im Anschluss an die Aufführung diskutieren die Ensemblemitglieder und die Leiterin mit dem Publikum.

Workshop-Präsentation „Farben und heilende Räume“ – Nach der Diskussion enthüllt Marie Fenske die im Workshop gestaltete Farbwand und stellt den Prozess ihrer Entstehung vor.

Montag, 16. Oktober | 20 Uhr Dokumentarfilm mit Podiums- diskussion

„Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“
D 2016, 78 Min

Eintritt frei | Kulturzentrum COBRA
Merscheider Straße 77-79 | SG-Mitte

Depression ist eine häufige und schwere psychische Erkrankung. Das große Leiden eines betroffenen Menschen ist selbst für nahestehende Angehörige oft schwer nachvollziehbar. Darüber hinaus sind auch die Angehörigen Betroffener selbst oft sehr belastet. Die Filmemacher Michaela Kirst und Axel Schmidt haben Betroffene über ein Jahr auf ihrem Weg durch die und aus der Depression begleitet.

Dabei gewähren die Betroffenen dem Zuschauer sehr offen Einblicke in ihren Alltag und in ihr Seelenleben. Entstanden ist ein eindrücklicher Dokumentarfilm, der diese Volkskrankheit begreifbarer macht. Nach dem Film diskutieren Betroffene, Angehörige, Fachleuten und einer der Filmemacher mit den BesucherInnen.

Dienstag, 17. Oktober | 18 Uhr Einfach gemeinsam singen

Eintritt frei | Bergische VHS | Forum, Raum 322
Mummstraße 10 | SG-Mitte

Singen Sie gern? Vielleicht „nur“ im Auto oder unter der Dusche? Und haben Sie sich schon einmal bei dem Gedanken ertappt, Sie könnten ja eigentlich gar nicht singen? Oder Ihre Stimme klinge nicht schön? Probieren Sie es doch einmal mit dem Einfach gemeinsam singen!

Bei dieser Art des Singens geht es ausdrücklich um das gemeinsame Tun und Wahrnehmen, um die Freude und den Spaß am gemeinsamen Singen und Klingen. So lautet denn auch unser Motto: „Es gibt keine falschen Töne, es gibt nur Variationen“.

Lieder mit einfachen Melodien und Texten aus verschiedenen Kulturen passen perfekt dazu: ohne Vorkenntnisse und viel Textlernen sehr schön miteinander zu singen und zu klingen.

Gemeinsames Singen macht nicht nur Freude „erwärmt“ Körper, Seele und das Herz. Und es fördert nachweislich die physische und seelisch-psychische Gesundheit. Darum findet dieses Angebot auch in diesem Jahr wieder im Rahmen der Veranstaltungen zum Tag der seelischen Gesundheit statt.

Teilnehmende müssen nichts „können“ und nichts schon „mitbringen“. Dieses Erlebnis kann für gesunde wie kranke Menschen gesundheitsförderlich sein.

