



## Trier zu Fuß erkunden

Einfache geführte Wanderungen  
1,5 – 2 Stunden bzw. 4 – 6 km

- › **Aschermittwoch, 14.02.2024 • 14:00 Uhr**  
Kleiner Rundweg über die Höhen von Tarforst  
Treffpunkt: Sportplatz Tarforst – Wanderparkplatz  
(nächste Bushaltestelle: Tarforster Straße)
- › **Donnerstag, 09.05.2024: Christi Himmelf. • 14:00 Uhr**  
Kleiner Rundweg im Mattheiser Wald  
Treffpunkt: Parkplatz Mariahof Gut  
(nächste Bushaltestelle: Trebetastraße)
- › **Sonntag, 01.09.2024 • 14:00 bzw. 14:20 Uhr**  
Kleiner Rundweg durch den Weißhauswald  
Treffpunkt 14:00 Uhr: Kaiser-Wilhelm-Brücke / Peter Caesar Haus (nächste Bushaltestelle: Bitburger Straße)  
Treffpunkt 14:20 Uhr: Haus des Waldes
- › **Freitag, 01.11.2024: Allerheiligen • 14:00 Uhr**  
Kleiner Rundweg im Ruwertal und um Mertesdorf  
Treffpunkt: Schwimmbad Mertesdorf  
(nächste Bushaltestelle: Grünhaus)

Wandern ist für alle gut, ganz besonders aber für Menschen in psychischen Krisen – weil es möglich ist, beim Wandern die Seele baumeln zu lassen. Die Startpunkte sind mit dem Stadtbus erreichbar. Am Ende gibt es die Möglichkeit eines gemeinsamen Besuchs in einer Gaststätte.

**ANMELDUNG:** Mitwandern ist ohne Anmeldung möglich. Anmeldung zum Gaststättenbesuch nach der Wanderung unter: [bettina.mann@trier.de](mailto:bettina.mann@trier.de) oder 0651/718-3547

**WANDERBEGLEITUNG:** Reinhard Müller (Eifelverein), Winfried Müller (Eifelverein) und Franz-Josef Wager (Netz G – Landesnetzwerk Selbsthilfe Seelische Gesundheit).



## Die Mut-Tour macht Station in Trier

Aktionstag in der Innenstadt  
Mittwoch, 21.08.2024 • [www.mut-tour.de](http://www.mut-tour.de)

## Netzwerk Depression

Die Mitglieder des **Kompetenznetzes Depression Mosel/ Eifel** organisieren Veranstaltungen zum Thema Depression und stehen als Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für Fragen rund um das Thema psychische Gesundheit zur Verfügung.

Alle Kontaktdaten finden Sie unter:  
[www.netzwerkdepressionen.de](http://www.netzwerkdepressionen.de)



## Film und Diskussion für Schulen und Betriebe

Flexibles Angebot auf Anfrage

› **Film 1: »Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag«**  
Über ein Jahr begleiteten die Filmemacher Michaela Kirst und Axel Schmidt unterschiedliche – an Depression erkrankte – Menschen auf ihrem ganz eigenen Weg – durch und aus der Erkrankung. Axel Schmidt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, hatte in seiner langjährigen Erfahrung in der Behandlung und Begleitung von Menschen mit Depressionen immer wieder festgestellt, wie schwer es selbst Personen aus dem nahen Umfeld der Erkrankten fiel, die Erkrankung zu verstehen oder auch nur im Ansatz nachzuvollziehen. So wurde die Idee zu diesem Film geboren. Mitglieder des Kompetenznetzes Depression begleiten die Filmvorführungen mit anschließendem Austausch.

› **Film 2: »Expedition Depression«**  
Fünf junge Erwachsene machen sich auf die Spuren ihrer Depression. Auf ihrer gemeinsamen Reise wollen sie mehr über Depression, ihre Behandlung und den Umgang damit herausfinden. Mitglieder des Kompetenznetzes Depression begleiten die Filmvorführungen mit anschließendem Austausch.

**ANMELDUNG:** [bettina.mann@trier.de](mailto:bettina.mann@trier.de) oder 0651/718-3547



Veranstaltungsreihe zum Thema

# Depression

Angebote 2024  
Region Trier



## Kontakt

Bettina Mann  
Koordination Gemeindepsychiatrie  
Jugendamt Trier

☎ 0651-718-3547  
✉ [bettina.mann@trier.de](mailto:bettina.mann@trier.de)  
🌐 [www.netzwerkdepressionen.de](http://www.netzwerkdepressionen.de)

Kompetenznetz  
Depression  
Eifel-Mosel



## Expedition Depression Roadmovie

Filmvorführung und Diskussion

- › **Donnerstag, 22.02.2024 • 19:00 Uhr • Hillesheim**  
Eifel-Film-Bühne, Achenerstraße 15, Hillesheim
- › **Donnerstag, 07.03.2024 • 19:00 Uhr • Trier**  
Broadway Filmtheater, Paulinstraße 18, Trier
- › **Mittwoch, 23.10.2024 • 19:00 Uhr • Prüm**  
Eifel-Kino, Tiergartenstraße 41, Prüm

Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression und auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Fünf junge Erwachsene, die selbst in Kindheit und Jugend Depression erlebt haben. Fünf junge Erwachsene, eine Gemeinsamkeit.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKIS zeigt das Roadmovie »Expedition Depression« unter anderem in Trier. Im Anschluss an den Film sprechen SEKIS-Vertreter\_innen mit den jeweils regional zuständigen Koordinatorinnen für Gemeindepsychiatrie über das Thema Depression.

Das Roadmovie »Expedition Depression« ist ein gemeinsames Projekt von: AOK und Deutscher Depressionsliga.

**ANMELDUNG:** Platzreservierung ist unter [www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de) erforderlich. Der Eintritt ist frei.



## Wenn das noch geht, kann es nicht so schlimm sein

Autorenlesung mit Benjamin Maack

- › **Dienstag, 23.04.2024 • 19:00 Uhr**  
Bildungs- und Medienzentrums der VHS  
Palais Walderdorff, Raum 05, Domfreihof

»Bin ich jetzt ein Leben müde?«, fragt Benjamin Maack, als er mit seinem großen, schwarzen Rollkoffer vor der Psychiatrie

steht. Vier Jahre zuvor hatte er sich schon einmal eingewiesen, nach einem Nervenzusammenbruch – die Diagnose: Depression. Jetzt ist er wieder hier und berichtet von den letzten Nächten, die er nicht mehr im Ehebett, sondern auf dem Sofa verbringt, schlaflos, nervös, in Panik. Wenn das noch geht, kann es nicht so schlimm sein, ist ein entwaffnend ehrliches Zeugnis vom Leben mit Depressionen. Benjamin Maack ringt der unbarmherzigen Krankheit tragikomische Momente ab und erzählt von ihr in so berührenden wie klaren Bildern. Seine Geschichte ist aber nicht nur Psychiatrie- und Krankenbericht, sondern auch Familiendrama und die Erzählung eines persönlichen Schicksals. Ein schonungsloses, literarisch kraftvolles Buch.

**ANMELDUNG:** Platzreservierung im VHS Portal unter der Kursnummer 241-30620. Reservierte Plätze werden ab 18:50 Uhr für Personen ohne Anmeldung freigegeben. Der Eintritt ist frei.

**MODERATION:** Florian Valerius.



## Beruflicher Wiedereinstieg nach depressiver Erkrankung

Vortragsveranstaltung

- › **Dienstag, 14.05.2024 • 19.00 Uhr**  
Bildungs- und Medienzentrums der VHS  
Palais Walderdorff, Raum 05, Domfreihof

Wenn die depressive Erkrankung so schwer ist, dass Erwerbstätigkeit über lange Zeit hinweg nicht möglich ist, ist für viele der Wiedereinstieg in den Beruf eine große Herausforderung. Welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es, um sich dieser Herausforderung zu stellen? In dem Vortrag werden u. a. psychosoziale Themen als auch Trainingsangebote innerhalb der beruflichen Reha am Standort aufgezeigt.

**ANMELDUNG:** Der Eintritt ist frei und ohne Anmeldung.

**REFERENT:** Torsten Lampe, Standortleitung Berufliches Trainingszentrum Trier.



## Seelische Gesundheit im Alter

Depressionen verstehen, erkennen, behandeln  
Vortragsveranstaltung

- › **Donnerstag, 06.06.2024 • 16:00–18:00 Uhr**  
Kreiskrankenhaus Saarburg, Nebenraum Cafeteria (EG)

Jeder von uns wünscht sich ein gesundes und sorgenfreies Leben. Jedoch steigt mit dem Alter das Risiko körperlicher Erkrankungen. Aber wie steht es um unsere seelische Gesundheit? Wie erkennen wir eine Depression im Alter? Und wie gehen wir damit um? Im Vortrag wird ein Einblick in die Symptomatik altersbedingter Depressionen gegeben und erklärt, wie Angehörige diese erkennen und wie Betroffene unterstützt werden können. Darüber hinaus gibt es Informationen zu medikamentösen Behandlungen von Depressionen im Alter. Zusätzlich wird über den Beratungsalltag im Bereich der Pflegebegutachtung bei depressiven Erkrankungen berichtet.

**ANMELDUNG:** Der Eintritt ist frei und ohne Anmeldung.  
**REFERENT\_INNEN:** Dr. Daniel Böhm, Leiter der Abteilung Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie in der Klinik Saarburg und Frau Ulrike Pieper, Pflegestützpunkt Saarburg.



## Aktiv bis ins hohe Alter

Depressionen vorbeugen, erkennen, behandeln  
Vortragsveranstaltung

- › **Montag, 17.06.2024 • 19.00 Uhr**  
Bildungs- und Medienzentrums der VHS  
Palais Walderdorff, Raum 05, Domfreihof

Mit dem Alter erhöht sich das Risiko körperlicher Erkrankungen. Wie sieht es mit psychischen Erkrankungen, insbesondere Depressionen, aus? Diese Frage soll ebenso beantwortet werden wie die, nach Besonderheiten von De-

pression im Alter. Mögliche Ursachen, aber auch sinnvolle Vorbeugungs- und Behandlungsmaßnahmen, werden vorgestellt.

**ANMELDUNG:** Der Eintritt ist frei und ohne Anmeldung.

**REFERENTIN:** Sabine Ziegler, Ärztliche Direktorin der Median-Kliniken Daun.



## Depression – mehr als traurig sein

Symptome, Therapie und Ursachen  
Vortragsveranstaltung

- › **Dienstag, 08.10.2024 • 19:00 Uhr**  
Haus der Jugend, Rathausplatz 6, Bitburg

Depression hat viele Gesichter. Im Durchschnitt erkrankt ungefähr jeder fünfte Mensch in seinem Leben an einer Depression.

Die letzten Jahre und Monate sind geprägt von gleich mehreren belastenden Ereignissen, insbesondere die aktuellen Kriege und ihre wirtschaftlichen Folgen führen bei vielen Menschen zu vermehrten psychischen Belastungen und Stress. Starker und dauerhafter Stress wie z. B. die Sorge um die eigene Sicherheit oder die wirtschaftliche Situation, kann das Risiko einer psychischen Erkrankung erheblich erhöhen.

Doch was genau bedeutet eigentlich »Depression« und gibt es Möglichkeiten, sich zu schützen? Welche Symptome gehen mit der Erkrankung einher und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Und nicht zuletzt: Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, eine mir nahestehende Person könnte betroffen sein?

**ANMELDUNG:** Der Eintritt ist frei und ohne Anmeldung.

**REFERENT:** Dr. rer. nat. Luca Schaan, Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis.