

**Das Dach e.V.**

Verein  
für psychosoziale  
Hilfen

Treff 

# ANDERSSEIN & ÄNDERN

Einladung zur Fortsetzung der Veranstaltungsreihe

**Mittwoch, 27. November 2019 ab 19.30 Uhr  
in der Kontakt- und Beratungsstelle Treffpunkt**

Herzlich dazu eingeladen sind alle Treffbesucher, Interessierten und Profis

## **Mein schwarzer Hund Das Leben mit einer Depression**

Anhand des Films „Ich hatte einen schwarzen Hund“ wollen wir uns mit dem Thema Depression auseinandersetzen. Wenn der Antrieb nicht mehr da ist, sich alles leer anfühlt, Angst und Reizbarkeit ständige Begleiter sind, können dies Anzeichen für eine Depression sein. Es fällt manchmal schwer, sich dann Hilfe zu holen. Wir wollen an diesem Abend gemeinsam darüber ins Gespräch kommen, was in dieser Situation hilfreich sein kann.

- **Mögliche Inhalte unserer Gespräche können sein:**
  - **Geht dieses Gefühl jemals wieder weg?**
  - **Wie erkenne ich, dass es keine kurze Phase der Verstimmung ist?**
  - **Welche Möglichkeiten des Umgangs mit der Krankheit gibt es?**
  - **Wie können Medikamente helfen?**
  - **Wo kann ich andere Betroffene kennenlernen?**



*Der Abend wird moderiert von Betty Arlt  
und wird begleitet von Andreas Schwier*

**Betty Arlt** ist Expertin aus eigener Erfahrung und kennt unterschiedlichste Hilfsmöglichkeiten aus eigener Perspektive. Sie ist zudem Leiterin einer Selbsthilfegruppe.

**Andreas Schwier** ist Sozialpädagoge und Fachsozialarbeiter für Klinische Sozialarbeit. Er arbeitet in der Kontakt- und Beratungsstelle Treffpunkt und leitet seit 1994 Erwachsenenbildungsveranstaltungen.

### **TREFFPUNKT**

**Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch kranke Menschen**

Elisabethstraße 12

32756 Detmold

Tel. 05231/35453 (Büro)

E-Mail: [treffpunkt@das-dach-ev.de](mailto:treffpunkt@das-dach-ev.de)