

**Autorenlesung: Verbockt! Die Depression hat mich bestimmt.
Ort: KRH Psychiatrie Wunstorf, Sozialzentrum, Saal
Zeit: Freitag 30.11.2018/ Einlass 18.00 Uhr/ Beginn 19.00 Uhr**



Auch in diesem Jahr möchten wir etwas gegen die Stigmatisierung und Tabuisierung zum Thema Depression tun. Umso wichtiger ist es, an die Öffentlichkeit zu gehen und darüber zu sprechen, aufzuklären, Hilfen aufzuzeigen.

Das möchten wir tun mit Markus Bock: Blogger, Depressionist, Autor, selber Betroffener der genau weiß, wovon er spricht: und das seit 20 Jahren.

Mit der Autorenlesung ist er seit einiger Zeit deutschlandweit sehr erfolgreich unterwegs. Er möchte die Menschen animieren sich auszutauschen über Depressionen, Erfahrungen, Ansichten und Fragen zu stellen - denn nur so kann man die Scheu vor diesem Thema verlieren.

Bei einem Punkt ist er allerdings schon sicher: das Sport bzw. Bewegung ein erster Schritt Richtung Besserung sein kann. Daher hat er im November 2016 den Verein Sport gegen Depressionen e.V. gegründet und bietet Betroffenen immer wieder die Gelegenheit sich mit Gleichgesinnten "bewegend" auszutauschen.

In seiner Lesung stellt er sich den Fragen, die ihn selber sehr oft beschäftigen: Warum hat man eigentlich Depressionen? Was macht das mit einem? Ist es vielleicht auch eine Chance? Hier versucht er zusammen mit seinen Hörern Antworten zu finden.

Wir als Selbsthilfegruppen aus Garbsen möchten Wege aufzeigen, wie man mit der Depression heute leben kann und was es für Möglichkeiten gibt bezogen auf Hilfe und auch Selbsthilfe. Hier werden wir auch einen eigenen Stand mit Informationsmöglichkeiten bereitstellen. Darüber hinaus werden wir auch die Robert Enke Stiftung und weitere Gäste aus dem Bereich Prävention gegen Depression eingeladen.

Veranstalter: Selbsthilfegruppen Hab Mut, es tut gut! & Mittendrin - trotz Angst!, Garbsen.

Die Veranstaltung wird mit freundlicher Unterstützung des KRH Psychiatrie Wunstorf durchgeführt.