



4.Tag der Psyche & Selbsthilfe

„Mehr als Schatten und Licht:
Die vielen Gesichter der Depression“

Mittwoch, 25.September 2019, 16.30 -19.00 Uhr

in der Abendakademie Mannheim, Foyer und Vortragssaal
U1, 16-19, 68161 Mannheim

Eine Veranstaltung von ZI und Gesundheitstreffpunkt Mannheim im Rahmen der Akademiewoche PSYCHE
Die Selbsthilfe wird unterstützt durch die AOK

INFOS + BERATUNG

Bei Vertreterinnen und Vertreter folgender Selbsthilfegruppen, Verbände und Vereine können Sie sich im Foyer der Abendakademie zwischen 16.30 und 19.00 Uhr informieren und beraten lassen:

- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression
- Anonyme Alkoholiker
- Selbsthilfegruppe Bipolar für Betroffene und Angehörige Mannheim
- Selbsthilfegruppen der Freundeskreise des Baden-Württ. Landesverbandes (BWLV)
- DSL-Selbsthilfegruppe „Schmerz lass nach!“
- Selbsthilfegruppe Essstörungen bei Frauen Ludwigshafen
- Freundeskreis Mannheim „Die Lotsen“ e.V.
- Mannheimer Initiative Psychiatrieerfahrener (MIPE)
- Selbsthilfegruppe „Nova Vita“ mit Rauschbrillen zum Ausprobieren
- (K)BC (K)ein Burnout Café
- Kreuzbund e.V. Gruppe Mannheim
- Selbsthilfegruppe PTBS - Posttraumatische Belastungsstörungen für Frauen
- Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen
- Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle Mannheim (IBB)

- Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- Zentralinstitut für Seelische Gesundheit

PROGRAMM

Begrüßung 16.30 Uhr
Stadtrat Raymond Fojkar

Moderation 17.00 Uhr
Dr. Jens Bullenkamp, Gemeindepsychiatrie ZI

— **Theater-Performance**
Habba!-Theatergruppe

— **„Depression - was steckt dahinter?“**
Vortrag von Dr. Sotiria Argiriou-Martin, Gemeindepsychiatrie ZI

— **Achtsamkeitsübung**
Frau C. Haaf, Ergotherapeutin und Achtsamkeitstrainerin

— **„Was kann ich als Angehörige selbst tun?“**
Erfahrungsbericht von Bianca Beyer
Selbsthilfegruppe Angehörige von Menschen mit Depression

Austausch und Imbiss 18.30 Uhr

INFOS: GESUNDHEITSTREFFPUNKT MANNHEIM - TELEFON 0621 339 18 18