

# Wege aus der Depression

Depression erkennen rettet Leben

Die Depression gehört zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. 20% der deutschen Bevölkerung erkrankt einmal im Leben an einer Depression. Im Laufe eines Jahres erkranken in Deutschland ca. 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression.

Die Ausstellung „**Wege aus der Depression**“ zeigt Bilder von an Depression erkrankten Menschen. Seit 2011 reisen 20 Bilder aus drei Kreativwettbewerben der **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** quer durch Deutschland.


## Hilfe bei seelischen Krisen


**Telefonseelsorge:**  
0800 1110111  
0800 1110222

**Sozialpsychiatrischer Dienst Osnabrück:**  
0541 501 8211

**Ärztlicher Notdienst:**  
116117

In akuten Krisen wenden Sie sich bitte an Ihre Hausarztpraxis, die nächste psychiatrische Klinik oder den Notruf unter der Nummer 112.

 [os-gegen-depression.de](https://os-gegen-depression.de)

 [osnabrueck\\_gegen\\_depression](https://www.instagram.com/osnabrueck_gegen_depression)

Titelbild: Julian Mora - Unsplash.com

Am Schölerberg 1 · 49082 Osnabrück · [info@os-gegen-depression.de](mailto:info@os-gegen-depression.de)  
Spendenkonto IBAN: DE18 2655 0105 1552 0365 33 · BIC: NOLADE22XXX



# WEGE AUS DER DEPRESSION

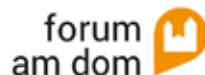
HHO einBlick · Domhof 2 · 49074 Osnabrück

**WANDERAUSSTELLUNG  
DER STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE UND  
SUIZIDPRÄVENTION**

**11.09.-04.10.2023**

Das Programm & weitere Informationen  
auch unter: [os-gegen-depression.de](https://os-gegen-depression.de)

**Bündnis gegen Depression Stadt und Landkreis Osnabrück e.V.**



## Wanderausstellung: Wege aus der Depression

Vom **11.09. bis zum 04.10.2023** ist die Wanderausstellung **Wege aus der Depression** der **Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention** im **einBlick der HHO** zu besichtigen.

Im Rahmen dieser Ausstellung gibt es einige Veranstaltungen. An Depression Erkrankte, Angehörige und Fachkräfte geben Einblicke in verschiedene Bereiche rund um das Thema Depression.

Weitere Infos zur Wanderausstellung finden Sie auf der Website der Stiftung: [deutsche-depressionshilfe.de](https://deutsche-depressionshilfe.de)

## Das Bündnis gegen Depression in Stadt & Landkreis Osnabrück

Das **Bündnis gegen Depression** verfolgt u. a. die Ziele:

- » die gesundheitliche Situation von an Depression erkrankten Menschen zu verbessern,
- » das Wissen über die Krankheit in der Bevölkerung zu erweitern,
- » Suiziden vorzubeugen.



## Programm im Rahmen der Wanderausstellung

Weitere Infos & das Programm finden Sie auch unter: [os-gegen-depression.de](https://os-gegen-depression.de)

Donnerstag

**14.09.**

18:00 Uhr

**„Die Gedanken sind Blei“  
Lesung depridisco**

Eva Jahnen

📍 VHS Osnabrück

Samstag

**16.09.**

10:00 Uhr

**Eröffnung / Vernissage  
Bündnis gegen Depression**

📍 einBlick HHO

Mittwoch

**20.09.**

14:00 Uhr

**Depression bei Kindern und  
Jugendlichen to go**

Dr. W. Teerhaar - Kinderhospital Osnabrück

📍 einBlick HHO

Donnerstag

**21.09.**

19:30 Uhr

**Tabuthema Depression?**

**„Abendvisite am Dom“**

Alena Balgenorth-Püngel, Dr. med. Yvonne Walonka, Prof. Dr. Dr. Jens Atzpodien

📍 Forum am Dom

Freitag

**22.09.**

18:00 Uhr

**Innenleben der Depression -  
Betroffenenvorträge**

Cornelia Glindkamp, Johanna Streich,  
und Marietris Menke

📍 VHS Osnabrück

Dienstag

**26.09.**

18:00 Uhr

**Selbsthilfe & Ergotherapie  
bei Depression**

📍 einBlick HHO

Donnerstag

**28.09.**

19:30 Uhr

**Auf dem Weg zur inneren Stärke:  
Resilienz, psychische Erste Hilfe und  
die eigene Betroffenheit als Ressource**

Nora Fieling

📍 Forum am Dom