

Aktionswochen zum Thema Depressionen

REGION. Andauernde Freudlosigkeit, sozialer Rückzug, innere Leere, Verzweiflung bis zur Selbstaufgabe – Depression ist eine heimtückische Krankheit, die jeden Menschen jeden treffen kann. Aber: Sie ist behandelbar. Vor allem, wenn sie frühzeitig erkannt wird. Jedoch zeigt die Deutsche Depressionshilfe im Deutschlandbarometer Depression von 2022, dass sich depressiv erkrankte Menschen im Durchschnitt erst nach 20 Monaten Hilfe suchen – mit großen Unterschieden: Ein Drittel etwa zeitnah, dagegen aber rund 65 Prozent erst nach durchschnittlich 30 Monaten. Seit über 15 Jahren bringt das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover die Krankheit Depression und ihre Auswirkungen in die Öffentlichkeit mit dem Ziel, aufzuklären, in den Austausch zu kommen und Hilfsangebote vorzustellen. Dafür hat das Bündnis aktuell wieder ein Programm aus Lesungen, Filmabenden, Vorträgen, Diskussionen und Fachtagungen zum Thema Depressionen zusammengestellt, das von Januar bis April 2024 regionsweit angeboten wird. „Leider sind die Stigmatisierung von und das Unverständnis gegenüber Menschen, die an Depressionen erkrankt sind, noch immer groß und ebenso die Wissenslücken, wie Betroffene unterstützt werden können. Für die Erkrankten ist es deshalb schwer, offen mit ihrer Depression umzugehen. Gleichzeitig sind die Folgen für sie selbst und das persönliche Umfeld immens. Deshalb sind Aufklärung und Enttabuisierung so wichtig“, betont Regionspräsident und Bündnis-Schirmherr Steffen Krach. Den Auftakt der Aktionswochen macht das Mobile Kino Niedersachsen mit dem bewegenden Dokumentarfilm „Expedition: Depression“, auf der fünf junge Erwachsene den Spuren der Depressionen während ihres Roadtrips durch Deutschland folgen. Am Freitag, 19. Januar, um 18 Uhr in der KRH-Psychiatrie Wunstorf. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. In der illustrierten Lesung „Die Gedanken sind Blei“, beschreibt

Eva Jahn ihr Leben mit Depression, das sie führt, seit sie 13 Jahre alt ist. Wie fühlt es sich an, mit Depressionen zu leben? Wie fühlt es sich an, wenn die Depression wieder anklopft? In kurzen Texten und dazugehörigen Illustrationen beleuchtet sie verschiedene Facetten ihrer Depression. In ihrer Lesung spricht sie über Symptome, Gefühle und Nicht-Gefühle, über gut gemeinte Ratschläge, Selbsthilfestrategien, Therapiemöglichkeiten und YEAH-Momente. Am Dienstag, 13. Februar, 19 Uhr, im Kulturzentrum Pavillon in Hannover. Der Eintritt ist frei. Beim Themenabend „Gemobbt, Geblockt, Gekhosted“ am Donnerstag, 29. Februar, 17.30 Uhr, im Haus der Region, geht es um Auswirkungen von Social Media auf depressive Entwicklungen bei Jugendlichen. Tik Tok, Instagram und Co. – die Lebenswelten von Jugendlichen existieren vermehrt online. Kommunikationsstrukturen verlagern sich in Messengerdienste. Auch psychische Belastungen, wie depressive Symptomatik, bekommen in der digitalen Welt einen großen Raum. Doch was bedeutet überhaupt Ghosting? Wie kann sich das alles auf die Psyche der Jugendlichen auswirken? Der Eintritt zu dem Abend mit anschließender Diskussion ist frei, um Anmeldung unter Telefon (0511) 616 26535 wird gebeten. Am Mittwoch, 3. April, von 13 bis 16 Uhr, öffnet die Tagesklinik für Männer in Sehnde zum Tag der offenen Tür: Psychische Erkrankungen bei Männern werden oft unterschätzt, nicht diagnostiziert und bleiben damit lange Zeit unbehandelt. Die Gründe dafür sind vielfältig, u.a. ein männertypisches mangelndes Hilfesuchverhalten, die Angst vor Stigmatisierung oder gesellschaftliche Rollenerwartungen. Die gendersensible Tagesklinik bietet ein mänderspezifisches, multiprofessionelles Behandlungsangebot für verschiedene psychische Krankheitsbilder an. Um Anmeldung unter Telefon (05132) 901650 oder per E-Mail an tki2@wahrendorff.de wird gebeten. Das ganze Programm auch auf www.hannover.de/bgd-rh.

Denksportim Wohnwinkel

GARBSEN. Ab Montag, 29. Januar, bietet der Wohnwinkel in der Hannoverschen Straße 156 wieder von 9.30 bis 11 Uhr und 11.15 bis 12.45 Uhr Denksport an. Ein weiterer Kurs findet donnerstags ab 1. Februar von 9.30 bis 11 Uhr und 11.15 und 12.45 Uhr statt. Die Gebühr beträgt für Mitglieder 35 Euro und Nicht-Mitglieder 49 Euro. Die Kurse unter der Leitung von Ellen Prang laufen jeweils sieben Mal. Anmeldung und weitere Infos sind möglich bei Birgit Jauch, Telefon (05137) 938111.

FAMILIENANZEIGEN
in der **UMSCHAU**
Tel.: 0800 - 154 42 33
*kostenlose Servicenummer
E-Mail: familienanzeigen@madsack.de

Patenschaftsangebot sucht ehrenamtliche Verstärkung

REGION. Die Pestalozzi-Stiftung vermittelt in Kooperation mit der Region Hannover Kindern psychisch belasteter Eltern ehrenamtliche Patinnen und Paten. Einmal wöchentlich verbringen die Ehrenamtlichen circa zwei Stunden Freizeit mit ihrem Patenkind im Alter zwischen 6 und 11 Jahren. Eine Online-Veranstaltung am 17. Januar um 18 Uhr informiert hierzu. Psychische Belastungen oder Erkrankungen beeinträchtigen oft die ganze Familie. Alltagsanforderungen können belastend sein und eine Herausforderung für Eltern und auch die Kinder darstellen. Hier unterstützen ehrenamtliche Patinnen und Paten, die die Kinder regelmäßig von zu Hause abholen. Viele Aktionen in den Patenschaften sind denkbar: gemeinsam basteln oder nähen, Gesellschaftsspiele spielen, lesen, auf den Spielplatz gehen oder einfach nur erzählen und zuhören. Die Eltern der Kinder nutzen diese Stunden, in denen sie ihr Kind gut betreut wissen, für sich. Einige bestehende Patenschaften feiern in diesem Jahr ihren dritten Geburtstag. Aber viele Kinder in

Online-Kurs zum Thema Glauben

REGION. „Den christlichen Glauben entdecken“: Die Landeskirche Hannovers bietet dafür einen kostenlosen zehnwöchigen Online-Kurs an, der am Freitag, 26. Januar, beginnt. Die Teilnehmenden erhalten ihr Kursmaterial per E-Mail. Die Studienbriefe behandeln die Themen Gott begegnen, Spiritualität, Zweifel, Jesus, Vom Umgang mit Leid, Mensch, Bibel, Taufe und Abendmahl, Kirche und Kirchenjahr sowie Gottesdienst. Dazu gibt es weiterführende Links und Informationen sowie die Möglichkeit des Austausches. Es wird nichts abgefragt und Vorwissen ist nicht erforderlich. Nähere Informationen gibt es auf www.online-kurs-zum-glauben.wir-e.de.

Termine der katholischen Kirchen

SEELZE. Die katholischen Kirchengemeinden in Seelze und Letter geben diese Termine bekannt. Heilige Dreifaltigkeit: Sonntag, 7. Januar, 11 Uhr Heilige Messe mit Rückkehr der Sternsinger. Mittwoch, 10. Januar, 15 Uhr Heilige Messe. Sonntag, 14. Januar, 11 Uhr Heilige Messe. St. Maria Rosenkranz Letter: Samstag, 6. Januar, 18.30 Uhr Vorabendmesse. Dienstag, 9. Januar, 15 Uhr Heilige Messe. Freitag, 12. Januar, 14.15 Uhr Rosenkranzgebet; 15 Uhr Eucharistische Anbetung. Samstag, 13. Januar, 18.30 Uhr Vorabendmesse.

Gottesdienste der katholischen Gemeinden

GARBSEN. Folgende Gottesdienste der katholischen Kirchen finden statt. Corpus Christi: Mittwoch, 10. Januar, 9 Uhr Heilige Messe. Sonntag, 14. Januar, 9 Uhr Familienmesse. St. Maria Regina: Sonntag, 7. Januar, 9 Uhr Familienmesse mit den Sternsängern, anschließend Sonntagscafé. Mittwoch, 10. Januar, 15 Uhr Rosenkranzgebet, anschließend Kaffee und Kuchen. Donnerstag, 11. Januar, 9 Uhr Heilige Messe und Rosenkranz, anschließend gemeinsames Frühstück. Samstag, 13. Januar, 17 Uhr Vorabendmesse. St. Raphael: Samstag, 6. Januar, 18 Uhr Heilige Messe mit Sternsängern, anschließend Neujahrsempfang. Donnerstag, 11. Januar, 18 Uhr Eucharistische Anbetung. Freitag, 12. Januar, 16.15 Uhr Rosenkranzgebet; 17 Uhr Heilige Messe. Sonntag, 14. Januar, 11 Uhr Wort-Gottes-Feier.

Kirche bei Kerzenschein

SCHLOSS RICKLINGEN. Am ersten Sonntag im neuen Jahr, 7. Januar, um 18 Uhr lädt die Kirchengemeinde Schloß Ricklingen in die „Kirche bei Kerzenschein“ ein. Der Tannenbaum und die Krippenlandschaft strahlen noch einmal und freuen sich über die musikalische Begleitung von Orgel, Mandoline und Querflöte. Zum Abschluss gibt es den traditionellen Kirchen-Tee.

Gottesdienst in Stephanus

BERENBOSTEL. Die evangelische Stephanus-Kirchengemeinde lädt am Sonntag, 7. Januar, um 10 Uhr zum Regionsgottesdienst in Horst ein.

Familienanzeigen

Einschlafen dürfen, wenn man das Leben nicht mehr selbst gestalten kann, ist der Weg zur Freiheit und Trost für alle.
In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von meiner Ehefrau, meiner Mutter, Schwiegermutter und Oma

Rosmarie Blasius

geb. Schulze
* 9.6.1937 † 8.12.2023
Du wirst immer in unseren Herzen bleiben.
Dein Dieter
Deine Kerstin und Andreas mit Nico
Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Freitag, dem 12. Januar 2024, um 12:00 Uhr in der Kapelle des Friedhofes Lehrte-Ahlten, Osterfeld, statt.
Seifert Bestattungen, 31275 Lehrte-Ahlten, Bachhausstraße 39, Tel. 05132 / 7139

Am Ende des Regenbogens sehen wir uns wieder.

Simun Slakic

* 17.9.1949 † 30.12.2023

In Liebe
Deine Ilona

Die Trauerfeier findet im engsten Familienkreis statt.

Ahlswe Bestattungen, 30926 Seelze, 0 51 37 - 39 93

Wenn die Kraft zu Ende geht,
ist die Erlösung eine Gnade.

In Liebe und Dankbarkeit für ein langes und erfülltes Leben nehmen wir Abschied von

Heinz Doehring

* 19.12.1932 † 26.12.2023

Wir werden Dich sehr vermissen.

In tiefer Trauer
Gerda Doehring
Angela Quante geb. Doehring mit Familie
Wolfgang Doehring mit Familie
sowie alle Angehörigen und Freunde

Die Beisetzung hat im engsten Familienkreis stattgefunden.

Garbsen, im Januar 2024

Kriewald Bestattungen, Calenberger Str. 31, 30823 Garbsen, Tel: 05137/73377

FAMILIENANZEIGEN

Traueranzeigen • Geburtsanzeigen
• Glückwünsche

Familienanzeigen ganz einfach telefonisch oder per E-Mail aufgeben!

in der **UMSCHAU**

Tel.: 0800 - 154 42 33
*kostenlose Servicenummer
E-Mail: familienanzeigen@madsack.de

Demenziell veränderte Menschen verstehen und begleiten

REGION. Der Malteser Hilfsdienst e.V. bietet im Bereich der Stadt und Region Hannover sowie der Stadt Garbsen einen Besuchs- und Entlastungsdienst für demenziell veränderte Menschen sowie für Menschen mit Pflegegrad an. Dieses von den Pflegekassen anerkannte Angebot zur Unterstützung im Alltag soll Angehörige, die unter anderem an Demenz erkrankte Menschen zu Hause pflegen, stundenweise bei der Betreuung unterstützen.

Die Qualifizierung für interessierte Freiwillige erfolgt aktuell über einen vierzigstündigen Kurs, der nach erfolgreicher Teilnahme mit einem Zertifikat abschließt. Der Kurs beginnt am 16. Februar 2024 um 13.30 Uhr im Don-Bosco-Haus in Hannover-Ricklingen, Göttinger Chaussee 147, weitere Kurstermine sind der 17. Februar von 9.30 bis 16.45 Uhr sowie der 1./2. März und der 19./20. April. Für ihren späteren Einsatz erhalten die Freiwilligen

eine Aufwandsentschädigung, die von den Pflegekassen der Betroffenen übernommen wird. Während ihrer Einsätze werden die Freiwilligen im Rahmen eines monatlichen Treffens des Helferkreises fachlich begleitet und unterstützt. Nähere Informationen für Interessierte unter Telefon 0170-9280544 bzw. 0151-14783376 oder Mail anbesuchs-u.demenzdiens.hannover@malteser.org.

PRIVATE KLEINANZEIGEN
in der **UMSCHAU**
Haben Sie etwas zu verkaufen oder sind Sie auf der Suche? Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Tel.: 0800 - 154 42 33
*kostenlose Servicenummer
E-Mail: kleinanzeigen@wochenblaetter.de

Familienanzeigen

Traurig Dich zu verlieren,
erleichtert Dich erlöst zu wissen,
dankbar Dich gehabt zu haben.

Brunhild Kindler

geb. Heimberg
* 27. 1. 1939 † 17. 12. 2023

In liebevoller Erinnerung nehmen wir Abschied
Rita Wieckhorst, geb. Kindler
Nico Wieckhorst und
Alexa Wittkugel

Die Trauerfeier findet am Mittwoch, den 10. Januar 2024, um 12 Uhr in der Kapelle des Friedhofes in Lohnde, Sollingstraße 8 statt.
Im Anschluss erfolgt die Beisetzung der Urne.

Ahlswe Bestattungen, 30926 Seelze, 0 51 37 - 39 93

In der Trauer um meinen geliebten Mann,
unseren guten Vater und Schwiegervater

Friedrich Schönbeck



haben wir viel Trost erfahren. Für die herzliche Anteilnahme durch Wort, Schrift, Geld- und Blumenspenden, die uns als Zeichen der Liebe und Freundschaft entgegengebracht wurden, danken wir von ganzem Herzen.

Doris Schönbeck
Jens Schönbeck
Frank und Anja Schönbeck

Garbsen im Januar 2024

Olaf Scheffler

* 16. September 1952
† 24. Dezember 2023

In lieber Erinnerung
Petra Scheffler
im Namen aller Angehörigen

Die Trauerfeier findet auf Wunsch des Verstorbenen im engsten Familien- und Freundeskreis statt.

Henschel Bestattungen, Garbsen-Berenbostel, Tel. 05131 - 7979



Und meine Seele spannte weit die Flügel aus,
flog durch die stillen Lande,
als flöge sie nach Haus.
Joseph von Eichendorff

Wir müssen Abschied nehmen, von meiner lieben Mutter, Schwiegermutter, von unserer Oma und Uroma

Hannelore Sarstedt

* 6. 9. 1941 † 16. 12. 2023

Sie bleibt in unseren Herzen
Jörg und Sonja Sarstedt
Marcel und Luisa Sarstedt mit Sophia
Rebecca und Sebastian Schubert mit Emmelie
sowie alle Angehörigen



Kondolenzpost bitte an Ahlswe Bestattungen, c/o Hannelore Sarstedt Wunstorfer Str. 23, 30926 Seelze

Die Trauerfeier findet am Freitag, den 12. Januar 2024, um 12 Uhr im „Vergiss-mein-nicht-Trauerraum“ Ahlswe, Hannoversche Str. 29, in Seelze statt.
Die Urne wird zu einem späteren Zeitpunkt beigesetzt.

Ahlswe Bestattungen, 30926 Seelze, 0 51 37 - 39 93