Interessengemeinschaft von Angehörigen Psychisch Kranker in Lippe e.V.

**Lebenshilfe**
für Menschen mit Behinderung
Kreisvereinigung Detmold e.V.

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

Lebenshilfe Detmold e.V., Postfach 1465, 32704 Detmold

**Vorstandsvorsitzende**
**Cordula Holle**

Telefon: 05231 920722
Telefax: 05231 920770

d.ollermann-wilde@lebenshilfe-detmold.de
www.lebenshilfe-detmold.de

**Postanschrift**
Bahnhofstr. 12A
32756 Detmold

**Bankverbindung**
Sparkasse Paderborn-Detmold
IBAN: DE91476501300000034199
SWIFT-BIC: WELADE3LXXX

| Ihr Zeichen | Ihre Nachricht vom | Unser Zeichen | Datum |
|---|---|---|---|
| | | HO/ow | 14.02.2022 |

## Darf das sein?
## Wie Achtsamkeit Angehörige in schwierigen Zeiten unterstützen kann

Sehr geehrte Damen und Herren!

Wir freuen uns, dass wir gemeinsam mit der „Interessengemeinschaft der Angehörigen psychisch Erkrankter (APK) in Lippe e. V.“ Herrn Dirk Biermann als Referenten für einen Vortrag zu o. a. Thema gewinnen konnten.

Der Journalist, Autor und Achtsamkeitslehrer Dirk Biermann hat im Arbor-Verlag zwei Bücher herausgegeben: „Im Schatten der Depression – Was Angehörige durch schwere Zeiten tragen kann“ sowie den Titel „Lasst uns reden… über Depression“

Die gesellschaftliche Relevanz des Themas Depression (und begleitend Angst und Panik) ist erheblich. Die aktuellen Statistiken gehen davon aus, dass in Deutschland im Laufe eines Jahres rund 5 Millionen Menschen von Depression betroffen sind. (Quelle: AOK Bundesverband)

Wenn diese Zahl mit 1 bis 2 engeren, zumeist häuslichen Angehörigen in Verbindung gebracht wird, kommt man auf eine erhebliche Zahl von Menschen, die direkt oder indirekt in ihrer Rolle als Angehörige damit konfrontiert sind – und die selber Gefahr laufen, dass sich durch permanenten Stress und Überlastung entsprechende Krankheitsbilder entwickeln.

In seinem Vortrag schildert Herr Biermann die Rolle von Angehörigen am Beispiel der Depression. Besonderen Wert legt er dabei auf die Veränderungen im Alltagsleben und der Kommunikation. Davon ausgehend fokussiert er die Kernthemen, die jeden Angehörigen in jedweder Rolle (Schmerzpatienten, Suchterkrankte, schwerste psychische/geistige Beeinträchtigungen) betreffen und als universal betrachtet werden können.

Der zweite Themenaspekt ist die Praxis der Achtsamkeit und warum diese für die Bewältigung des Alltags so wichtig und hilfreich sein kann.

Im Anschluss an sein Referat wird sich Herr Biermann gern Ihren Fragen stellen.

Jeder Interessierte ist herzlich zu diesem informativen Vortrag eingeladen.

**Die Veranstaltung findet**
**am 07.04.2022**
**um 18:30 Uhr**
**im Casino Kreishaus, Felix-Fechenbach-Str. 5, 32756 Detmold**
**statt.**

**bitte wenden**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und bitten um Ihre **Anmeldung** bis zum **04.04.2022** bei Frau Ollermann-Wilde unter 05231-920722 oder per mail an:
d.ollermann-wilde@lebenshilfe-detmold.de

Es gilt die 3G-Regel. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie nur mit entsprechendem Nachweis teilnehmen können.

Der Eintritt ist kostenlos.
Parkplätze sind auf dem Gelände des Kreishauses in ausreichender Zahl vorhanden.

Mit freundlichen Grüßen

Cordula Holle