

hier finden sie hilfe

INFORMATIONEN

Erster Ansprechpartner beim Verdacht auf eine Depression ist der Hausarzt oder Kinderarzt.

Wissen und Adressen rund um das Thema Depression unter www.deutsche-depressionshilfe.de

Deutschlandweites Info-Telefon Depression
0800 3344533 (kostenfrei)

Fachlich moderiertes Online-Forum zum Erfahrungsaustausch
www.diskussionsforum-depression.de
und für Jugendliche www.fideo.de

HILFE UND BERATUNG

Hilfe und Beratung bei den sozialpsychiatrischen Diensten der Gesundheitsämter

Für Angehörige: www.bapk.de und
www.familiencoach-depression.de

IN AKUTEN KRISEN

Wenden Sie sich bitte an Ihren **behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten, die nächste psychiatrische Klinik oder den Notarzt unter 112.**

Sie erreichen die **Telefonseelsorge** rund um die Uhr und kostenfrei unter 0800 1110111 oder 0800 1110222.

hammer
bündnis
gegen
DEPRESSION

Hammer Bündnis gegen Depression e.V.
www.bgd-hamm.de E-Mail: kontakt@bgd-hamm.de

Spendenkonto: Hammer Bündnis gegen Depression e.V.
Sparkasse Hamm, IBAN: DE60 4105 0095 0000 1916 35
BIC: WELADED1HAM

 [@bgd.hamm](https://www.facebook.com/bgd.hamm)

 [@bgd.hamm](https://www.instagram.com/bgd.hamm)

Bild von Magnific www.magnific.com



einladung zur woche der
seelischen gesundheit 2026

Aktionswochen – Familien stark gegen Depression

8. bis 21. Oktober 2026

Eintritt frei – Alle Veranstaltungsorte
sind barrierefrei

HAMMER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION E.V.

veranstaltungen

Alle Veranstaltungsorte sind **barrierefrei**.

Alle Veranstaltungen gewähren **freien Eintritt!**

Spenden zugunsten des Hammer Bündnis gegen Depression e.V. sind sehr willkommen!

DONNERSTAG, 08.10.2026

17:00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst

Wir treffen uns im Hoffnungsgarten zum Gottesdienst, zu dem alle herzlich eingeladen sind. Gottesdienst mit Astrid Taudien (evg. Pfarrerin), Matthias Bruders (kath. Krankenhauspfarrer), Carina Bekemeyer (kath. Pastoralassistentin)
Musikalische Begleitung: Peter Pilger

■ Im Garten der Psychiatrie der Johanniter-Kliniken Hamm (bei Regen in einem Raum der Psychiatrie)
Treffpunkt um 16:55 Uhr: Pforte der Johanniter-Klinik Hamm, Knappenstraße 19
oder Parkplatz der Psychiatrie, Ludwig-Teleky-Straße

SAMSTAG, 10.10.2026

9:00–13:00 Uhr Das Hammer Bündnis gegen Depression e.V. stellt sich vor

■ Infostand auf dem Wochenmarkt an der Pauluskirche

DIENSTAG, 13.10.2026

17.45 Uhr Filmvorführung »Verborgene Schönheit« (2016) mit kurzer Einführung und anschließendem dialogischen Gespräch

Der Film erzählt die Geschichte eines erfolgreichen Werbefachmanns, der nach einem schweren Schicksalsschlag den Lebensmut verliert. Als er Briefe an Liebe, Zeit und Tod schreibt, nimmt sein Leben eine unerwartete Wendung und eröffnet neue Perspektiven auf Trauer, Hoffnung und Menschlichkeit. Mit **Will Smith, Kate Winslet, Keira Knightley** und **Edward Norton** ist der Film hochkarätig besetzt.

■ Cineplex, Königstraße 16, Hamm

SAMSTAG, 17.10.2026

19:00 Uhr Lesung »Bewerbung um einen Job als Mensch« mit Bestsellerautor Benjamin Maack

Eine bewegende Lesung über das Menschsein, den Umgang mit Krisen und die Suche nach dem eigenen Platz im Leben. Mit einer Mischung aus Tiefgang, Humor und persönlichen Erfahrungen regt Sebastian Maack zum Nachdenken an und lädt dazu ein, neue Perspektiven auf das Leben zu gewinnen.

■ Buchhandlung Margret Holota, Weststraße 11, Hamm

MONTAG, 19.10.2026

13:00–16:00 Uhr Tag der offenen Tür im Sozialpsychiatrischen Dienst der Stadt Hamm

Das Gesundheitsamt Hamm lädt zu einem offenen Nachmittag mit Achtsamkeitsübungen mit Viola Rechlin (Dipl. Sozialarbeiterin) sowie den Vorträgen »So hilft der Sozialpsychiatrische Dienst bei Depression« um 13:30 Uhr und 15:00 Uhr mit Kathrin Lux (Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie) und Alexey Milstein (Dipl. Psychologe) ein. Ergänzt wird das Programm durch vertrauliche Kurzberatungen und die Möglichkeit zum persönlichen Austausch bei Kaffee, Tee und frischen Waffeln.

■ Gesundheitsamt Hamm, Heinrich-Reinköster-Str. 8, 1.OG in den Räumen des SpDi

MITTWOCH, 21.10.2026

19:00 Uhr Lesung »7 Lügen, die dir eine Depression erzählt« mit Autorin und Psychologin Dinah-Kristin Berger (@erklärungsnot)

Die Lesung vermittelt verständlich und einfühlsam, welche Gedankenmuster eine Depression verstärken können und wie Betroffene ihnen begegnen können. Dabei verbindet Dinah-Kirstin Berger fachliches Wissen mit persönlichen Einblicken und schafft Raum für Verständnis, Hoffnung und Austausch.

■ Lesecafé in der Zentralbibliothek Hamm, Platz der deutschen Einheit 1