

ABENDPROGRAMM

Die Fortbildungsveranstaltung am Abend richtet sich an Lehrer, Lehrkräfte, Ausbilder und Personen im sozialen Bereich. Weiterhin sprechen wir damit Behandler wie Hausärzte und Psychotherapeuten an. Für die Veranstaltung sind CME-Punkte beantragt. Ziel der Veranstaltung ist es, für das wichtige Thema Depression zu sensibilisieren und wichtige Merkmale der Erkrankung zu erläutern

EINLASS 16:30

17:00 Uhr
Begrüßung und Grußwort

17:15
Vortrag Prof. Julian Schmitz,
Universitätsklinik Leipzig
"Psychische Erkrankungen bei Kindern
und Jugendlichen im Überblick."

18:30 Uhr Podiumsdiskussion
"Schule und seelische Gesundheit
und was die Politik dafür tun kann"

- Petra Köpping, Staatsministerin für Soziales, Gesundheit und gesellschaftlichen Zusammenhalt
- Ronny Kupke, Ausschuss für Gesundheit und Soziales im Sächs. Landtag
- Dr. Andreas Richterich, Chefarzt Kinder- und Jugendpsychiatrie HBK Zwickau
- Prof. Julian Schmitz, Uniklinik Leipzig
- Sven Quilitzsch, Psychotherapeut, Vorstand Landesgruppe Sachsen der DptV



Unterstützt durch

ROBERT ENKE
STIFTUNG

DPTV Deutsche
Psychotherapeuten
Vereinigung

Sparkasse
Vogtland

Sparkasse
Zwickau

gefördert durch

ikk classic

Bei der Durchführung unterstützt durch

Neue Welt
KONZERT- UND BALLHAUS
ZWICKAU



SelbstBewusstSein e.V.

Aktiv gegen Depression

Eine Anmeldung ist für beide
Veranstaltungen bis 11.09.2026 zwingend
erforderlich!

Kontakt Brigitte Mothes
0176/70761950
mothesb@web.de

Anmeldung Tag der
seelischen
Gesundheit hier!



DAS NETZWERK AKTIVE SELBSTHILFE
DEPRESSION AUERBACH
LÄDT EIN ZUM

TAG DER

SEELISCHEN

GESUNDHEIT

WESTSACHSEN

2026

Aktiv gegen Depression



08. Oktober 2026

EXPEDITION DEPRESSION
EINE REISE DURCH DAS THEMA
SEELISCHE GESUNDHEIT

Neue Welt
KONZERT- UND BALLHAUS
ZWICKAU

Anmeldung erforderlich!

TAGESPROGRAMM

EINLASS 08:30

09:00 Uhr

Eröffnung - Grußwort der
Oberbürgermeisterin Constanze Arndt

09:30 Uhr

Vortrag Frederik Haarig
"Wie schütze ich mich -
Aufbau von Resilienz und Gemeinsinn"

Kaffeepause

11:00 Uhr

Vortrag Markus Bock
"Verbockt - Reden über Depression"

Mittagspause

13:00 Uhr

Gunstwerk - Musik zum Start des
Nachmittagsprogramms

13:15 Uhr

Film "Expedition Depression"
anschließende Diskussion mit
Regisseuren und Protagonisten

15:00 Uhr

Verlosung Mitmachaktion

15:30 Uhr

Veranstaltungsende

In den Pausen besteht die Möglichkeit die Informationsstände der verschiedenen Partner der Veranstaltung zu besuchen. Dazu gehören soziale Träger, Selbsthilfeeinrichtungen und Selbsthilfegruppen, die Psychotherapeutenvereinigung sowie Krankenkassen. Abgerundet wird das Programm durch eine Fotobox und Mitmachaktionen.



Frederik Haarig

"Wie schütze ich mich - Aufbau von Resilienz und Gemeinsinn"

Ja, es gibt sie bzw. kann sie geben: Vitamine für den Kopf, um mit einem achtsamen Blick auf sich fit und gesund zu bleiben. Genau die will der gemeinnützige Verein „Kopfvitamin e.V.“ im übertragenen Sinne „verschreiben“.



KOPFVITAMIN



Markus Bock

"Verbockt -
Reden über Depression"

Markus Bock spricht über das was viele nur denken können: Wie fühlen sich Depression und Suizidgedanken an? Was passiert bei einer Therapie und im persönlichen Umfeld? Es geht dabei nicht um Zahlen, Daten, Fakten oder Medikamente, im Vortrag geht es um einen Blick auf die Gefühlswelt in depressiven Lebensabschnitten und deren Auswirkungen. Die Lesung ist kein Ratgeber, sondern ein Tatsachenbericht, in dem er die Frage beantwortet, ob Depressionen nicht sogar eine Chance sein können.

Expedition Depression Film

Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland - auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Es sind fünf junge Erwachsene, die selbst in Kindheit und Jugend Depressionen erlebt haben. Fünf junge Erwachsene, eine Gemeinsamkeit. Ein Roadtrip, ein Miteinander.

Tourbus startet Deutschlandtour



Roadmovie
Expedition Depression

Expedition
Depression
on Tour

Marie-Luise Gunst Gunstwerk



DEPRESSION UNPLUGGED

Konzert von und mit Marie-Luise Gunst, Singer-Songwriterin, Betroffene und Botschafterin der Deutschen Depressionsliga. "Musik spricht da, wo Worte versagen". Am Anfang stand die Idee, Depression mit Songs eine Stimme zu geben, nun ist ein ganzes Konzeralbum zum Thema entstanden. Die ehrlichen und authentischen Songs der Sängerin und Betroffenen Marie-Luise Gunst beleuchten den schwermütigen Lebens-Kosmos auf besondere und intime Weise. Ein Album zwischen Stillstand und Aufbruch, Songs zwischen Krise und Krafttanken.



Robert Enke Stiftung

stündliche Workshops
in kleinen Gruppen

Eine separate Anmeldung ist
erforderlich!

Anmeldung Impression
Depression hier!

