



Westerwälder
Allianz gegen
DEPRESSION

Workshop: Malen für die Seele Mit Kunst der Angst das Gewicht nehmen

In der Zeit vom 10. bis 20. Oktober 2023 findet bundesweit die „Woche der Seelischen Gesundheit“ unter der Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministers Prof. Dr. Karl Lauterbach statt. Jährlich finden um diesen Zeitraum herum deutschlandweit über 500 Veranstaltungen in Präsenz und digital statt, um über psychische Erkrankungen und der damit einhergehenden Stigmatisierung betroffener Menschen, sowie über Hilfsangebote aufzuklären. Die Veranstaltungen der Aktionswoche sind in der Regel kostenfrei und richten sich an alle Generationen. Sie tragen dazu bei, Berührungsängste abzubauen und Betroffene sowie deren Angehörige einzubinden. Die Angebote sollen Jeden motivieren, sich Hilfe zu suchen und die verschiedenen Möglichkeiten kennen zu lernen. „Wir leben in einer Zeit, in der viele Menschen Ängste empfinden. Sie nehmen sie als etwas wahr, das sich auf sie setzt und sie buchstäblich erdrückt“, betont Prof. Dr. Arno Deister, Vorsitzender des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit „In diesem Jahr wollen wir darüber sprechen, wie man mit Ängsten umgehen kann, die in Krisenzeiten entstehen und wie man diesen Ängsten das Gewicht nehmen kann.“ Daher steht in diesem Jahr die „Woche der Seelischen Gesundheit“ unter dem Motto „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“.

Dort möchte die „Westerwälder Allianz gegen Depressionen“* mit einem Kunstworkshop ansetzen und mitwirken. Der Workshop findet in Kooperation mit der Kreis-Volkshochschule Westerwald e.V. statt. Der kostenfreie Workshop mit dem Titel „Malen für die Seele – Mit Kunst der Angst das Gewicht nehmen“ startet am 06.10.2023 um 13 Uhr mit insgesamt 3 Terminen á 2,5- 3 Zeitstunden (Fr. 6.10.2023, 13:00 bis 16:00 Uhr, Sa., 7.10.2023, 13:00 bis 15:30 Uhr und Sa., 13.10.2023, 13:00 bis 15:30 Uhr) in den Räumlichkeiten der Kreis-Volkshochschule in Siershahn.



Der Workshop richtet sich an Menschen mit depressiven Erkrankungen, welche sich nicht in einer akuten Krise befinden. Dieser wird von einer sozialpädagogischen Künstlerin und einer zertifizierten Kunsttherapeutin durchgeführt. Beide sind selbst Erfahrene einer psychischen Erkrankung. Die erste Workshop-Einheit startet mit einer ausführlichen Kennenlernrunde um Hemmnisse abzubauen und losgelöst ins künstlerische Gestalten zu gehen. Die Künstlerin und Kunsttherapeutin stehen dabei im engen Austausch miteinander und begleiten die Teilnehmenden mit verschiedenen Materialien. Am Ende des Workshops nimmt jede teilnehmende Person ihr eigenes Kunstwerk mit nach Hause, sowie einen Anstecker der „grünen Schleife“, um im Nachgang noch ein Zeichen gegen Diskriminierung und Ausgrenzung zu setzen.

Anmeldungen und weitere Informationen erhalten Sie bei der Kreisvolkshochschule des Westerwaldkreises e.V. unter 02602/124-420 oder per E-Mail an info@vhs-ww.de.

232012106 Fr. 06.10.2023, Sa. 07.10.2023, Fr. 13.10.2023, 13.00 h – 16.00 h
Kursort: Siershahn, vhs Räume, Bahnhofstr. 19
Kursumfang: 3 Nachmittage
Kursgebühr: gebührenfrei
Kursleitung: Daniele Susanne Kinder-Walenta
Ursula Reppmann-Wörsdörfer



*Die „Westerwälder Allianz gegen Depressionen“ ist ein Zusammenschluss von verschiedenen Akteuren, welche über das Thema Depression aufklären und Vorurteile abbauen möchte.

