

„Kunst ist auch heilsam“

Kunstaussstellung und Kreativangebot

Dienstag, 06. Oktober 2026, 17.00 Uhr, Heimathaus Drolshagen, Annostraße 3, 57489 Drolshagen

Dass Kunst auch einen Beitrag zum Gesundwerden leisten kann, zeigen die Werke aus der Kunsttherapie der GFO Kliniken Südwestfalen.

Die Eröffnung der Ausstellung findet am 06. Oktober um 17.00 Uhr statt. Die weiteren Öffnungszeiten bis einschließlich 16. Oktober werden rechtzeitig über die Presse und auf der Homepage des Bündnisses bekannt gegeben.

Zudem ist im Heimathaus Drolshagen während des Ausstellungszeitraums ein Töpferkurs geplant für Menschen, die sich kreativ ausprobieren möchten. Weitere Informationen folgen.

Eintritt frei!

Ruhe finden in einer lauten Welt

Workshop mit Impulsen und Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit

Samstag, 10. Oktober 2026, 13.30 - 16.30 Uhr, DRK Mehrgenerationenhaus Olpe, Löherweg 9, 57462 Olpe

Dieser Workshop möchte den Teilnehmenden eine bewusst gewählte Auszeit vom digitalen Alltag schenken. In einer ruhigen Atmosphäre werden Impulse und praxisnahe Übungen rund um Entspannung und Achtsamkeit vorgestellt und durchgeführt – ohne ständige Bildschirme, Benachrichtigungen und Scrollen. Die Inputs zeigen, wie Achtsamkeit im Alltag wahrgenommen und erfahren werden kann. Ziel ist es, den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie Ruhe finden – auch in hektischen Momenten – und gleichzeitig eine bewusste Pause vom digitalen Leben einlegen.

Auf 12 Teilnehmende begrenzt! Eine Anmeldung ist notwendig bei Lena Schulte von der DRK Selbsthilfe-Kontaktstelle, Telefon: 02761/2643 oder per Mail: selbsthilfe@drk-kv-olpe.org · Eintritt frei!

Metal for Mental Health mit Hardt-Rocker, The Parish und A Scar for Amy

Freitag, 30. Oktober 2026, 18.00 Uhr, Alter Bahnhof Attendorn

Laut. Echt. Gemeinsam.

Mentale Gesundheit geht uns alle an – und trotzdem bleibt vieles unausgesprochen. Zeit, das zu ändern. Wenn Gitarren aufdrehen und Beats durch die Menge gehen, werden aus Emotionen Energie: Wut, Schmerz, Hoffnung, Stärke – alles bekommt seinen Platz.

Musik ist ein Ventil – sie ist Haltung, sie ist Verbindung. Hier musst du nichts verstecken. Hier darfst du fühlen, loslassen, dazugehören. Und genau darum geht's: ein Raum, in dem jede*r willkommen ist. Egal, wer du bist, was du fühlst oder welche Erfahrungen du mitbringst – hier musst du dich nicht verstecken.

Unser Metal for Mental Health Event bringt genau das auf die Bühne: fette Sounds, echte Emotionen, gelebte Inklusion und eine Community, die zusammenhält. Ein Raum ohne Vorurteile – dafür mit offenen Ohren, offenen Herzen und jeder Menge Power – ein safe Space.

Begrenzte Teilnehmendenzahl. Eine Anmeldung ist notwendig, Telefon: 02761/81482 oder per Mail: kra2@online.de · Eintritt frei!

Beteiligte Akteure:

AWO Kreisverband Siegen-Wittgenstein/Olpe, Beratungsstellen, Betroffene, Diakonie Soziale Dienste, Evangelischer Kirchenkreis Siegen (EFL), Klinikum Siegen, Klinik Wittgenstein, Krankenhaus-Rundfunk, Kreis Olpe, Stadt Siegen, Kreis Siegen-Wittgenstein, Studio A, RESELVE gGmbH, St. Martinus Hospital Olpe, Deutsches Rotes Kreuz Selbsthilfekontaktstelle, VHS Olpe, AG Selbsthilfegruppe in Olpe e.V., 57wasser und weitere Unterstützer



Hier kommen Sie zu unserer Homepage:



Instagram-Seite vom Bündnis gegen Depression:



Kontaktmöglichkeit bei Rückfragen:

Kreis Siegen-Wittgenstein:
Katharina Stocks-Katz
Telefon: 0271 333-2808
E-Mail: k.stocks@siegen-wittgenstein.de



Kreis Olpe:
Petra Lütticke
Telefon: 02761 81-332
E-Mail: p.luetticke@kreis-olpe.de



MUT-MACH- WOCHEN 2026

Raus aus der Depression

Aktionen und Informationen zur Volkskrankheit Nr. 1



Quelle: Pixabay

vom 06. Juli bis 30. Oktober 2026

Veranstalter:

Bündnis gegen Depression
Olpe-Siegen-Wittgenstein
und Partner



Wir freuen uns, Ihnen wieder im Rahmen unserer „Mut-Mach-Wochen“ ein vielfältiges Programm bieten zu können. Als Betroffene:r oder Interessierte:r sind Sie herzlich eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen, Eindrücke und neues Wissen zu erhalten, Mut zu schöpfen und Ansprechpartner:innen kennenzulernen.

Wir freuen uns auf Sie!

Gemeinsam irre mutig – psychische Gesundheit deutschlandweit stärken

Infostand auf der Siegbrücke (gegenüber DM-Markt)

Montag, 06. Juli 2026, 10.00 - 13.00 Uhr, Siegbrücke Siegen

In Deutschland sind jährlich fast 18 Millionen Erwachsene von einer psychischen Erkrankung betroffen, das ist mehr als jede vierte erwachsene Person – dennoch fühlen sich viele Menschen allein gelassen und erfahren Stigmatisierung.

Seit 2012 setzt sich die MUT-TOUR für mehr Austausch und Zusammenhalt von Menschen mit psychischen Erkrankungen ein. Betroffene, Angehörige und beruflich Helfende fahren auf Tandems oder wandern gemeinsam durch Deutschland. Unterwegs sprechen sie offen mit Journalist:innen, Passant:innen und Entscheidungsträger:innen über ihre Erfahrungen.

Innerhalb der gefahrenen 4100 Kilometern, 3,5 Monaten, 13 Etappen und mehr als 50 öffentlichen Aktionstagen und zahlreichen Interviews macht die „Mut-Tour“ auch wieder in Siegen halt.

11.00 Uhr: Empfang des Mut-Tour Tandemteams

Begrüßt mit uns die Radfahrer:innen und setzt ein Zeichen für psychische Gesundheit. Vor Ort erwartet euch der Infostand des Bündnisses gegen Depression Olpe-Siegen-Wittgenstein sowie der Selbsthilfebus der SEKIS aus Trier.

Gemeinsam mit verschiedenen Partner:innen aus dem Bündnis möchten wir aufklären, ins Gespräch kommen und über Unterstützungsangebote informieren.

Mut-Mach-Bank

Nimm Platz auf der Mut-Mach-Bank und komm mit uns oder anderen Interessierten ins Gespräch. Denn dafür ist diese besondere Bank geschaffen worden: um aufzuklären, Infos über das Hilfesystem zu geben und gegen Ausgrenzung und Einsamkeit ein Zeichen zu setzen!

Mut-Mach-Wand

Hinterlasse deinen Beitrag an unserer Mut-Mach-Wand und lass dich von den Worten anderer inspirieren.

Kommt vorbei – wir freuen uns auf euch!

„Inklusion exklusiv-kreativ“

Kunstaussstellung

Montag, 31. August 2026, 15.00 Uhr, Vernissage im KrönchenCenter, Markt 25, 2. OG, 57072 Siegen

Die Kunstaussstellung kann vom 31.08. bis zum 24.09.2026 zu den Öffnungszeiten des KrönchenCenters besichtigt werden.

Eintritt frei!

Intuitives Bogenschießen

Samstag, 05. September 2026, Ferndorf (Treffpunkt und Uhrzeit folgen nach Anmeldung)

Bogenschießen verschafft uns innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Es hilft uns dabei, mentale Stärke zu entwickeln und Selbstvertrauen zu gewinnen. Was uns im Alltag abhandenkommt, ist das Gefühl des Loslassens. Doch erst der Augenblick mentaler Entspannung – der Intuition – führt den Pfeil ins Ziel und lässt uns Achtsamkeit sowohl gegenüber unserer Umgebung als auch gegenüber unseren persönlichen Ressourcen empfinden. Das intuitive Bogenschießen kommt aus dem Inneren, aus dem Bauch heraus.

In Kooperation mit Highholders Bogenschule.

Begrenzte Teilnehmendenzahl. Eine Anmeldung ist notwendig, Telefon: 02761/81482 oder per Mail: m.arnold@kreis-olpe.de! · Eintritt frei!



Mental Health Jam mit Martin Stoffel

Dienstag, 08. September 2026, 20.00 Uhr, Musikbar Schellack, Alte Poststraße 26, 57072 Siegen

Der bekannte Poetry Jam wird ein weiteres Mal unter dem Motto „Mental Heath“ stattfinden.

Eingeladen sind alle, die etwas sagen wollen. Über Erfahrungen mit der Seele oder z.B. mit Therapeut:innen oder Kliniken. Du kannst verarbeiten, dich sogar freischreiben.

Der Jam ist kein Wettbewerb, jeder ist willkommen. Du musst dich nicht anmelden. Du brauchst nur deine Texte und Spaß an der Sache. Wer einfach zuschauen möchte, ist genauso willkommen.

Moderation: Martin Stoffel · Eintritt frei!

Gedenkstein für Suizidopfer

Kranzniederlegung

Donnerstag, 10. September 2026, 16.00 Uhr. Friedhofswald Hermelsbach

Am Welttag der Suizidprävention, dem 10. September 2025, eröffnete das Bündnis gegen Depression Olpe-Siegen-Wittgenstein einen Gedenkstein für all jene, die durch Suizid aus dem Leben geschieden sind sowie für Menschen, die eine nahestehende Person auf diese Weise verloren haben. Dieses Denkmal steht für Trauer, Erinnerung und das gemeinsame Anliegen, Suizid und dessen Ursachen sichtbar zu machen.

Jedes Jahr zum Welttag der Suizidprävention lädt das Bündnis gegen Depression ein, bei der Kranzniederlegung teilzunehmen und den Verstorbenen zu gedenken.

Den Gedenkstein erreichen Sie über den großen Parkplatz Schützenstraße, linke Seite des Weges zum Friedwald.

Mut zur Wahrheit

Lesung mit Heike Hoffmann aus „Kopfgefühle – Herzgedanken“

Mittwoch, 23. September 2026, 18.00 Uhr, „Chaiselongue“, Kontakt- und Beratungsstelle der Resolve gGmbH, Spandauer Straße 48, 57072 Siegen

Was passiert, wenn Depressionen den Alltag bestimmen und die eigenen Gedanken zum schwersten Gegner werden?

Heike Hoffmann kennt diese Erfahrung aus ihrem eigenen Leben und spricht darüber. In Zeiten psychischer Krisen begann sie zu schreiben – nicht mit dem Ziel, ein Buch zu veröffentlichen, sondern um zu überleben. Das Schreiben wurde zu einem Weg, Gefühle und Gedanken festzuhalten, für die es oft keine Worte gab. Aus diesen Texten entstand später das Buch „*Kopfgefühle – Herzgedanken*“. Es richtet sich an Betroffene, Angehörige und alle, die Depressionen besser verstehen möchten.

Schonungslos ehrlich beschreibt sie die hässliche Wirklichkeit einer Depression: die Leere, die Erschöpfung, die Selbstzweifel und die täglichen Kämpfe, die für andere oft unsichtbar bleiben. Dabei findet sie Worte, die viele Betroffene unmittelbar wiedererkennen werden: „Es ist eine Krankheit, deren Gefühlszustand dir täglich ins Gesicht kotzt und an ganz miesen Tagen noch hämisch dabei grinst.“

Die Lesung verbindet ausgewählte Passagen aus dem Buch mit persönlichen Einblicken in die Entstehung. Die Autorin erzählt von Dunkelheit, Stigmatisierung und Herausforderungen. Aber auch davon, wie wichtig es ist Hilfe anzunehmen, weiterzugehen und Schritt für Schritt wieder Licht im eigenen Leben zu entdecken.

Eine Botschaft zieht sich durch den Abend: „Du bist nicht allein.“