

Vorstand: Prof. Dr. Detlef Dietrich, Klaus-Michael Gatzemeier, Susanne Henke, Johanna Klenner,
Robert Schönfeld, Prof. Dr. Marc Ziegenbein, Ulf Zimmermann

InfoAktuell April und Mai 2026 –

Die Vorlesungsreihe in Kooperation mit der VHS –

Montag, 20. April 2026 um 16:00 Uhr im Riedelsaal der VHS

„Wohlergehen, Zufriedenheit und Zuversicht fördern unsere mentale Gesundheit - was tun gegen die Belastungen in diesen Zeiten, um einer zunehmenden Verbitterung vorzubeugen?“

Referent: Klaus-Michael Gatzemeier

(Dipl.-Psych.PP / Vorstand Bündnis gegen Depression Hildesheim e.V.)

Montag, 18. Mai 2026 um 16:00 Uhr im Riedelsaal

"Verbitterung und Depression im Alter – zur Früherkennung, Prävention und den aktuellen Behandlungswegen -"

Referent: Prof. Dr. Marc Ziegenbein / Ärztlicher Direktor Klinikum Wahrendorff/ Vorstand Bündnis gegen Depression Hildesheim e.V.

Hinweis: Vortrag zum Thema „Angststörungen und Panikattacken – zur Diagnose, den Ursachen und ihren Behandlungsmöglichkeiten -“

am 24.4.2026 um 19:00 Uhr in der Stadtbibliothek

in Kooperation mit dem Bündnis gegen Depression Hildesheim e.V. Referent: Klaus-Michael Gatzemeier

Die nächste **Vorstandssitzung ist am 5. Mai um 15:30 Uhr im Bergsteinweg 7**

Mitglieder und Interessierte dürfen gern teilnehmen und vorab Tagesordnungspunkte einbringen!

Mail: kontakt@bgd-hi-pe.de

Hinweis: am 30.5. findet der diesjährige Patienten- und Angehörigenkongress der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention in Frankfurt a.M. (siehe Anlage)

Unsere laufenden lokalen Angebote:

gesundheitsförderliche **Bewegungsangebote:**

Lauf- und Walktreff

mittwochs 18:00 Uhr Laufftreff am Hohnsensee Treffpunkt: auf der rechten Seite des Parkplatzes, wo die Trainingsgeräte stehen –

der **Walktreff montags 18:00 Uhr ebenfalls am Hohnsensee**

(Treffpunkt: „Fahrradständer am Wienerwald“)– Infos zur Wetterlage über die interne WhatsApp.

Wandergruppe Infotermin und Planung

Kontakt zu Robert Schönfeld Tel. 0151 151 99 13 bzw. Mail ro.schoenfeld@yahoo.de –

Anfragen und weitere Infos zu unseren gesundheitsförderlichen Bewegungsangeboten bitte direkt unter: Mail: buendnis-in-bewegung@web.de oder Tel. 05121/9278803

Aktivitäten- und Ausflugsgruppe „gemeinsam gegen einsam“ Termine mittwochs, 14täglich um 15:00 Uhr – Treffpunkte für Ausflüge und Aktivitäten mit der Gruppe bitte beim Bündnis anfragen -

diverse Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressions- und Angsterfahrungen – **neue Gruppe in Planung und Aufbau – donnerstags, 14täglich 17-18:30 Uhr -**

- Infobogen zu den Gruppen und Anfragen bitte unter Mail: buendnis-selbsthilfe@web.de –

Schreibwerkstatt: die Schreibwerkstatt 14täglich, mittwochs 14:00Uhr - bei Interesse bitte beim Bündnis freie Plätze anfragen – derzeit aber leider Warteliste -

Das offene Malatelier trifft sich donnerstags wöchentlich um 16:30 Uhr bei der VHS im Pfaffenstieg 4-5 im Raum 003 – bis 7.4. Osterferien der VHS – am 9.4. geht es wieder los –
- bitte beim Bündnis freie Plätze anfragen! -

Der Bündnisgarten beginnt bei gutem Wetter seine Saison im April.
Wir freuen uns auf die Saison 2026 – es beginnt mit dem notwendigen Frühjahrsputz und ersten den Anpflanzungen für Obst und Gemüse. Anfragen und Termine beim Bündnis!

offene Angehörigengruppe trifft sich wieder **am Dienstag, 14. April und Dienstag, 5.Mai um 16:00 Uhr im Bergsteinweg 7 -**

- um eine Anmeldung wird gebeten –

Beratungstermine für **depressionserfahrene Menschen sowie Mitbetroffene, Angehörige (Familie) und Zugehörige (Freunde, Bekannte, Kollegen etc.)**

- persönlich in unserem Büro oder auch telefonisch - können per Mail: kontakt@bgd-hi-pe.de oder Tel. 0175 53 33 153 vereinbart werden.

kostenpflichtige Fortbildungs- und Schulungsseminare zu Themen:

Depression, Angststörungen, Demenz, Suizidalität, Depression im Alter, Depression bei Kindern und Jugendlichen, Depression und Genderproblematik, Behandlungswege, das Vulnerabilitäts-Stress-Modell, Prävention und Resilienz, Schlafstörungen etc.- gern auch besondere Themenwünsche -

Anfragen bitte ans Bündnis Hildesheim richten!

weitere kostenlose überregionale Angebote

**der „Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention“
finden sie unter www.stiftung-deutsche-depressionshilfe.de**

Erste Informationen, Onlineforen, Selbsthilfemanagement, Themenschwerpunkte, Podcast und vieles vieles mehr....

Der ausschließlich ehrenamtlich arbeitende Verein ist auch 2026 auf Spenden angewiesen.

(für Büromaterialien, Telefon, Internetseite, Räume, den Bündnisgarten, Versicherungen, externe Leistungen, Materialien und Unkosten für die Gruppenangebote, Ehrenamts- und Übungsleiterpauschalen etc.)

wir freuen uns über ihre mögliche Unterstützung:

Spendenkonto: Sparkasse Hildesheim – BgD Hildesheim e.V.

DE 44 2595 0130 0034 3228 64

(steuerbegünstigt absetzbar beim Finanzamt)

Wir danken an dieser Stelle für ihre Unterstützung in 2026:



sowie den privaten Spenderinnen und Spendern.

*beste Grüße, eine frohe Osterzeit und einen guten Übergang
in den Frühling*

Ihr/Euer Vorstand