

# VPD-NEWSLETTER



## Psyche geht durch den Magen

Hirn und Darm arbeiten zusammen, und die Zusammensetzung der Bakterien im Körper beeinflusst auch die Psyche. Ob man mit einer kohlenhydratarmen Ernährung Depressionen lindern und daraus eine spezifische Therapie entwickeln kann, wird aktuell an der Universität Lübeck erforscht. LINK :

[hier](#)

## "Alles Gut?!"

Mit dem Online-Tutorial "Alles Gut?!" klärt die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention Schüler\*innen über Depression auf. In fünf kurzen Videoclips erhalten sie wichtige Informationen über die Erkrankung. Ziel ist es, Vorurteile abzubauen und Betroffenen den Zugang zu professioneller Hilfe zu erleichtern. LINK:

[hier](#)

IN DIESER AUSGABE

**PSYCHE GEHT DURCH DEN MAGEN**

**"ALLES GUT?!"**

**KOPFKINO, WENN DIE PSYCHE UM HILFE RUFT!**

**INTERNET UND NEUE MEDIEN**

**LT 24 ANGEBOT IN HILDEN**

**SOMMERFEST DER TAGESSTÄTTE**

## Kopfkino, wenn die Psyche um Hilfe ruft!

In unserem neuen Podcast „Kopfkino, wenn die Psyche um Hilfe ruft!“ nehmen wir, Matthias und Julian vom Verein Gender-Inspiration e.V., Euch mit auf eine Reise durch die oft missverstandene Welt psychischer Erkrankungen. In den ca. 15-minütigen Folgen lassen wir vor allem Betroffene zu Wort kommen, damit sie uns von ihrem Alltag erzählen können, von ihren Strategien und Erfolgserlebnissen – aber vielleicht auch von ihrer Verzweiflung. Außerdem werden wir mit Angehörigen sprechen, ebenso wie Fachleuten, die uns Einblicke in die Diagnostik und die Behandlung psychischer Erkrankungen geben können. So wollen wir helfen, das allgemeine Bewusstsein für ein Leben voller Ängste und unsichtbarer Barrieren zu schärfen. „Kopfkino, wenn die Psyche um Hilfe ruft!“ erscheint einmal im Monat, überall wo es Podcasts gibt, und wird produziert von Gender-Inspiration e.V., gefördert von der Aktion Mensch

## Internet und Neue Medien

Online-Beratungsangebot JugendNotmail

Viele Kinder und Jugendliche sind psychisch gestresst und leiden unter Zukunftsängsten. Eine neue digitale Anlaufstelle ist die Beratungs-App "Junoma", ein vom Bundesjugendministerium geförderte Angebot.

Link: [hier](#)

## Neues LT 24 Angebot in Hilden

Seit dem 17.08. gibt es im VPD Angebote zur Tagesgestaltung für Klienten des Bewo aus Hilden. Katrin Albrecht und Ilka Schmeetz bieten 3x pro Woche Frühstück sowie ein Kreativ- und Bewegungsangebot an. Montags, dienstags und donnerstags stehen die Räumlichkeiten im UG der Villa Kalstert dafür zur Verfügung. Wir freuen uns über weitere Anmeldungen.

Außerdem gibt es weitere LT 24 Angebote in der Tagesstätte, der Alten Schulstraße und Im Schaufsfeld. Bei Fragen wendet Euch gerne an die Mitarbeiterinnen des LT 24, Katrin Albrecht und Ilka Schmeetz.

Unter Laufwerk R / VPD allgemein / VPD Newsletter/ Programmheft LT 24 findet Ihr das aktuelle Programmheft.

## Sommerfest in der Tagesstätte

Am 20.07.2023 haben wir in der Tagesstätte ein Sommerfest veranstaltet. Bei Sonnenschein, leichter Bewölkung und angenehmen 23°C wurde im Innenhof der Leichlinger Straße 13a der Grill angeschmissen. Es kamen zahlreiche Besucher der Tagesstätte, aber auch Kolleg/Innen aus dem BeWo und der Verwaltung. Sogar ein paar Nachbarinnen sind dem Würstchengeschmack und unserer Einladung zum Sommerfest gefolgt.

In gediegener Atmosphäre konnte man gegen einen kleinen Geldbetrag selbstgemachte Salate und Kuchen sowie köstliches Grillgut erwerben. Die Getränkekarten waren gleichzeitig eine Teilnahmenummer für unsere Schrotttombola. Dafür hatten Besucher und Kolleg/Innen im Vorfeld fleißig gespendet. Hauptpreis war ein Flachbildfernseher, der nun im Zimmer des glücklichen Gewinners steht. Auch beim Tagesstätten-Quiz und Dosenwerfen konnten kleine aber feine Preise gewonnen werden.

Die Rückmeldung war durchweg positiv, sodass dies sicher nicht das letzte Sommerfest in der Tagesstätte gewesen sein wird.

