

Bochumer Bündnis gegen Depression

Lesen und Depression / Vortrag, Austausch und Vorlesen
mit Regina Junge



Mit Büchern die Seele heilen

am: 06. Oktober 2022
um: 18.00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung,
Alsenstraße 19a, Bochum

Anmeldung per E-Mail bei:
[info@bochumer-buendnis-
depression.de](mailto:info@bochumer-buendnis-depression.de)

Ein gutes Buch kann helfen, mit einer schlimmen Diagnose zu leben, es lindert die Angst vor dem Alter, stemmt sich gegen Depression, es kann "die Axt sein für das gefrorene Meer in uns", wie Franz Kafka feststellte.

Lesen verbindet mit der Welt und erleichtert die Beziehung zum Leben und zu anderen. Die Literatur kann dazu verhelfen, dass wir uns selbst annehmen, so wie wir sind, dass wir eigene Schwächen zulassen und gerade in Zeiten der Krise lernen, ehrlich und authentisch zu sein.

Mein Name ist Regina Junge, ich bin selbst Betroffene einer psychischen Erkrankung. Bücher sind für mich die beste Medizin und deshalb möchte ich Ihnen in meinem Vortrag einen kleinen Einblick geben, warum Lesen eine heilsame und therapeutische Wirkung haben kann.

Im Anschluss an eine Diskussions- und Fragerunde lade ich Sie ein, sich zurückzulehnen und einer von mir vorgelesenen Geschichte zu lauschen.

Veranstalter: Bochumer Bündnis gegen Depression
Mit freundlicher Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle