



DepriBuddy – Nähe über Distanz

Projekt DepriBuddy: Online-Events ab Oktober 2024

Beáta Nagy,
Sozialkünstlerin
(Kulturforum Witten)
nagy-beata@gmx.de

Liebe Interessierte am Projekt *DepriBuddy*,

wir freuen uns, euch zu unserer Online-Eventreihe ab Oktober 2024 einzuladen!

Nach dem erfolgreichen Start im Juli mit unserer Online-Probierwoche möchten wir nun die Gelegenheit nutzen, unser Angebot mit regelmäßigen wöchentlichen Zoom-Treffen fortzusetzen.

Unser Ziel ist es, als *Projekt DepriBuddy-Community* noch mehr zusammenzuwachsen und noch stärker in die gemeinsame Entwicklung einzusteigen.

Im Herbst 2024 möchten wir GEMEINSAM ERLEBEN - durch gemeinsame kreative Beschäftigung und persönlichen Austausch soll ein Raum für Verbundenheit entstehen.

In 2025 möchten wir dann GEMEINSAM GESTALTEN und neue Ideen und Events für das Projekt gemeinsam entwickeln.

Außerdem wollen wir über das Challenge-Format, das ein wichtiger Teil der geplanten App werden soll, verstärkt auch das GEMEINSAME BEWÄLTIGEN ausprobieren, d. h. in kleinen Gruppen anstehende Aufgaben erledigen, deren Erledigung alleine schwer fällt.

Das möchten wir gerne im Projekt DepriBuddy auch wissenschaftlich begleiten, durch kurze Befragungen zu den Terminen. In der Online-Eventreihe wechseln sich mit einer kurzen Aktivierungsübung eingeleitete Gesprächsrunden (mittwochs) und gemeinsame Aktivitäten (donnerstags) ab.

Was erwartet euch ab Oktober 2024?

- **Gemeinsames Kennenlernen der Projekt DepriBuddy-Community:** Der erste Termin gibt einen Überblick über die Planung für den Herbst 2024, die wissenschaftliche Begleitung und Raum zum Kennenlernen – danach geht es in die Praxis
- **Freie Gesprächsrunden:** Kreative Gesprächsmethoden, die dazu einladen, persönliche Erfahrungen zu teilen, Gemeinsamkeiten auszuloten und in einer Runde Gleichgesinnter über Unterstützungsmöglichkeiten nachzudenken
- **Virtuelle Ausflüge:** Gemeinsame Erkundungen virtueller Umgebungen und Teilen der neuen Eindrücke
- **Kreatives Schreiben:** Ein Raum, in dem Gedanken und Gefühle schriftlich ausgedrückt werden können (und vielleicht verborgene Talente entdeckt)



Projekt DepriBuddy: Online-Events ab Oktober 2024

Beáta Nagy,
Sozialkünstlerin
(Kulturforum Witten)
nagy-beata@gmx.de

- **Spieleabende:** Gemeinsame niedrigschwellige Spiele als unterhaltsame Möglichkeit, miteinander zu interagieren
- **ASMR-Sitzungen:** Nutzung von ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) zur Förderung von Entspannung und Stressabbau
- **Entspannungsübungen:** Gemeinsames Erlernen von Entspannungstechniken, um das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und Resilienz zu stärken
- **Körperaktivierung:** Übungen und Aktivitäten, die die Körperwahrnehmung fördern und über sanfte und sich langsam aufbauende Bewegungen das Energielevel anheben

Wo:

<https://tu-dortmund.zoom.us/my/celine.dora?pwd=YjhQalpSbnN2TUh-ZUG5sSmZMS3VvQT09>

Kenncode: 274069 (falls erforderlich)

Wann:

Insgesamt 20 Termine (je 2 pro Woche, Mi und Do) im Zeitraum Mittwoch, 9. Oktober bis Donnerstag, 19. Dezember

- mittwochs um 19 Uhr
 - donnerstags um 17 Uhr
- (Dauer jeweils maximal 1 Stunde)

Mittwochs erwartet euch dabei eine Kombination aus einer Körperaktivierungsübung mit einer anschließenden assoziativen Gesprächsrunde.

Donnerstags wird es abwechselnd virtuelle Ausflüge, kreatives Schreiben, Spielabende, ASMR, Entspannungsübungen und Körperaktivierungen geben.

Es besteht keine Verpflichtung, an allen Terminen teilzunehmen, aber wir freuen uns, wenn möglichst viele Personen zum Kennenlernen am Anfang dabei sind (09.10.) und wir im Laufe der Zeit auch gemeinsam Erfahrungen sammeln können.

Die Teilnahme ist kostenlos - auf Wunsch stellen wir gerne eine Teilnahmebestätigung aus.



DepriBuddy – Nähe über Distanz

Projekt DepriBuddy: Online-Events ab Oktober 2024

Beáta Nagy,
Sozialkünstlerin
(Kulturforum Witten)
nagy-beata@gmx.de

Alle Termine:

<u>Körperaktivierung und Freie Gesprächsrunde</u>	<u>Gemeinsame Aktivitäten</u>	
09.10. Mittwoch um 19 Uhr	10.10. Donnerstag um 17 Uhr	Entspannungsübung
16.10. Mittwoch um 19 Uhr	17.10. Donnerstag um 17 Uhr	Virtueller Ausflug
23.10. Mittwoch um 19 Uhr	24.10. Donnerstag um 17 Uhr	Kreatives Schreiben
30.10. Mittwoch um 19 Uhr	31.10. Donnerstag um 17 Uhr	Spieleabend
06.11. Mittwoch um 19 Uhr	14.11. Donnerstag um 17 Uhr	ASMR
13.11. Mittwoch um 19 Uhr	21.11. Donnerstag um 17 Uhr	Körperaktivierung
20.11. Mittwoch um 19 Uhr	28.11. Donnerstag um 17 Uhr	Virtueller Ausflug
27.11. Mittwoch um 19 Uhr	05.12. Donnerstag um 17 Uhr	Kreatives Schreiben
04.12. Mittwoch um 19 Uhr	12.12. Donnerstag um 17 Uhr	Spieleabend
11.12. Mittwoch um 19 Uhr	19.12. Donnerstag um 17 Uhr	Entspannungsübung

Wir freuen uns auf eure Teilnahme – meldet euch gerne, wenn ihr noch Fragen habt!



Beáta Nagy, für das Projektteam DepriBuddy.