



Landeshauptstadt
Mainz



Landeshauptstadt
Mainz

Landeshauptstadt Mainz
Frauenbüro
Stadthaus Große Bleiche
Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1
55116 Mainz
Telefon 06131 12-2175
frauenbuero@stadt.mainz.de
www.mainz.de/frauenbuero
Foto: © Andrea Schombara
Druck: Hausdruckerei
Mainz 2023

„Die Gedanken sind Blei“

**Lesung und Gespräch
mit Eva Jahnen**

**Donnerstag, 30. November 2023
18 Uhr**

**Foyer im Stadthaus Große Bleiche
Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1
55116 Mainz**

„Die Gedanken sind Blei“

Lesung und Gespräch mit Eva Jahn

Donnerstag, 30. November 2023, 18 Uhr
Foyer im Stadthaus Große Bleiche
Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1
55116 Mainz

Wie fühlt es sich an, wenn die Depression wieder anklopft? Dieses Gefühl kennt Eva Jahn, seit sie 13 ist. Allerdings ist das alles gar nicht so leicht zu beschreiben.

In den vielen Jahren, die Eva Jahn mittlerweile mit der Diagnose lebt, kann sie heute vieles besser einordnen und auf den Punkt bringen.

In ihrem Buch, „Die Gedanken sind Blei“ illustriert und schreibt sie aus ihrem Alltag mit der Erkrankung und gibt ehrliche und offene Einblicke in das Leben mit Depressionen.

„Die Gedanken sind Blei“ ist ein Buch, das nicht nur für Menschen mit Depression entstanden ist, sondern es richtet sich an alle, die mehr über den Umgang mit der Erkrankung erfahren möchten. In vielen kurzen Texten und dazugehörigen Illustrationen beleuchtet Eva Jahn verschiedenste Facetten ihrer Depression.

Bei der Lesung spricht sie mit Svenja Lang von der Mainzer Koordinierungsstelle für gemeindenaher Psychiatrie über Symptome, Gefühle und Nicht-Gefühle, über gut gemeinte Ratschläge, Selbsthilfestrategien, Therapiemöglichkeiten und YEAH-Momente. Zu jedem Text zeigt sie ihre verspielten, ehrlichen Illustrationen, die zum Nachdenken oder Schmunzeln anregen. Und natürlich spricht sie auch mit dem Publikum und signiert am Veranstaltungsende gerne auch am Büchertisch.

Anmeldung erforderlich bis zum 22. November 2023
bei: frauenbuero@stadt.mainz.de



Zur Autorin

Eva Jahn ist selbst von Depressionen betroffen. Auf ihrem Instagram-Account @depridisco macht sie die Erkrankung ein bisschen verständlicher. Mal mit einem Augenzwinkern, mal mit Wortwitz, aber immer mit ganz viel Gefühl bringen ihre Illustrationen und Texte zum Ausdruck, was Betroffene empfinden, oft aber nicht in Worte fassen können.

Eva Jahn's Buch „Die Gedanken sind Blei“ unterstützt Betroffene dabei, mit ihrer Depression umzugehen, und hilft Angehörigen, Erkrankte besser zu verstehen.

www.depridisco.de

<https://instagram.com/depridisco/>

Eine Kooperationsveranstaltung von:
Frauenbüro und Psychiatriekoordination der Landeshauptstadt Mainz und der Fachgruppe Therapie des Arbeitskreises Gewalt an Frauen und Kindern Mainz.