

Angst und Depression als Lebensproblem

- Zuhören, miteinander reden, Erfahrungen sammeln -

Eine Veranstaltung der Katholischen Kliniken Ruhrhalbinsel und
der WIESE e.V., Selbsthilfeberatung Essen

Veranstaltungsort:

St. Josef-Krankenhaus, Essen-Kupferdreh, Heidbergweg 22-24

Zeit:

Samstag, 3. Juli, 10 – 15 Uhr

Das Programm:

10.15 Uhr

Vortrag

Dipl. Psych. Hans Joachim Schmitz,

Leiter der psychiatrischen Tagesklinik bei den Katholischen Kliniken Ruhrhalbinsel

„Der Mensch hinter Depression und Angst“

anschließend Möglichkeit zur Diskussion

11.00 Uhr

Gespräche in Gruppen

zu den Themen

- Selbstwert: Was haben Angst und Depression damit zu tun?
 - Seelische Erkrankung: Schicksal oder hausgemacht?
- Von außen betrachtet: Was können die Angehörigen tun?
 - anschließend Diskussion im Plenum

12.30 Uhr:

Mittagspause

13.00 Uhr

Praktische Übungen unter Anleitung

- Achtsamkeitsübungen (20 Minuten)
- Entspannungsübungen (20 Minuten)
- Kreatives Gestalten (20 Minuten)

14.30 Uhr

Was Sie schon immer wissen wollten!

Was macht eine „Tagesklinik“, was eine „Institutsambulanz“? Was genau heißt „geschlossene Abteilung“? Was unterscheidet einen Therapeuten vom Psychiater, was einen Psychologen vom Neurologen? Was passiert in der psychotherapeutischen Sitzung? Was in einer Selbsthilfegruppe? Wer kann eine Zwangseinweisung anordnen?

Es antworten

Dr. Anke Müller, Oberärztin der Psychiatrie an den Katholischen Kliniken Ruhrhalbinsel

Dipl. Psych. Hans Joachim Schmitz, Leiter der psychiatrischen Tagesklinik an den Katholischen Kliniken Ruhrhalbinsel

Dipl. Päd. Gabriele Becker, WIESE e.V., Selbsthilfeberatung in Essen

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei!