

Veranstaltungsort

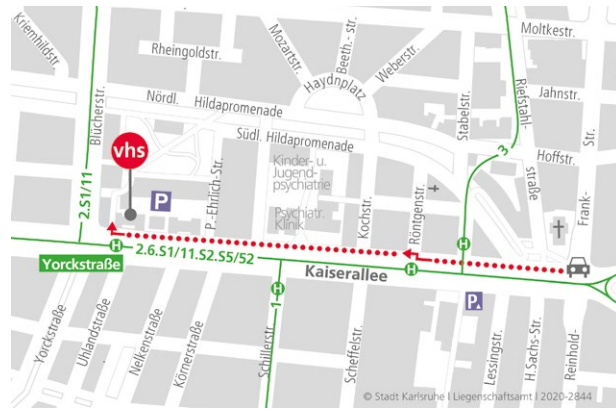
vhs Karlsruhe

Kaiserallee 12 e, Bernays-Saal, Hofgebäude

Nächste KVV-Haltestelle: Karlsruhe Yorckstraße

Nächster Parkplatz: Kaiserallee 12 e, Parkplatz im Hof,

Zufahrt von der Nebenstraße Kaiserallee

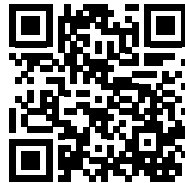
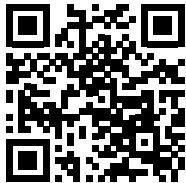


Weitere Informationen

www.karlsruhe.de/depression

und

www.vhs-karlsruhe.de



Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Die Teilnahme am Vortrag ist ohne Anmeldung, die Teilnahme an den Workshops ist nur mit Anmeldung möglich.

Benötigen Sie Hilfsmittel und/oder Unterstützung zum Beispiel Dolmetschen in Gebärdensprache oder Assistenz, so lassen Sie es uns bitte wissen.

E-Mail: initiative.depression@sjb.karlsruhe.de

Veranstaltende

Eine Veranstaltung der Karlsruher Initiative gegen Depression in Zusammenarbeit mit der vhs Karlsruhe. Die Karlsruher Initiative gegen Depression ist ein Zusammenschluss von Karlsruher Fachleuten und Organisationen mit dem Ziel, die Situation depressiver Menschen in Karlsruhe zu verbessern.



Thementag Depression

Samstag, 24. Juni 2023,
10 bis 13:45 Uhr
vhs Karlsruhe

Kursnummer 232-40011 Thementag Depression

10 Uhr	Begrüßung und Einführung Bürgermeisterin Bettina Lisbach
10:15 Uhr	Vortrag: „Depression - was hilft wirklich?“ Prof. Dr. Michael Berner, Leiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Karlsruhe
9:30 bis 13:45 Uhr	Informationen im Foyer Hofgebäude Einrichtungen, Initiativen, Selbsthilfegruppen und Fachleute stellen ihre Angebote vor
12:15 bis 13:45 Uhr	Workshops zu unterschiedlichen Themen

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

im Jahr 2016 wurde die Karlsruher Initiative gegen Depression gegründet.

Fachleute und Organisationen haben sich darin zusammengeschlossen, um die Öffentlichkeit über diese Krankheit zu informieren und damit der noch immer bestehenden Tabuisierung entgegenzuwirken. Hilfeangebote für Betroffene und Angehörige sollen sichtbar werden und bestehende Versorgungslücken langfristig geschlossen werden.

In Deutschland erkranken im Laufe eines Jahres etwa 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Demnach gehört sie zu der häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankung.

Depressionen haben unterschiedliche Facetten und treten in jedem Alter auf.


An einer Depression leiden aber nicht nur die Betroffenen selbst, sondern in der Regel auch die Angehörigen, denn sie erleben das Leid des Erkrankten und spüren die eigene Hilflosigkeit im Umgang damit.

Der Fachtag Depression macht Betroffenen und Angehörigen vielfältige Angebote, um mit den Herausforderungen in derartigen Lebenssituationen umzugehen, von grundlegenden Informationen zum Thema bis zu Hilfeangeboten in Karlsruhe.

In den angebotenen Workshops können Sie aktiv verschiedene Methoden kennenlernen, die sich bei vielen Menschen als hilfreich und unterstützend auf dem Weg aus der Depression bewährt haben.

Ich würde mich freuen, wenn Sie das Angebot dieses Fachtages für sich nutzen und er Ihnen Unterstützung in der Auseinandersetzung mit dem Thema geben kann.

Mit herzlichen Grüßen



Dr. Frank Mentrup
Oberbürgermeister

Workshops

Die Teilnahme an den Workshops ist nur mit Anmeldung unter der jeweiligen Kursnummer möglich: www.vhs-karlsruhe.de

Kursnummer 232-40012 Workshop 1

Kopf hoch – Kraftquellen für Partnerinnen und Partner von Menschen mit Depression

Andrea Klaas, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin

Wir sprechen darüber

- was den familiären Alltag im Zusammenleben mit Depressiven belastet, und
- wie Sie solche Situationen besser überstehen können.

Und wir probieren ein paar einfache Möglichkeiten zur „Erdung“ aus.

Kursnummer 232-40013 Workshop 2

Depression und dennoch lachen? Geht das? Eine Einführung in Lachyoga – hohohahaha

Helga Werling, Dipl. Heilpädagogin; Cert. Laughter Yoga Teacher

Lachen trotz und alledem? Ja, das geht. Dr. Madan Kataria – Erfinder des Lachyoga: „Es ist kein Lachen in der Medizin, aber es ist viel Medizin im Lachen“

Lachyoga basiert auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass unser Körper nicht zwischen gespieltem und echtem Lachen unterscheidet und wir somit dieselben gesundheitlichen Vorteile bekommen, auch wenn wir das Lachen spielen. In diesem Sinne bewirken Lachyogaübungen positive Veränderungen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.

Ich berichte Ihnen über die Geschichte der Entstehung von Lachyoga und dessen Wirkung. Wir machen zusammen viele Lachyogaübungen, denn Mensch kann viel darüber lesen, doch die eigene Erfahrung ist tiefsinniger. Besondere Kleidung ist nicht erforderlich.

Kursnummer 232-40014 Workshop 3

„Liebe Achtsamkeit, kannst du mir helfen?“

Dr. Claudia Haarbeck, MBSR- und Meditationslehrerin

Das Lob der Achtsamkeit ist unüberhörbar. Im Workshop entwickeln wir Übungen und Ideen, der Frage auf den Grund zu gehen, welche positive Rolle Achtsamkeit bei Depression spielen kann. Und wir hoffen, Antworten zu finden.

Kursnummer 232-40015 Workshop 4

Pflegende Angehörige und Depression – Wege aus dem Hamsterrad

Jutta Scheele-Schäfer; Dozentin für Pflegeberufe

An- und zugehörige Menschen, die Verantwortung für hilfe- und betreuungsbedürftige Angehörige übernehmen, stehen unter ganz besonderer Anspannung. Sie sind nicht nur durch die körperlich sehr schwere Arbeit belastet. Sie müssen oftmals mit ansehen, wie sich der Charakter ihrer Partnerin/ihrer Partners oder eines Elternteils verändert. Lieb gewonnene Menschen werden plötzlich aggressiv, gewalttätig oder dement. Nichts ist mehr so wie es war! Ein schweres Schicksal, das nicht spurlos vorbei zieht. Der schleichende Beginn einer Depression kann sowohl Angehörige als auch die Pflegebedürftigen betreffen.

In diesem Workshop werden Ursachen und Zusammenhänge erläutert. Anhand von Situationen aus der Lebenswelt pflegender An- und Zugehörigen werden Wege aus dem „Hamsterrad“ aufgezeigt.

Kursnummer 232-40016 Workshop 5

Depressive Jugendliche – Wie können Eltern ihre Kinder unterstützen?

Stephan Rieder, Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatung Karlsruhe e. V.

Depressive Störungen und Symptome treten nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Jugendlichen vergleichsweise häufig auf. Eltern machen sich dann Sorgen um die weitere Entwicklung ihrer Kinder, stellen sich Fragen nach Ursachen, Schuld, Verantwortung und nach Unterstützungsmöglichkeiten. Auch die Jugendlichen fragen sich, was sie selbst gegen depressive Verstimmungen unternehmen können. In diesem Workshop für Eltern gehen wir folgenden Fragen nach:

- Warum werden Jugendliche depressiv?
- Vor welchen Herausforderungen stehen Eltern?
- Wie können Eltern ihre Jugendlichen bei der Bewältigung der Depression unterstützen?

Wir werden auch darüber sprechen, was Jugendliche konkret selbst machen könnten.