

**Wege aus der Krise: Seminar zum Umgang mit Depressionen bei Epilepsie**

vom 19. bis 21. Oktober 2018

im Haus Meeresfrieden, Maxim-Gorki-Straße 19, 17424 Heringsdorf (Ostseebad)

Tel.: 038378-22626

<http://www.stephanus.org/angebote/weitere-angebote/haus-meeresfrieden/standort/>

**PROGRAMM**

**Referentin:** Katrin Bohlmann  
Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie am Evangelischen  
Krankenhaus Königin-Elisabeth-Herzberge gGmbH, Berlin

**Referent:** Kai U. Sobierajski  
Systemadministrator, Coach, Betroffener

**Freitag, 19.10.2018**

Anreise bis 18.00 Uhr  
18.00 Uhr: Abendessen  
19.00-21.00 Uhr: Kennenlernen + Formulierung von Erwartungen an das Seminar  
Einführung in das Thema

**Samstag, 20.10.2018**

08.00 Uhr: Frühstück  
09.00-10.30 Uhr: Depressionen und depressive Störungen erkennen  
10.30-11.00 Uhr: Kaffeepause  
11.00-12.00 Uhr: Strategien im Umgang mit depressiven Störungen  
12.00-13.30 Uhr: Mittagspause  
14.00-15.30 Uhr: Strategien im Umgang mit depressiven Störungen  
15.30-16.00 Uhr: Kaffeepause  
16.00-17.30 Uhr: Depressive Störungen bewältigen?  
18.00 Uhr: Abendessen  
Abend zur freien Verfügung

**Sonntag, 21.10.2018**

08.00 Uhr: Frühstück  
09.00-10.30 Uhr: Was kann ich selbst tun? Wann brauche ich professionelle Hilfe?  
10.30-11.00 Uhr: Kaffeepause  
11.00-11.30 Uhr: Offene Fragen, Feedback, Ausblick und Verabschiedung  
12.00 Uhr: Mittagessen und Ende des Seminars