

Wege aus der Krise: Umgang mit Depressionen bei Epilepsie

09. – 11. Oktober 2020

Haus Meeresfrieden, Maxim-Gorki-Straße 19,

17424 Heringsdorf, Tel.: 038378 22 62 5,

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

Referenten: Dr. Katrin Bohlmann, Fachärztin für Neurologie/Psychiatrie mit psychotherapeutischer und epileptologischer Zusatzqualifikation, Berlin

Kai U. Sobierajski, Systemadministrator, Coach, Betroffener, Berlin

Programm

Freitag, 09.10.20

- 18.00 Uhr: Anreise, anschließend Abendessen
- 19.00 Uhr: Kennenlernen und Formulierung von Erwartungen an das Seminar
Einführung in das Thema
- 21.00 Uhr: gemütliches Beisammensein

Samstag, 10.10.20

- 09.00 Uhr: Depressionen und depressive Störungen erkennen (Arbeit in Kleingruppen)
- 11.00 Uhr: Kaffeepause
- 11.30 Uhr: Strategien im Umgang mit depressiven Störungen (Arbeit mit der gesamten Gruppe)
- 12.30 Uhr: Mittagspause
- 14.30 Uhr: Strategien im Umgang mit depressiven Störungen (Arbeit in Kleingruppen)
- 16.30 Uhr: Kaffeepause
- 17.00 Uhr: Depressive Störungen bewältigen? (Arbeit mit der gesamten Gruppe)
- 18.00 Uhr: Abendessen und freie Abendgestaltung

Sonntag, 11.10.20

- 09.00 Uhr: Was kann ich selbst tun? Wann gebrauche ich professionelle Hilfe? (Arbeit mit der gesamten Gruppe)
- 10.30 Uhr: Kaffeepause
- 11.00 Uhr: Besprechung noch offener Fragen
- 12.00 Uhr: Mittagessen
- 13.00 Uhr: Ende des Seminars