

Europäischer Depressionstag

Depressive Erkrankungen stellen ein sehr erhebliches Gesundheitsproblem dar.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) berichtete kürzlich, dass Depressionen im Jahre 2020 nach den kardio-vaskulären Erkrankungen weltweit die Hauptursache schwerwiegender gesundheitlicher Beeinträchtigungen sein werden.



Obwohl das Bewusstsein für diese Problematik steigt, besteht doch ein großer Bedarf an aktuellen Informationen zu diesem Thema.

Es erscheint daher dringend erforderlich, die Belastungen depressiver Erkrankungen zu verringern und geeignete Ressourcen hierfür zu schaffen.

Die European Depression Association (EDA) hat sich als nicht-staatliche Organisation zum Ziel gesetzt, einen Depressionstag im Jahr zu etablieren, durch

den das Bewusstsein für das Problem Depression in ganz Europa gestärkt wird.

Durch das Engagement interessierter regional tätiger Gruppen soll ermöglicht werden, größere Aufmerksamkeit darauf zu lenken, welchen Einfluss Depressionen auf den einzelnen Menschen, deren Familien, die Gesellschaft sowie die Wirtschaft haben. Außerdem soll der Europäische Depressionstag die Bedeutung von Prävention, Frühdiagnostik und optimaler Behandlungen verdeutlichen.



Hillesheim – Gerolstein 2. Eifelsteig Lauf



2010



Samstag, 25. September 2010

Natur-Erlebnisläufe über 5 km, 10 km, 14 km u. 17 km

www.eifelsteig-lauf.de



Mit freundlicher Unterstützung



St. Elisabeth-
Krankenhaus Gerolstein

Aloys-Schneider-Straße 37
54568 Gerolstein
www.kh-gerolstein.de



Bewege dein Leben

Europäischer Depressionstag 2010

Informationen zum Umgang
mit Depressionen sowie Hinweise
zur Depressionsprävention

Samstag, den 25. September 2010
14:00 bis 18:30 Uhr
St. Elisabeth-Krankenhaus Gerolstein



ST. ELISABETH-
KRANKENHAUS
GEROLSTEIN





Eröffnung

14.00 Uhr

durch **Schirmherr Heinz Onnertz**,
Landrat Kreis Vulkaneifel und
Herrn Dr. med Stefan Thielscher,
Chefarzt der Abteilung Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosoma-
tische Medizin des St. Elisabeth
Krankenhauses Gerolstein

*Moderation: Dr. Esther Baican-Kadour,
Oberärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
St. Elisabeth-Krankenhaus Gerolstein*

Fachvorträge in der Aula

14.30 Uhr: Depressionen und Sucht

Zwei Seiten einer Medaille?
Zusammenhänge zwischen Sucht und Depressionen
Referent: Arno Wiczorek
Leitender Arzt Kliniken Daun, Thommener Höhe

15.00 Uhr: Wenn alles sinnlos erscheint

Depressionen: Krankheitsbild und Behandlungsmöglichkeiten
Referentin: Dipl.-Psych. Eva Wiebe

15.30 Uhr: Laufen gegen Depressionen

Laufen im Sinne einer Lauftherapie
Ziele, Methoden und Wirkungen der Lauftherapie
Der langsame Dauerlauf wird in der Lauftherapie als Mittel
einer zielgerichteten Therapie eingesetzt
Referentin: Frau Inge Umbach, Dipl.-Lauftherapeutin
Anschließende Diskussionsrunde mit Diethelm Heinrichs,
Dipl. Lauftherapeut zum Thema „praktische Anwendung der
Lauftherapie“

Offener Gesprächskreis im Gruppenraum der Psychiatrischen Klinik

14.30 – 16.00 Uhr: Depressionen bewältigen:

Zwischen Annahme und Veränderung – Offener Gesprächs-
kreis für Interessierte, Angehörige und Betroffene
*Referenten: Dr. Esther Baican-Kadour, Oberärztin für Psy-
chiatrie und Psychotherapie, St. Elisabeth-Krankenhaus Ge-
rolstein und Jan Kunterding, Dipl. Psychologe Gruppenraum
der Psychiatrischen Tagesklinik*

Lauf

Ab ca. 16.30 Uhr: Lauf gegen Depressionen

unter Leitung von Frau Inge Umbach
Lauf gegen Depressionen: Im Sinne einer Lauftherapie werden
verschiedene Laufstrecken unter Anleitung von Lauftherapeu-
ten durchgeführt.

Therapeutisches Laufen - Schnupperstunde

Für Untrainierte ohne Alterseinschränkung geeignet!
Hier wird Ihnen niemand davon laufen. Lernen Sie eine ge-
lenkschonende Art des Laufens, ohne Überforderung, ohne
Seitenstechen. Und viel langsamer als Sie glauben!
Treffpunkt: Eingang Turnhalle

Bitte Sportschuhe und leichte Kleidung mitbringen!

Jeder aktive Teilnehmer erhält eine Urkunde über seine prak-
tische Lauf-/Walkeinheit und ein Erinnerungsshirt.

Eifelsteig Lauf

Läufer (innen), die am offiziellen Eifelsteig Lauf teilnehmen
möchten, werden mit einem Bus am Krankenhaus abgeholt, zu
den Startpunkten gefahren und laufen von dort über den Eifel-
steig zurück nach Gerolstein.
Die Laufstrecken betragen 5 km oder 10 km.

Workshops

16.30 bis 18.00 Uhr

Workshop 1

Konzentrierte Bewegungstherapie und Depressionen,
Jutta Kanther, Bewegungstherapeutin

Workshop 2

Bewegung und Spiel in der Behandlung von Depressionen,
Rainer Himpler, Sporttherapeut

Rahmenprogramm:

Imbiss, Kaffee und Kuchen in der Cafeteria
Musikalische Untermalung:
Trommlergruppe *unter Leitung von Tom Hauser*

Kinderangebote:
Puppentheater, Bewegungsspiele, Spielmobil

Infostände:

Lauftherapie

Die Lauftherapie empfiehlt sich vor allem bei psychischen
Störungen wie Antriebslosigkeit, Schlafproblemen, Stress,
mangelndem Selbstwertgefühl, Sucht und leichten Formen
von Angst und Depression. Die Lauftherapie möchte einen
Weg zeigen, um ihre persönliche Krise, sei
es psychischer oder körperlicher Natur, be-
wältigen zu können.



Bündnis gegen Depressionen

Das Deutsche Bündnis gegen Depression
e.V. ist ein unabhängiger, gemeinnütziger
Verein für Betroffene und Angehörige, Experten und in der
Versorgung tätiger Personen. Es werden Informationen und
Aufklärung über Depressionen geboten.



Pharmafirmen

Allgemeine Produktinformationen der Firmen:
- Servier, München
- AstraZeneca, Weel



St. Elisabeth-Krankenhaus Gerolstein

Behandlungsangebote der Abteilung
Psychiatrie, Psychotherapie und Psycho-
somatische Medizin



AHG Kliniken Daun

Abhängigkeitserkrankungen,
Psychotherapie und Psychosomatik



Gesundheitsamt Daun

Sozialpsychiatrischen Dienst
- zur Beratung und Betreuung psychisch
kranker Menschen
- für Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige



EuWeCo (Europäische Werkstätte Cooperation)

„Die Werkstatt ist keine Einbahnstraße“
- Informationen zum Thema Integration
- berufliche Rehabilitation für
psychisch erkrankte Menschen

