

Depression?

Depression ist eine Erkrankung, die viel verbreiteter ist, als Sie vielleicht dachten:

Jede vierte Frau und jeder achte Mann ist einmal im Leben davon betroffen. Alleine in Rheinland-Pfalz leiden heute etwa 200.000 Menschen unter einer Depression. Die Dunkelziffer liegt noch weitaus höher, denn Betroffene schämen sich meistens, über Ihre Symptome zu sprechen.

Und leider ist die Depression nicht nur eine häufige, sondern auch eine gefährliche Erkrankung:

Jedes Jahr sterben etwa sechs Mal mehr Menschen durch Selbsttötung als durch einen Verkehrsunfall! Ein Großteil von ihnen war vorher depressiv erkrankt ...

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.



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.

Initiative „Bündnisse gegen Depression“

Die Initiative „Bündnisse gegen Depression“ der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) leistet Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit zum Thema „Depression“. Im Auftrag von Gesundheitsministerin Malu Dreyer fördert sie die regionale Vernetzung zur Bekanntmachung und Weiterentwicklung von Hilfsstrukturen.



**Lauf mit!
Solidaritätslauf
gegen Depressionen**

Bewege dein Leben

Europäischer Depressionstag 2011

- Depression hat viele Gesichter!
- Depression kann jeden treffen!
- Depression ist behandelbar!

Samstag, den 22. Oktober 2011

14:00 bis 18:00 Uhr

Marienhaus Klinikum Eifel

St. Elisabeth-Krankenhaus Gerolstein

Mit freundlicher Unterstützung



Informationen

Allgemeine Angebote:

Dr. Esther Baican-Kadour
e.baican@ger.marienhaus-gmbh.de

Laufangebote:

Inge Umbach
www.lernelaufen.de

Marienhaus Klinikum Eifel St. Elisabeth Gerolstein

Aloys-Schneider-Straße 37
54568 Gerolstein
Tel.: 06591-170
www.kh-gerolstein.de





Schirmherrschaft:

Malu Dreyer, Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demographie des Landes Rheinland-Pfalz

Depression am Arbeitsplatz: „Der postmoderne Arbeitsunfall“?

Während früher bei der Fabrikarbeit körperliche Verletzungen eine große Rolle spielten, ist seit den 90er Jahren eine Zunahme depressiver Erkrankungen festzustellen. Diese sind nach Angaben von Krankenkassen mittlerweile die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeitszeiten und laut Deutscher Rentenversicherungsträger immer häufiger ein Grund für Frühberentungen. In dem Positionreferat soll es um mögliche Zusammenhänge zwischen modernen Formen der Arbeitsbelastung und depressiven Erkrankungen gehen.

Therapeutisches Laufen

Die Lauftherapie empfiehlt sich vor allem bei psychischen Störungen wie Antriebslosigkeit, Schlafproblemen, Stress, mangelndem Selbstwertgefühl, Sucht und leichten Formen von Angst und Depression. Beim Schnupperkurs wird Ihnen niemand davon laufen. Lernen Sie eine gelenkschonende Art des Laufens, ohne Überforderung, ohne Seitenstechen. Jeder aktive Teilnehmer erhält eine Urkunde über seine praktische Lauf-/Walkeinheit und ein hochwertiges Funktionsshirt. Kostenlose Teilnahme, inklusive Urkunde und Funktionsschirt

Fortbildungsangebot für Ärzte

Die Bipolare (manisch-depressive) Störung

Die bipolare Störung ist eine häufig vorkommende und sehr belastende Erkrankung. Dennoch bleiben 50% der bipolaren Patienten länger als 5 Jahre nach Auftreten der Symptome unbehandelt. In dem Vortrag werden Diagnostik und Behandlung unter Berücksichtigung klinischer Alltagsfragen dargestellt.

Programm

14.00 Uhr: Eröffnung (Cafeteria)

Dr. Esther Baican-Kadour, Leitende Ärztin der Tagesklinik, St. Elisabeth-Krankenhaus Gerolstein

14.15 Uhr: Depression am Arbeitsplatz

Positionsreferat „Der postmoderne Arbeitsunfall“ (Aula)
anschließend: Fragerunde
Referentin: **Frau Eva Wiebe**,
Psychologische Psychotherapeutin - Verhaltenstherapie

14.15 - 15.15 Uhr: Offener Gesprächskreis

Depressionen bewältigen
(Gruppenraum der Psychiatrischen Tagesklinik)
Referenten: **Dr. Esther Baican-Kadour**,
Jan Kunterding, Dipl. Psychologe

14.15 - 15.15 Uhr: Fortbildungsangebot für Ärzte

Die bipolare, affektive Störung: Symptomatik, Diagnostik und Behandlung. (Konferenzraum)
CME-Punkte sind angemeldet.
Referent: **Dr. med. Stefan Thielscher**, Chefarzt der Abteilung Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin des St. Elisabeth Krankenhauses Gerolstein

15.15 Uhr: Laufen gegen Depressionen

Impulsvortrag „Laufen im Sinne einer Lauftherapie“ (Aula)
Referentin: **Frau Inge Umbach**, Dipl.-Lauftherapeutin

ab 16.00 Uhr: Solidaritätslauf und Schnupperkurs

Verschiedene Strecken (3 - 8 km) können als solidarisches Zeichen von allen Interessenten gelaufen werden. Der Schnupperkurs ist für Untrainierte ohne Alterseinschränkung geeignet. (Eingang Turnhalle) Bitte Sportschuhe und leichte Kleidung mitbringen!

16.00 - 17.30 Uhr: Workshops

Workshop 1
Konzentrierte Bewegungstherapie und Depressionen (Turnhalle), **Jutta Kanther**, Bewegungstherapeutin

Workshop 2
Muskelentspannungstraining nach Jakobson (MET) und Entspannungstraining / Phantasieisen (Gruppenraum der Psychiatrischen Tagesklinik)
Rainer Himpler, Sporttherapeut

Infostände (Cafeteria)

Marienhaus Klinikum Eifel St. Elisabeth-Krankenhaus Gerolstein

Behandlungsangebote der Abteilung Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin



Laufschule Schritt für Schritt

Informationsmaterial zur Lauftherapie



Bündnis gegen Depressionen

Bewegungsstand und Informationsmaterialien zu Gesundheitsthemen



Pharmafirmen

Allgemeine Produktinformationen der Firmen

- AstraZeneca, Weel
- Lilly, Bad Homburg
- Servier, München



Barmherzige Brüder Schönfelderhof

Gemeindepsychiatrisches Betreuungszentrum Daun



Hilfsangebote für psychisch beeinträchtigte Menschen
Wohnangebote, Tagesstätte, Kontakt- u. Beratungsstelle
Soziotherapie, Persönliches Budget

Gesundheitsamt Daun

Sozialpsychiatrischer 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

