

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 (Cafeteria)

14.00 Uhr

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

Moderation: *Dr. Esther Baican-Kadour*,

*Oberärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
St. Elisabeth-Krankenhaus Gerolstein*

Fachvorträge (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 (Gruppenraum der Psychiatrischen Tagesklinik)

14.30 – 16.00 Uhr: Depressionen bewältigen:

Zwischen Annahme und Veränderung – Offener Gesprächskreis für Interessierte, Angehörige und Betroffene

Referenten: *Dr. Esther Baican-Kadour, Oberärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, St. Elisabeth-Krankenhaus Gerolstein und Jan Kunterding, Dipl. Psychologe Gruppenraum der Psychiatrischen Tagesklinik*

Lauf (Eingang Turnhalle)

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 Lauftherapeuten durchgeführt.

Therapeutisches Laufen - Schnupperstunde

Für Untrainierte ohne Alterseinschränkung geeignet!

Hier wird Ihnen niemand davon laufen. Lernen Sie eine gelenkschonende 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 praktische 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 Eifelsteig zurück nach Gerolstein.

Die Laufstrecken betragen 5 km oder 10 km.

Workshops (Turnhalle)

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, bewältigen zu können.



Bündnis gegen Depressionen

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. Zum „Lauf gegen Depression“ bietet sie einen Bewegungsstand und Informationsmaterialien zu Gesundheitsthemen an.



Pharmafirma

Allgemeine Produktinformationen der Firma
AstraZeneca, Weel



St. Elisabeth-Krankenhaus Gerolstein

Behandlungsangebote der Abteilung
Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische 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

