

**Essener Bündnis gegen Depression**  
**Woche der seelischen Gesundheit vom 15.06.2020 - 19.06.2020**



- ❖ Videobeiträge vom 15.06.2020 – 19.06.2020 online (Facebook, [www.ebgd.de](http://www.ebgd.de), youtube)
- ❖ Telefonsprechstunde mit den Veranstaltern/Referenten siehe Ausschreibung  
 Telefon-Nr.: 0201 - 87001-80

Thema	Veranstalter	Ausschreibung	Telefonsprechstunde
<b>Mitmachprogramm Bewegung stärkt!</b>	<b>Essener Bündnis gegen Depression</b>	Workshop: Bewegungsimpulse für mehr Energie und Wohlbefinden angeleitet von Ulla Timmers-Trebing (Kordinatorin des Essener Bündnis gegen Depression, Sportwissenschaftlerin) mit Teilnehmer*innen vom Vorstand und Bündnispartnern sowie deren Angehörige	
<b>Komplementäre Behandlungsstrategien bei der Depressions-behandlung – eine Diskussionsrunde mit der Naturheilkunde</b>	Kliniken-Essen-Mitte  Prof. Martin Schäfer Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Suchtmedizin  PD. Dr. Holger Cramer, Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin	Die Depression ist eine Volkskrankheit. Bis zu 15% der Bevölkerung entwickeln im Laufe des Lebens eine zumindest einmalige depressive Episode. Depressionen sind behandelbar. Neben einer medikamentösen Therapie ist die psychotherapeutische Begleitung der Standard. An den Evang. Kliniken Essen-Mitte werden in der psychiatrischen Abteilung und der Abteilung für Naturheilkunde komplementäre Therapiestrategien wissenschaftlich untersucht. So findet aktuell eine gemeinsame Studie zur Wirkung einer Ganzkörper-Hyperthermie-Therapie bei Depressionen statt. Wissenschaftlich wurden Verfahren wie Yoga, Akkupunktur, pflanzliche basierte Antidepressiva und anderes überprüft und als wirksam gefunden. PD Dr. Cramer und Prof. Dr. Schäfer diskutieren gemeinsam über komplementäre Behandlungsansätze bei Depressionen.	Montag, 15.06.2020 von 17.30-18.30 Uhr Tel.: 0201 – 87001-80
<b>Wie mit Kindern über Depression sprechen?</b>	Essener Kontakte, Jugend- und Familienhilfe der Diakonie, Philippusstift Simone Himmelberg (Fachberaterin für Psychotraumatologie, Essener Kontakte, Koordinatorin für Essen Projekt <i>Verrückt – na und?</i> ) Dagmar Wipperfürth (Psychologische Psychotherapeutin – Dipl. Psychologin) Dr. Held (Oberarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, Philippusstift)	Wenn Eltern an einer Depression erkrankt sind, merken auch die Kinder, dass etwas bei ihnen zu Hause anders ist. Damit keine Verunsicherungen, Schuldgefühle oder Ängste entstehen, ist es wichtig, mit den Kindern ihrem Alter entsprechend über die Erkrankung zu reden. Wie das ganz praktisch im Alltag umgesetzt werden kann, darum soll es in unserer Veranstaltung gehen.“.	Dienstag, 16.06.2020 von 17.30-18.30 Uhr Tel.: 0201 – 87001-80

<p><b>Mit mediterraner Ernährung gegen Depression?</b></p> <p><b>Online ab 15.06.2020 20.00 Uhr</b></p>	<p>LVR-Klinikum Prof. Dr. oec. troph. Lars Libuda Dr. oec. troph. Judith Bühlmeier</p>	<p>Vermeht wird diskutiert, dass die Ernährung bei der Entstehung und Behandlung von Depression eine Rolle spielen könnten. Dies gilt besonders für die mediterrane Ernährung. In der Veranstaltung wird der wissenschaftliche Hintergrund zusammengefasst. Es soll gezeigt werden, was eine mediterrane Ernährung ausmacht und wie sie im Alltag umgesetzt werden kann</p>	<p>Mittwoch, 17.06.2020 von 17.30-18.30 Uhr Tel.: 0201 – 87001-80</p>
<p><b>Depression - wir reden darüber in russischer Sprache</b></p> <p>Лекция на тему <b>Депрессия - мы говорим об этом</b> на русском языке</p>	<p>Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Ruhr e.V., Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Essen e.V., WIESE e.V. - Selbsthilfberatung und das Essener Bündnis gegen Depression</p> <p>Referent: Igor Liberchuk, psychologischer Psychotherapeut in Duisburg</p> <p>Moderation: Irina Götte, AWO, Internationale Seniorenbegegnungsstätte Zentrum 60plus</p> <p>zu Gast: Mitglied einer russischsprachigen Selbsthilfegruppe zum Thema Depressionen</p>	<p>Für Menschen aus anderen Herkunftsländern versuchen wir immer wieder, Informationsveranstaltungen in deren Muttersprache anzubieten. Da viele Essener Bürgerinnen und Bürger über russische Wurzeln verfügen, freuen wir uns, Ihnen Informationen über die Erkrankung sowie Hilfsmöglichkeiten in russischer Sprache vorzustellen. Eine Selbsthilfegruppe in russischer Sprache für Frauen mit Depressionen komplettiert das Angebot</p>	<p>Donnerstag, 18.06.2020 von 16.30-17.30 Uhr Tel.: 0201 – 87001-80</p>
<p><b>Depression – wir reden darüber</b></p> <p>Betroffene aus Selbsthilfegruppen im Gespräch mit einer Psychotherapeutin</p>	<p>Wiese e.V.</p> <p>Uli Tonder Depressions-Selbsthilfegruppe Essen-Werden Eddi Depressions-Selbsthilfegruppe Essen-Borbeck Regine Schmelzer-Faßold Dipl.-Psychologin und Psychotherapeutin Moderation: Gabriele Becker WIESE e.V.- Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen</p>	<p>Depression ist behandelbar. Welche Wege haben anderen betroffenen Menschen geholfen? Welcher Weg erscheint mir persönlich hilfreich? Betroffene aus Selbsthilfegruppen im Gespräch mit einer Psychotherapeutin</p>	<p>Donnerstag, 18.06.2020 von 17.30-18.30 Uhr Tel.: 0201 – 87001-80</p>
<p><b>Meet the Bündnis</b></p>	<p>Essener Bündnis gegen Depression e.V.</p>	<p>Livestream mit dem Vorstand zum Abschluss der Woche der seelischen Gesundheit des Essener Bündnis gegen Depression (EBgD)</p>	<p>Freitag 19.06.2020 von 16.00 – 17.00 Uhr</p>