

# **Termine Darmstädter Bündnis gegen Depression 2010**

## **Burnout – Erkennen, Vorbeugen, Behandeln**

**Referent:**

**Prof. Dr. Dr. M. Hambrecht** (Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie)

**Ort:** Agaplesion Elisabethenstift, Luise Karte Haus, Erbacher Str. 29, 64287 Darmstadt

**Beginn:** 18:00 Uhr

Überengagement und Verleugnung eigener Bedürfnisse führen bei großem Arbeitsdruck und geringer Anerkennung zu einem Wechselbad von Erschöpfung und Anspannung, später auch zu Abstumpfung, Leistungseinbruch, sozialer Isolation und einer Variante der Depression, die seit 1974 „Burnout“ genannt wird.

Nicht nur in der Arbeitswelt, sondern auch beim Einsatz in der Familie macht die Kombination eigener Defizite und unmenschlicher Umstände viele Menschen krank. Gerade in der Lebensmitte häufen sich psychosomatische Erkrankungen, die auf zu viele und konkurrierende Aufgaben zurückzuführen sind. Zu Prävention und Selbsthilfe gehören deshalb nicht nur ein guter Umgang mit sich selbst und die Besinnung auf die eigenen Ressourcen, sondern auch die aktive Veränderung eigener und fremder Leistungserwartungen und die Gestaltung sozialer Beziehungen.

Wird eine Behandlung des Burnout nötig, stehen Psychotherapie und körperbezogene Verfahren ganz im Vordergrund. Antidepressiva können unterstützen. Nur im Notfall und für wenige Tage sind Beruhigungsmittel erlaubt.

Am Ende der Veranstaltung wird ausreichend Zeit für Fragen und Diskussion zur Verfügung stehen. Wir freuen und auf Ihre Teilnahme.

## **„Depressionen kann jeden treffen“**

**Eine Vortragsveranstaltung der BARMER-GEK in Zusammenarbeit mit dem Darmstädter Bündnis gegen Depression für Versicherte der BARMER auf Einladung**

**Wann:** Mittwoch, den 03.03.2010, 18.00 Uhr – 20.00 Uhr

**Wo:** BARMER GEK, Rheinstraße 23 in Darmstadt

**Referenten:**

**Herr Prof. Dr. Dr. Martin Hambrecht**

Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Ev. Krankenhaus Elisabethenstift in Darmstadt

**Frau Patricia Gill-Schultz**

Dipl.-Psychologin und Koordinatorin des Darmstädter Bündnisses gegen Depressionen

## **Beten und seelische Gesundheit"**

**Referent:**

**Prof. Dr. Dr. M. Hambrecht** (Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie)

**Ort:** Haus der Kirche, Rheinstr. 31, 64283 Darmstadt

**Datum:** Montag, 08.03.2010

**Beginn:** 19:30 Uhr

## **Informationsstand im Carree in Darmstadt zum Tag der Selbsthilfegruppen**

**Wann:** Samstag, den 08. Mai 2010

**Wo:** im Carree in Darmstadt

**Zeit:** von 10 – 15:00 Uhr

Sie können sich in aller Ruhe über das Darmstädter Bündnis gegen Depression informieren und es steht genügend Zeit für Gespräche und einen regen Austausch zur Verfügung.

## **Evt. Lauf gegen Depression**

**16.Juni 2010 in Seeheim-Jugendheim**

Näheres wird noch bekannt gegeben

## **Informationsstand am Luisenplatz in Darmstadt zum Weltsuizidpräventionstag**

**Wann:** Freitag, den 10. September 2010 von 11:00 – 17:00 Uhr

**Wo:** Luisenplatz vor dem Rathaus (Bäckerei Bormuth)

## **Winterdepression „Medizin im Dialog“**

**Referent:**

**Prof. Dr. Dr. M. Hambrecht** (Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie)

**Ort:** Agaplesion Elisabethenstift, Luise Karte Haus, Erbacher Str. 29, 64287 Darmstadt

**Wann:** Dienstag, 28. Sep. 2010

**Beginn:** 18:00 Uhr

## **Informationsstand im Oktober im Darmstadium am Tag der Vereine**

Termin und Details werden noch bekannt gegeben