

Kosten: kostenfrei!

Bitte anmelden, damit wir Ihnen den Link zur Veranstaltung schicken können.

Anmeldungen bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Vortrag.

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie kurz vorher per Mail!

Veranstaltende und Leitung:

Evangelische Erwachsenenbildung
Burghof 2
79539 Lörrach
Tel. 07621 4222 9610
e-mail: eeb.suedwest@kbz.ekiba.de

Sozialpsychiatrischer Dienst (Diakonie),
Betreutes Wohnen (Diakonie)
Haagener Straße 27, 79539 Lörrach
Tel.: 07621 92630, Fax: 07621 9263 30

Sozialpsychiatrischer Dienst (Caritas),
Betreutes Wohnen (Caritas)
Haagener Straße 17, 79539 Lörrach
Tel.: 07621 92750, Fax: 07621 9275 38



Wenn Sie teilnehmen möchten, aber keine technischen Möglichkeiten dazu haben, wenden Sie sich bitte an den Sozialpsychiatrischen Dienst von Caritas oder Diakonie. Es werden Corona-konforme kleine Präsenzmöglichkeiten angeboten, um an den digitalen Vorträgen teilnehmen zu können.

Caritas: 07621 92750
Diakonie: 07621 92630

Wir bedanken uns herzlich für die finanzielle Unterstützung durch die

Reimann-Roller-Stiftung, Freiburg
Oberbadische Zeitung Lörrach

Vortragsreihe „Forum 2021“

Leben
in Zeiten von Corona

Wo viel Schatten ist, ist auch viel Licht!

Vom Umgang mit Depression
in schwieriger Zeit



Digitale Veranstaltung

Wo viel Schatten ist, ist auch viel Licht!

Vom Umgang mit Depression in schwierigen Zeiten

„So langsam ist die Batterie leer!“

Depression ist die psychische Erkrankung, die in den westlichen Ländern am weitesten verbreitet ist. Im vergangenen Jahr hat die Anzahl derer, die wegen depressiver Beschwerden Hilfe gesucht haben, deutlich zugenommen. Aber nicht nur hier, die Auswirkungen der Pandemie sind überall zu spüren. Die Einschränkungen betreffen viele Lebensbereiche und greifen auch ins Private ein. Jeder Mensch geht mit dieser Belastung unterschiedlich um. Welche Strategien helfen? Was kann ich selber tun, um meine Seele zu stärken?



Der Forumstag zu Themen psychischer Gesundheit kann auch in diesem Jahr nicht so stattfinden, wie wir es gewohnt sind. Der Bedarf nach Unterstützung ist aber eher noch gestiegen. Mit drei Fachvorträgen möchten wir Impulse geben, die gegenwärtige Situation gut zu gestalten. Sie richten sich an alle, die am Thema interessiert sind, auch über Betroffene, deren Angehörige und Betreuende von psychisch Erkrankten hinaus. Die Vorträge finden Online statt, einen Link erhalten Sie nach der Anmeldung. Jeder Vortrag ist eine abgeschlossene Veranstaltung und kann gesondert besucht werden.

Das Programm im Überblick

Dienstag, 22. Juni 2021, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Humor als Türöffner

-Positive Psychologie und seelische Gesundheit-



Freude steckt an und Lachen ist gesund...

Für unsere Gesundheit und für unsere Stimmung ist mitentscheidend, womit wir unser Gehirn beschäftigen. Gerade in Krisensituationen brauchen wir die Brille des Humors, die uns eine andere Sicht auf unser Leben schenkt. Denn: Optimismus und Zuversicht helfen in der Krise.

Warum? Das erfahren Sie, wenn Sie beim Vortrag dabei sind. Und – für herzerfrischendes Lachen ist gesorgt!

Warum? Das erfahren Sie, wenn Sie beim Vortrag dabei sind. Und – für herzerfrischendes Lachen ist gesorgt!



Ludger Hoffkamp, Seelsorger, Gestaltberater (IGBW), Gestalttrainer (IIGS), Clown, Zauberer, Ballonkünstler, Jongleur Zertifizierter Humorcoach (Humorcare Deutschland-Österreich), Humortrainer der Stiftung „Humor hilft heilen“ (HHH, Eckart von Hirschhausen), Tuttlingen

28. Juni 2021, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Achtsamkeit und Selbstfürsorge bei Depression

In praktischen und alltagsbezogenen Übungserfahrungen können wir beispielsweise unsere Gedanken oder gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf



Gefühle bewusster wahrnehmen. Wir erarbeiten Antworten darauf, wie man mehr Abstand zu belastenden Gedanken oder Überzeugungen gewinnen und Zugänge finden kann zu einer wohlwollenderen oder fürsorglicheren Haltung zu sich selbst. Wir erproben, was uns hilft, wieder in lebendigeren und bejahenderen Kontakt zu sich selbst zu kommen, auch in Situationen der Schwere, Gelähmtheit, Energielosigkeit...

Bernd Manz, Trainings für Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstfürsorge in dialogischer Zusammenarbeit mit psychiatrie-erfahrenen Menschen entwickelt, Lörrach

Donnerstag, 8. Juli 2021, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

„Wie können depressive Menschen die Corona-Krise nutzen?“

Die COVID-19-Pandemie, bzw. die Alltagseinschränkungen hierdurch, stellen depressive Menschen vor Herausforderungen im Umgang mit ihrer Erkrankung. Doch geht es nicht allen Depressions-Betroffenen in dieser ungewöhnlichen Zeit zwangsläufig schlechter. Zugleich gibt es bewährte Strategien, wie die Lockdown-Situation genutzt werden kann, das psychische Wohlbefinden zu verbessern.

Dr. Christian Klesse, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Zentrum für Psychische Erkrankungen, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Universitätsklinikum Freiburg.

Verbindliche Anmeldung Vortragsreihe

Ich melde mich für

- 22.6.21 Humor Anmeldeschluss: 14.6.21
28.6.21 Achtsamkeit Anmeldeschluss: 21.6.21
08.7.21 Krise nutzen Anmeldeschluss: 28.6.21

an. Bitte ankreuzen

Depression - wo viel Schatten ist, ist auch Licht -

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Mailadresse (wichtig für den Zoom-Link): _____

Unterschrift: _____

Die Daten werden nur für die Durchführung dieser Veranstaltung genutzt und sobald sie dafür nicht mehr benötigt werden gelöscht. Die Daten werden von den Veranstaltenden nicht weitergegeben.

Anmeldung an die

Evangelische Erwachsenenbildung

Burghof 2

79539 Lörrach

Tel. 07621 / 4222 9610 / Fax: 07621 / 4222 9615

eeb.suedwest@kbz.ekiba.de