

Veranstaltungsort

vhs Karlsruhe

Kaiserallee 12 e, Bernays-Saal, Hofgebäude

Nächste KVV-Haltestelle: Karlsruhe Yorckstraße

Nächster Parkplatz: Kaiserallee 12 e, Parkplatz im Hof,

Zufahrt von der Nebenstraße Kaiserallee

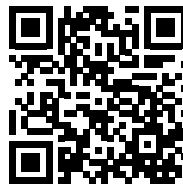
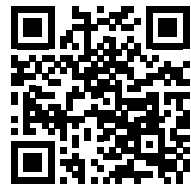


Weitere Informationen

www.karlsruhe.de/depression

und

www.vhs-karlsruhe.de



Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Die Teilnahme am Vortrag ist ohne Anmeldung, die Teilnahme an den Workshops ist nur mit Anmeldung möglich.

Benötigen Sie Hilfsmittel und/oder Unterstützung zum Beispiel Dolmetschen in Gebärdensprache oder Assistenz, so lassen Sie es uns bitte wissen.

E-Mail: initiative.depression@sjb.karlsruhe.de

Veranstaltende

Eine Veranstaltung der Karlsruher Initiative gegen Depression in Zusammenarbeit mit der vhs Karlsruhe. Die Karlsruher Initiative gegen Depression ist ein Zusammenschluss von Karlsruher Fachleuten und Organisationen mit dem Ziel, die Situation depressiver Menschen in Karlsruhe zu verbessern.



Stadt Karlsruhe

Sozial- und Jugendbehörde – Beratung und Prävention



Thementag Depression

Samstag, 22. März 2025,
10 bis 13:45 Uhr
vhs Karlsruhe

10 Uhr	Begrüßung und Einführung
10:15 Uhr	Depression verstehen: Ursachen und Behandlung Prof. Dr. Heiko Graf, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Karlsruhe
9:30 bis 12:30 Uhr	Informationen im Foyer Hofgebäude Einrichtungen, Initiativen, Selbsthilfegruppen und Fachleute stellen ihre Angebote vor
12:15 bis 13:45 Uhr	Workshops zu unterschiedlichen Themen

Liebe Mitbürger*innen,

die Karlsruher Initiative gegen Depression wurde im Jahr 2016 gegründet. Fachleute und Organisationen haben sich darin zusammengeschlossen, um die Öffentlichkeit über diese Krankheit zu informieren und damit der noch immer bestehenden Tabuisierung entgegen zu wirken. Hilfeangebote für Betroffene und Angehörige sollen sichtbar werden und bestehende Versorgungslücken langfristig geschlossen werden.

In Deutschland erkranken im Laufe eines Jahres etwa 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Demnach gehört sie zu der häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankung. Depressionen haben unterschiedliche Facetten und treten in jedem Alter auf.

An einer Depression leiden aber nicht nur die Betroffenen selbst, sondern in der Regel auch die Angehörigen, denn sie erleben das Leid der Erkrankten und spüren die eigene Hilflosigkeit im Umgang damit.

Der Thementag Depression macht Betroffenen und Angehörigen vielfältige Angebote, um mit den Herausforderungen in derartigen Lebenssituationen umzugehen, von grundlegenden Informationen zum Thema bis zu Hilfeangeboten in Karlsruhe.

In verschiedenen Workshops werden einzelne Aspekte der Erkrankung vertieft vorgestellt und es werden wichtige Anregungen und Impulse für den Umgang mit der Depression und den Weg aus der Depression gegeben.



Workshops

Die Teilnahme an den Workshops ist nur mit Anmeldung unter der jeweiligen Kursnummer möglich: www.vhs-karlsruhe.de

Kursnummer 251-40012 Workshop 1

Kopf hoch – Kraftquellen für Partner*innen von Menschen mit Depression

Andrea Klaas, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin

Wir sprechen darüber

- was den familiären Alltag im Zusammenleben mit Depressiven belastet, und
- wie Sie solche Situationen besser überstehen können.

Und wir probieren ein paar einfache Möglichkeiten zur „Erdung“ aus.

Kursnummer 251-40013 Workshop 2

Depression und Lachen? Trotz und alledem? Ja, das geht

Helga Werling, Dipl. Heilpädagogin; Cert. Laughter Yoga Teacher

Lachyoga basiert auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass unser Körper nicht zwischen gespieltem und echtem Lachen unterscheidet und wir somit dieselben gesundheitlichen Vorteile bekommen, auch wenn wir das Lachen spielen. In diesem Sinne bewirken Lachyogaübungen positive Veränderungen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Ich berichte Ihnen kurz über die Entstehungsgeschichte von Lachyoga und stelle Ihnen einige aktuelle Forschungsergebnisse über die Wirkung von Lachyoga vor.

Schwerpunkt des Workshops sind jedoch viele gemeinsame Lachyogaübungen, denn Mensch kann viel darüber hören, lesen, doch die eigene Erfahrung ist viel tiefsinniger. Besondere Kleidung ist nicht erforderlich.

Kursnummer 251-40014 Workshop 3

Achtsamkeit und Lebensenergie

Dr. Claudia Haarbeck, MBSR- und Meditationslehrerin

Achtsam sein – kann das nicht jede*r?

- Warum lohnt es sich gerade für Menschen mit Neigung zu Depression, Achtsamkeit zu vertiefen?
- Welche Vorgaben macht unser Gehirn?
- Übung: Wie kann ein achtsamer Dialog aussehen?

Der Einstieg in das Thema Achtsamkeit ist wie der Beginn einer Forschungsreise. Wir werden Bewusstheit für die Beziehung Körper, Gefühle und Gedanken wecken und im Austausch miteinander Muster und Funktionsweisen unseres Gehirns aufspüren.

Kursnummer 251-40015 Workshop 4

Psychische Krisen – Wie Sie Warnsignale erkennen und Hilfe finden können

Christoph Lang, Pfarrer für Beratende Seelsorge, Personenzentrierter Berater und Coach (GwG) sowie Supervisor (DGSv) und stellvertretender Leiter der Ökumenischen Krisen- und Lebensberatungsstelle brücke in Karlsruhe

Länger anhaltende Belastungen oder einschneidende Erlebnisse führen manchmal mitten hinein in eine psychische Krise. Dann ist es sinnvoll, frühzeitig Rat und Hilfe in Anspruch zu nehmen, um mit den eigenen Sorgen und dem Gefühl der Überforderung nicht alleine zu bleiben. Nach einem Kurzvortrag mit Impulsen zum Thema ist Gelegenheit für Austausch und Gespräch.

Kursnummer 251-40016 Workshop 5

Suizidalität im nahen Umfeld: Handlungssicherheit für Angehörige

Anja Hoffmann, systemischer Coach, ehrenamtliche Krisenbegleiterin beim Arbeitskreis Leben Karlsruhe e. V.

Angehörige von Menschen mit Depression erleben oft eine große emotionale Belastung und Unsicherheit – besonders, wenn sich suizidale Gedanken zeigen. In diesem Workshop erhalten Angehörige praktische Hilfestellungen, um Anzeichen von Suizidalität zu erkennen und angemessen zu reagieren. Sie lernen, wie sie suizidale Gedanken behutsam ansprechen und unterstützen können, ohne sich selbst zu überfordern. Im Austausch mit anderen und durch praxisnahe Übungen soll dieser Workshop dazu beitragen, Handlungssicherheit und ein gestärktes Selbstvertrauen im Umgang mit der suizidalen Krise eines nahen Menschen zu gewinnen.