© tadamichi / istockphoto.com

Seelische Gesundheit

Rheinland-Pfalz gegen Depression

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT UND GESUNDHEIT

INITIATIVE
BÜNDNISSE GEGEN DEPRESSION IN RHEINLAND-PFALZ

LZG
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Depressionen gehören zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen. Ob jung oder alt, arm oder reich – Depression kann jeden treffen. Für Betroffene und ihr Umfeld bringt die Depression große Einschränkungen in der Lebensqualität mit sich. Ein offener Umgang mit der Erkrankung ist für das tägliche Leben, für die Diagnostik und erfolgreiche Therapie unumgänglich.

In diesem Flyer finden Sie Hinweise zu Veröffentlichungen und Veranstaltungen. Unser Ziel ist, über die Depression zu informieren und ins Gespräch zu kommen – mit Menschen mit Depression, mit Angehörigen, mit Expertinnen und Experten. Im Vordergrund stehen immer drei Aussagen:

Depression kann jeden treffen

Depression hat viele Gesichter

Depression ist behandelbar

Mehr Information zur Depression und der Hinweis zu weiteren Veranstaltungen finden Sie bei der Initiative Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz unter www.rlp-gegen-depression.de.

Oktober 2021

Woche der Seelischen Gesundheit

In diesem Jahr nimmt die Woche der Seelischen Gesundheit besonders Familien in den Blick. Unter dem Motto **Gemeinsam über den Berg – Seelische Gesundheit in der Familie** finden vom **08. bis 18. Oktober 2021** bundesweit Veranstaltungen statt.

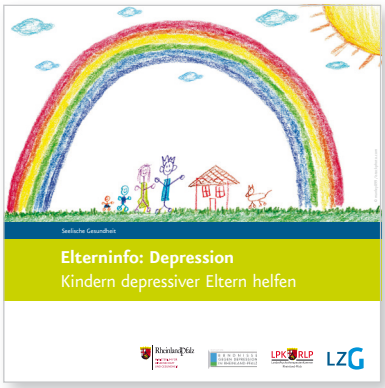
> Weitere Informationen

Neue Veröffentlichung im Oktober

Es ist nicht leicht, über die eigene Depression zu sprechen. In vielen Familien entsteht um die Erkrankung ein großes Tabu. Dabei hilft das Miteinanderreden. Es hilft betroffenen Müttern oder Vätern, sich nicht alleine zu fühlen, es hilft der Partnerin oder dem Partner und ermöglicht auch den Kindern, den inneren Zustand und das Verhalten eines Elternteils mit Depression besser einzuordnen.

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. und die Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz veröffentlichen mit der Broschüre „Elterninfo: Depression“ einen kleinen Leitfaden für Eltern. Die Broschüre stellt das Miteinanderreden in der Familie in den Mittelpunkt und gibt wichtige Hinweise.

> Zum Download und zur Bestellung



Filmtipp für den Oktober

„Lieber Papa, bist Du jetzt verrückt?“

Katja und Uwe Hauck lesen aus ihrem Buch „Lieber Papa, bist Du jetzt verrückt?“. In dem Buch setzen sich Tochter und Vater im Rahmen eines Briefwechsels über die depressive Störung des Vaters und seinen Suizidversuch auseinander. Durch die Lesung bekommen die Zuhörer einen sensiblen Einblick in das Thema, wie Angehörige die psychische Erkrankung eines Partners bzw. eines Elternteils erleben.

Ein Videobeitrag des Frankenthaler Bündnis für seelische Gesundheit in Kooperation mit der Ludwigshafener Initiative gegen Depression.

Die Lesung dauert ca. 60 Minuten und ist auf dem YouTube Kanal der Stadt Frankenthal abrufbar unter:
Tag der Seelischen Gesundheit 2020 – Lesung zum Buch „Lieber Papa, bist du jetzt verrückt?“ > YouTube

Digitale Denkwerkstatt für Familien

Ressourcen stärken – als Familie Krisen meistern

12. Oktober 2021
17:00 bis 18:30 Uhr

Expertinnen:
Petra Moske und Anke Diederich,
nestwärme e.V.

Es gibt im Alltag von Familien immer wieder Situationen, in denen die körperliche und seelische Gesundheit der Familienmitglieder auf die Probe gestellt wird. Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit in diesen Situationen sind nicht angeboren. Widerstandskraft – also Resilienz – hilft Familien, diese schwierigen, herausfordernden Lebenssituationen zu bewältigen.

Gemeinsam mit nestwärme e.V. laden wir Eltern zu einer kleinen Denkwerkstatt mit Informationen rund um die Familienresilienz und praktischen Tipps für den Alltag ein.

> Weitere Informationen und Anmeldung

November 2021

Veranstaltung digital

Deutschland-Barometer Depression: Corona – Folgen für die psychische Gesundheit

23. November 2021
18:00 bis 19:30 Uhr

Experte:
Dr. Andreas Czaplicki,
Forschungszentrum Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Seit 2017 führt die Stiftung Deutsche Depressionshilfe, gefördert durch die Deutsche Bahn Stiftung, jährlich eine deutschlandweit repräsentative Befragung zum Wissen und zu den Meinungen der Deutschen über Depression durch. Die Belastungen durch die Einschränkungen der Corona-Pandemie zeigen sich deutlich in den aktuellen Erhebungen.

> Weitere Informationen

Dezember 2021

Veranstaltung digital

Schwere(s)los. Depression im Alter

08. Dezember 2021
17:00 bis 18:30 Uhr

Expertin:
Dr. Katharina Geschke,
Zentrum für psychische Gesundheit im Alter, Landeskrankenhaus (AöR) und Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsmedizin Mainz

Viele Menschen halten Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit und ängstliche Verstimmungen für unvermeidliche Begleiterscheinungen des Alters. Dass sich dahinter jedoch eine Depression verbergen könnte, die behandelt werden kann, ist häufig nicht bekannt.

Grundsätzlich unterscheidet sich die Altersdepression nicht von einer Depression in jüngeren Jahren, doch gibt es einige Besonderheiten, die dazu führen können, dass Depression im Alter oft nicht oder spät erkannt wird. Der digitale Informationsabend informiert über typische Symptome einer Depression und gibt Hinweise zu Behandlungsmöglichkeiten und Anlaufstellen.

> Weitere Informationen

Januar 2022

Veranstaltung digital

Gemeinsam durch die Depression – die Rolle der Angehörigen

18. Januar 2022
17:00 bis 18:30 Uhr

Expertin:
Prof. Dr. Elisabeth Schramm,
Universitätsklinikum Freiburg,
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Sektionsleiterin „Psychotherapieforschung in der Psychiatrie

Gut zureden oder in Ruhe lassen? Mit Samthandschuhen anfassen oder sich so wie immer verhalten? Viele Menschen fühlen sich hilflos im Umgang mit depressiv erkrankten Angehörigen. Eine schwierige Situation – insbesondere für Partner, Partnerinnen und Familie.

Wichtig ist, dass sich Angehörige durch die Dauerbelastung nicht überfordern und selbst krank werden. Denn langfristig helfen kann nur, wer gut auf seine eigene psychische Gesundheit achtet.

> Weitere Informationen

Alle Veranstaltungen finden per Zoom statt. Weitere Informationen zur Teilnahme und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter www.rlp-gegen-depression.de unter Veranstaltungen.

Impressum

Herausgegeben durch
Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

Telefon 06131 2069-0
Fax 06131 2069-69
E-Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.
Susanne Herbel-Hilgert,
Stellvertretende Geschäftsführerin der LZG

Grafik
Ulrike Speyer

Gefördert durch
Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit
Rheinland-Pfalz im Rahmen der Initiative Bündnisse
gegen Depression Rheinland-Pfalz
www.rlp-gegen-depression.de

22
2021

Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
WISSENSCHAFT
UND GESUNDHEIT

INITIATIVE
BÜNDNISSE
GEGEN DEPRESSION
IN RHEINLAND-PFALZ

LZG
Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.