



STEIN EGERTA



**Aus der Tiefe
zum Sinn**

**Nachgefragt:
Themen rund um das Krankheitsbild Depression**

Vortragsreihe

Mai 2022 bis März 2023

Erwachsenen.Bildung

Erwachsenen.Bildung | Weiter.Bildung | Seminar.Zentrum



**Clinicum
Alpinum
Gaflei**



Nachgefragt!

Eine Vortragsreihe zu Themen rund um das Krankheitsbild Depression

Clinicum Alpinum in Zusammenarbeit mit der Stein Egerta

Jeder Mensch hat ein 20 bis 25 prozentiges Risiko, einmal im Leben an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung zu leiden. Nicht nur für die Patienten selbst, sondern auch für die Angehörigen, das Umfeld und die Öffentlichkeit ist es wichtig über die Symptome, den Krankheitsverlauf und die Behandlungsmöglichkeiten der Depression Bescheid zu wissen. Dies hilft nicht nur den betroffenen Patienten ihre Erkrankung besser zu bewältigen, sondern bewahrt gleichzeitig das Umfeld davor, vermeintliche Fehler im Umgang mit den Erkrankten zu machen. Vorurteile und Ängste können abgebaut werden.

Aufklärung und Sensibilisierung hilft, dass das gesellschaftliche Bewusstsein für psychische Erkrankungen wächst. Denn Stigmatisierung erschwert und verzögert den Zugang zu entsprechender medizinischer Versorgung. Und was viele nicht wissen: eine Depression ist sehr gut behandelbar. Je schneller eine Depression diagnostiziert und professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird, umso grösser sind die Heilungschancen. Also lasst uns darüber reden. Über Stress, Erschöpfung und Depression.

An vier Abenden klären Fachpersonen des Clinicum Alpinums in Kooperation mit der Erwachsenenbildung Stein Egerta Interessierte, Betroffene und Angehörige über wichtige Themen rund um das Krankheitsbild der Depression auf. Im Anschluss an das Referat ist Platz und Raum für Fragen an die jeweiligen Referenten.

Die Vortragsreihe im Überblick

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Depressionen erkennen, Genesung ermöglichen | 30. Mai, 18.30 Uhr |
| 2. Alles schläft, einsam wacht ... | 19. Sept., 18.30 Uhr |
| 3. Wenn sich der Stress nicht mehr abbauen lässt | 7. Nov., 18.30 Uhr |
| 4. Wenn der Partner an einer Depression leidet | 1. Q. 2023. 18.30 Uhr |

Depressionen erkennen, Genesung ermöglichen

Symptome, Schweregrad, Genesungschance

Frau Sieber fragt: Meine erwachsene Tochter hat sich verändert. Wie erkenne ich, ob Sie an einer Depression leidet? Wie bringe ich Sie dazu, sich Hilfe zu holen? Ich bin als Mutter sehr verzweifelt.

Kursziel:

Zusehen wie ein geliebter Mensch sich zurückzieht, verschlossen und schwermütig wird, ist für Angehörige schlimm. Gerne möchte man helfen, erreicht die betroffene Person aber nicht. Der Referent zeigt auf, wie Angehörige die Symptome einer Depression erkennen können und wie das Umfeld mit den Betroffenen umgehen kann.

Inhalt:

Eine Depression gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen (LINK), welche mitunter tödlich endet. Nicht nur der Betroffene leidet unter der Krankheit, sondern auch das Umfeld. Besonders schwierig ist es für die Angehörigen, wenn die erkrankten Personen jegliche Therapie verweigern. Trauer, Wut, Verzweiflung und Unverständnis machen sich breit. Wieso kann der Kranke keine Hilfe annehmen? Etliche Motivationsgespräche und gutes Zureden helfen nichts. Oft haben Familien in dieser Situation Angst, Fehler zu machen oder zu wenig zu unternehmen. Nicht selten zerbrechen deswegen Beziehungen.

Leitung:

Dr. med. Marc Risch, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Chefarzt des Clinicum Alpinum, einer Fachklinik für die Behandlung schwerer Affektstörungen

Beginn/Dauer: Montag, 30. Mai 2022, 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort: SAL, Kleiner Saal, Schaan
Referent/in: Dr. med. Marc Risch
Kosten: CHF 25.- (Kurs 22F-07A20)
Hinweis: Mit Voranmeldung

Alles schläft, einsam wacht ...

Wenn Schlafstörungen die Nacht zur Qual machen

Herr Kohler fragt: Ich leide schon seit einigen Wochen unter einer Schlafstörung. Mir gelingt es nicht einzuschlafen. Alle gängigen Tipps habe ich schon ausprobiert, nichts funktioniert. Nun bin ich soweit, dass ich Panik habe vor dem „Zubettgehen“. Was kann ich tun? Woher kommt mein Schlafproblem?

Kursziel:

Wenn es gut läuft, verbringen wir durchschnittlich ein Drittel unseres Lebens schlafend. Gut so, denn der Schlaf dient der Regeneration von Körper und Geist. Doch Schlafstörungen machen für einen Grossteil der Bevölkerung, zumindest zeitweise, die Nacht zur Qual. Der Referent zeigt auf, welche Folgen zu wenig Schlaf für uns haben, wann eine Schlafstörung behandlungsbedürftig ist und welche Ursachen dahinterstecken.

Inhalt:

Schon Aristoteles, Hippokrates aber auch Hildegard von Bingen machten sich ihre Gedanken zum Schlaf und Schlafstörungen. Denn nicht nur heute, sondern schon seit jeher kennen Menschen unruhige und schlaflose Nächte. Nur ab wann machen Schlafstörungen krank? Wann werden sie sogar bedrohlich? Unterschiedliche Schweregrade der Störung und Linderungsmöglichkeiten werden besprochen. Darüber hinaus wird erklärt, wie unsere inneren Uhren ticken. Denn eine Schlafstörung ist sehr gut behandelbar. Je schneller die Schlafstörung diagnostiziert und professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird, umso grösser sind die Heilungschancen.

Leitung:

Dr. med. Stefan Telser, Oberarzt, FA Schlafmedizin SGSSC, QN Somnologie DGSM, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Leiter Erwachsenenpsychiatrie am Standort Rorschach, Leiter Schlaflabor am Clivium Alpinum

Beginn/Dauer: Montag, 19. September 2022, 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort: SAL, Kleiner Saal, Schaan
Referent/in: Dr. med. Stefan Telser
Kosten: CHF 25.- (Kurs 22H-07A10)
Hinweis: Mit Voranmeldung

Wenn sich der Stress nicht mehr abbauen lässt

Anzeichen, Auswirkungen, Vorbeugung

Herr Winter fragt: In meinem Beruf muss ich 150% geben. Es fällt mir schwer am Abend und am Wochenende abzuschalten. Ab wann macht mich der Stress krank? Wie kann ich einer Depression vorbeugen?

Kursziel:

Die Weltgesundheitsorganisation rechnet damit, dass im Jahr 2030 affektive Störungen, zu denen auch Erschöpfungsdepressionen und Stressfolgeerkrankungen zählen, die häufigsten Krankheitsbilder darstellen werden. Die Bandbreite für Stressfolgeerscheinungen reichen von vorübergehenden vegetativen Syndromen wie Magenbeschwerden oder Schwindel bis hin zu komplexen Erschöpfungsbildern wie bei der Depression. Der Referent erläutert, wann Stress krank macht und wie bei den ersten Warnhinweisen rechtzeitig vorgebeugt werden kann.

Inhalt:

Bei Stress handelt es sich eigentlich um eine körperliche Schutzreaktion bei einer Bedrohung: In einer Gefahrensituation ermöglichen die Stressreaktionen des Körpers, schnell zu reagieren, indem der Blutdruck steigt, die Muskelspannung und die Leistungsfähigkeit zunehmen. Erreicht wird das, indem der Körper verstärkt Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausschüttet. Lässt der Stress wieder nach, normalisiert sich auch der Hormonhaushalt wieder. Kurze Stress-episoden können aktivierend und stimulierend wirken – sogenannter „positiver“ oder „Eu-Stress“, der durch eine herausfordernde Situation entsteht, die bewältigt werden kann. Wird Stress allerdings zur Dauerbelastung, kann er nachhaltig schädigend sein für Körper und Geist und somit die Entstehung von Depressionen begünstigen.

Leitung:

Dr. med Michael Holzapfel, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Facharzt für Psychosomatik (D), Co-Chefarzt Clinicum Alpinum

Beginn/Dauer: Montag, 7. November 2022, 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort: SAL, Kleiner Saal, Schaan
Referent: Dr. med Michael Holzapfel
Kosten: CHF 25.- (Kurs 22H-07A23)
Hinweis: Mit Voranmeldung

Wenn der Partner an einer Depression leidet

Verhalten und Umgang miteinander

Frau Ackermann fragt: Mein Partner leidet an einer Depression. Dies stellt eine enorme Belastung für unsere Partnerschaft dar. Wie kann ich unsere Partnerschaft „retten“?

Kursziel:

Nicht nur der Betroffene selbst leidet unter der Erkrankung, sondern auch der Partner und die Familie. Umfragen des zweiten Deutschland Barometers Depression ergaben, dass fast die Hälfte der Partnerschaften aufgrund einer Depression in die Brüche gehe. Denn diese Krankheit stellt die Beziehung vor eine Zerreißprobe. Die Referentin erläutert, weshalb die Beziehung ins Wanken gerät und wie man mit dieser Belastungsprobe umgehen kann, ohne sich selbst zu vergessen.

Inhalt:

Erkrankt ein Partner an einer Depression, belastet dies enorm die Beziehung. Es kostet sehr viel Kraft, Geduld, Sensibilität und Energie zuzusehen, wie der geliebte Mensch leidet. Ein Wechselbad der Gefühle von Verantwortung übernehmen, Schonung, Rückzug, Sprachlosigkeit und Verständnislosigkeit „bedroht“ dabei die Partnerschaft. «Wie kann oder soll ich mich meinem Partner gegenüber verhalten?» Vor allem zu Beginn der Erkrankung begegnet man dem Betroffenen noch mit viel Verständnis und Rücksichtnahme. Mit der Zeit fällt es aber schwer, die Auswirkungen der Depression und das Verhalten des Partners nicht zu persönlich zu nehmen, sondern als Teil der Krankheit zu betrachten. Wichtig aber ist, vor allem sich selber und seine eigenen Bedürfnisse nicht zu vergessen.

Leitung:

noch nicht benannt

Beginn/Dauer: 13.März 2023, 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort: SAL, Kleiner Saal, Schaan

Referent/in: noch nicht benannt

Kosten: CHF 25.-

Hinweis: Mit Voranmeldung



**Clinicum
Alpinum
Gaflei**

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt

In der Steinergera 26

9494 Schaan, Liechtenstein

Telefon +423 232 48 22

info@steinergera.li

www.steinergera.li