

Kontakt

Beratung und Begleitung von Angehörigen

Tel 0228 551-2030
E-Mail angehoerige.bonn@lvr.de



Birgit Esch

Systemische Familientherapeutin i.A.,
Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Pflegetrainerin

Schwerpunkt:
Depression und Borderline-Störungen

Schulung für Angehörige von Menschen mit Depression



Unser Angebot

In unserem Depressionskurs gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung und bekommen den Raum, Antworten auf folgende Fragen zu finden:

„Eine Depression zu begleiten ohne sich selbst zu erschöpfen – geht das?“

„Wie bekomme ich Sicherheit im Umgang mit der Depression?“

„Wie viel Unterstützung ist hilfreich?“

„Wie kann ich gesunde Anteile fördern ohne zu überfordern?“

„Wie kann ich wieder in den Kontakt zu meinem depressiven Angehörigen bekommen?“

Termine

Der Kurs findet regelmäßig statt. Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Internetseite



[www.klinik-bonn.lvr.de/
familiale-pflege](http://www.klinik-bonn.lvr.de/familiale-pflege)

Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit, sich in einem begleiteten Gesprächskreis mit anderen Angehörigen auszutauschen und zu reflektieren, wie das gelernte Wissen in den Alltag umgesetzt werden kann.

Inhalte des Depressionskurses

1. Kurstag:

- Was ist eine Depression?
- Welche Ursachen und Risikofaktoren gibt es?
- Welche Verlaufsformen der Erkrankung gibt es?
- Wie wird eine Depression behandelt?

2. Kurstag:

- Suizidalität
- Umgang mit Krisen, Krisenplan und Notfallkoffer
- Frühwarnzeichen
- Einen depressiven Menschen begleiten und selbst gesund bleiben
- Angehörige und Burnout

3. Kurstag:

- Kommunikation – Wie können wir wieder miteinander ins Gespräch kommen?
- Umgang mit fehlendem Antrieb
- Umgang mit negativen Gedanken, Grübeln und Gedankenkreisen
- Umgang mit Schlafstörungen
- Selbstfürsorge