

Kontakt

Beratung und Begleitung von Angehörigen

Tel 0228 551-2030

Mobil 01520 9312923

E-Mail angehoerige.bonn@lvr.de



Birgit Esch

Gesundheits- und
Krankenpflegerin,
Pflegetrainerin

Schwerpunkt:
Depression, Bipolare Störung und
Borderline-Störungen



Arno Schneider

Gesundheits- und
Krankenpfleger,
Praxisbegleiter Bobath

Schwerpunkt:
Psychose und Schlaganfall

Depression



„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?“

In unserem Depressionskurs gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung und bekommen den Raum Antworten auf diese oder ähnliche Fragen zu finden.

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 man das gelernte Wissen in den Alltag umsetzen kann.

Depressionskurs

Am 1. Kurstag beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

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

Am 2. Kurstag beschäftigen wir uns mit diesen Themen:

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

Am 3. Kurstag stehen diese Themen im Vordergrund:

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