

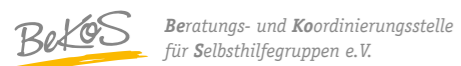


### Organisationsteam der Veranstaltungsreihe

Dr. Claus Bajorat (Projektleiter Bündnis gegen Depression Weser-Ems, Karl-Jaspers-Klinik)  
Isabelle Sproß (Projektkoordinatorin Bündnis gegen Depression Weser-Ems, Karl-Jaspers-Klinik)  
Ele Herschelmann (BeKoS Oldenburg)  
Jonas Rühl (Propeller e.V.)  
Katrin Wittich (IHK)

### Kontakt und weitere Informationen unter:

Bündnis gegen Depression Weser-Ems, Isabelle Sproß  
Telefon: 0441 9615330  
E-Mail: buendnis-weser-ems@kjk.de



### Für Angehörige und Interessierte

**Mittwoch, 15. Juni, 16.00–18.00 Uhr**

#### »Was Angehörige von an Depression erkrankter Menschen wissen sollten«

Anhaltende tiefe Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Angstzustände, bis hin zu Panikattacken kommen deutlich häufiger vor als noch vor zehn Jahren. Vielfach wird eine Depression diagnostiziert und der Betroffene erhält Hilfe und Unterstützung. Aber: Wer hilft den Angehörigen?

Die Angehörigen wissen oft nicht, wie sie mit der Erkrankung umgehen sollen, schaffen es nicht, sich abzugrenzen und an sich selbst zu denken.

Was sollten Angehörige über die Erkrankung wissen (Häufigkeit, Ursachen, Symptome, Therapie)?

Was kann ich als Angehöriger für den Betroffenen tun?

Wo kann ich Unterstützung bekommen?

Wie kann ich meine Grenzen erkennen und mich schützen?

Antworten auf diese Fragen gibt Ihnen Dr. Claus Bajorat, lfd. Arzt der Tageskliniken und der Institutsambulanz der Karl-Jaspers-Klinik

▲ Centraltheater Brake (vorbehaltlich)

**Anmeldung** per E-Mail erforderlich:  
buendnis-weser-ems@kjk.de

### Für Betroffene, Angehörige und Interessierte

**Freitag, 23. September, 16.00–18.00 Uhr**

#### Selbsthilfecafé Depression: Wir reden drüber!

»Depression hat viele Gesichter« und jedes dieser Gesichter hat seine eigene Geschichte. Ob bereits in der Kindheit diagnostiziert, jahrelang unentdeckt, in einer sehr belastenden Lebensphase entwickelt – die Erkrankung ist so vielseitig wie ihre Betroffenen.

Im Rahmen des Selbsthilfecafés wollen wir die Gelegenheit nutzen uns auszutauschen und mit einer Psychotherapeutin und Aktiven aus drei verschiedenen Selbsthilfegruppen (altersgemischte Selbsthilfegruppe, junge Selbsthilfe, Angehörigengruppe) ins Gespräch kommen. Es gibt Gelegenheit eigene Fragen zu stellen.

Es besteht auch die Möglichkeit die Veranstaltung für Gehörlose zu dolmetschen, bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wenn Sie Bedarf haben.

▲ Oldenburg – der genaue Veranstaltungsort wird bei Anmeldung bekannt gegeben. **EINTRITT FREI**

**Anmeldung:** Aufgrund der begrenzten Platzzahl wird um Anmeldung bei der BeKoS bis zum 16.09.22 gebeten unter Telefon 0441 884848 oder E-Mail: info@bekos-oldenburg.de (BeKoS, Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V.).

antriebs- und interesselos,  
niedergeschlagen,  
schlaflos,  
magenprobleme,  
rückenschmerzen.



Veranstaltungsreihe  
zum Thema Depression  
Mai–September 2022



**Sehr geehrte Damen und Herren,**

Alein in Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Auch in unserer Region gibt es sehr viele Betroffene. Das Bündnis gegen Depression Weser-Ems hat sich zum Ziel gesetzt, den Stand des Wissens über depressive Erkrankungen in der regionalen Bevölkerung allgemein, bei den Betroffenen und ihren Angehörigen, in bestimmten Berufsgruppen und unter dem medizinischen Fachpersonal zu verbessern. In diesem Frühjahr und Sommer bieten wir Ihnen eine Auswahl an Veranstaltungen zum Thema Depression an, zu denen Sie herzlich eingeladen sind. Alle Veranstaltungen sind für Sie kostenfrei. Perspektivisch wollen wir die auch in diesem Jahr noch pandemiebedingt eingeschränkte Angebotspalette an Veranstaltungen erweitern.

Wir freuen uns auf Sie und den Austausch mit Ihnen.

Dr. Claus Bajorat

Projektleiter Bündnis gegen Depression Weser-Ems

Pandemiebedingt können kurzfristige Formatänderungen erforderlich sein, bitte beachten Sie daher unbedingt die Anmeldebedingungen damit Ihnen ggf. kurzfristig erforderliche Änderungen mitgeteilt werden können. Vielen Dank.

## Für Betroffene, Angehörige und Interessierte

**Freitag, 06. Mai, 16.00–18.00 Uhr**

**Innovative Behandlungsmethoden der Depression**

Über innovative Behandlungsverfahren, die an der Universitätsklinik der Karl-Jaspers-Klinik eingesetzt werden, informiert Univ.-Prof. René Hurlmann.

Seit 2020 wird in der Universitätsklinik zur Behandlung von Depressionen die Transkranielle Magnetstimulation, kurz TMS, angeboten. Das Hirnstimulationsverfahren kann die üblichen medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlungen ergänzen und helfen, wenn Medikamente und Psychotherapie allein nicht für einen Therapieerfolg ausreichen. Die TMS ist frei von den Nebenwirkungen, die typischerweise mit antidepressiven Medikamenten in Verbindung gebracht werden, darunter Gewichtszunahme, Müdigkeit oder sexuelle Funktionsstörungen. Jüngste Studien belegen ein bisher völlig unterschätztes antidepressives Therapiepotenzial dieses nebenwirkungsarmen, sanften Hirnstimulationsverfahrens.

Als eine weitere innovative Behandlungsmethode gilt der Einsatz von nasalem Esketamin, das als schnell-wirksames Notfallmedikament für die Behandlung schwerer depressiver Krisen gilt.

Prof. Hurlmann zeigt in seinem Vortrag Perspektiven der Depressionsbehandlung auf und stellt aktuelle Forschungsstudien vor. Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für Fragen und Diskussion eingeplant.

▲ Karl-Jaspers-Klinik, Festsaal,  
Hermann-Ehlers-Straße 7, 26160 Bad Zwischenahn

**Anmeldung:** Vorherige Anmeldung erforderlich per E-Mail: [buendnis-weser-ems@kjk.de](mailto:buendnis-weser-ems@kjk.de)

## Bei psychischen Belastungen im Beruf

**Dienstag, 10. Mai, 15.00–16.30 Uhr**

**Arbeitswelt und psychische Erkrankungen**

Psychische Erkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen unserer Zeit. Häufig sind Menschen in bestimmten Belastungssituationen betroffen – oftmals hervorgerufen durch besondere Herausforderungen im Privatleben und im Berufsalltag. Psychische Erkrankungen sind vielschichtig und reichen von Angststörungen über Depressionen bis hin zu Schizophrenie. Die Betroffenen sind beruflich und privat nur beschränkt belastbar, was im Betrieb zu Gefährdungen führen kann.

Wie können Arbeitsplätze und das Arbeitsumfeld gestaltet werden? Wie können Unternehmer und Unternehmerinnen mit der Situation umgehen, wenn ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin im Unternehmen psychisch erkrankt ist? Und wie können Betroffene nach einer psychischen Erkrankung wieder ins Erwerbsleben zurückfinden?

Das Seminar gibt Antworten auf diese Fragen, sensibilisiert den Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Arbeitswelt und vermittelt Fachwissen über Symptome von psychischen Erkrankungsbildern. Die Teilnehmenden lernen, wie sie die Kollegen und Kolleginnen am Arbeitsplatz unterstützen können. Hierzu gehört auch die Kenntnis über Institutionen, die Beratungen anbieten.

Katrin Wittich, Telefon 0441 2220-316  
E-Mail: [katrin.wittich@oldenburg.ihk.de](mailto:katrin.wittich@oldenburg.ihk.de)

▲ online

**Anmeldung:** Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich bis spätestens 03.05.2022 per E-Mail: [birgit.petruschka@oldenburg.ihk.de](mailto:birgit.petruschka@oldenburg.ihk.de)

## Für Angehörige und Interessierte

**Donnerstag, 19. Mai, 19.00–20.30 Uhr**

**Angehörigengruppe (fachlich angeleitet)**

Wenn ein Angehöriger psychisch krank ist, leidet häufig die ganze Familie und ist extremen Belastungssituationen ausgesetzt.

In der angeleiteten Angehörigengruppe besteht die Möglichkeit, hierüber mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen und sich mit Psychiatrie-Mitarbeitern auszutauschen. Die gemeinsame Angehörigengruppe des Vereins zur Förderung der psychischen Gesundheit und der Karl-Jaspers-Klinik trifft sich regelmäßig an jedem dritten Donnerstag eines Monats.

▲ Propeller e.V., Auguststr. 90, 26121 Oldenburg

**Anmeldung:** Da die Teilnehmerzahl aufgrund der geltenden Hygieneregeln eingeschränkt ist, ist eine vorherige telefonische Anmeldung bis spätestens Dienstag über den »Propeller« Telefon 0441 776800 unbedingt erforderlich.