Einladung von Dr. med. Natali Kirstein, Psychosomatik St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr und der Akademie Wolfsburg



Dr. med. Natali Kirstein
Chefärztin
Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie

Die Wolfsburg

Die Wolfsburg

St. Marien-Hospital
Mülheim an der Ruhr

Contilia



©afotostock - stockadobe.com

DIE TEILNAHME IST KOSTENFREI

Informationen und Anmeldung
unter der Tagungsnummer | A26133

akademieanmeldung@bistum-essen.de
Fon 0208 99919-981 | die-wolfsburg.de

Depression hat viele Gesichter

Thementag für Betroffene, Angehörige und Fachleute

Wann? Donnerstag, 3. Dezember
von 10:00 – ca. 15:30 Uhr

Wo? Akademie Wolfsburg
Falkenweg 6
45478 Mülheim an der Ruhr

Programm

09:30–10:00 Uhr	Ankommen, Anmeldung Workshops Phase 1 und 2
10:00 Uhr	Begrüßung Fr. Dr. Anna Storms, Akademiedozentin und Fr. Dr. Natali Kirstein, Chefärztin Klinik für Psychosomatische Medizin St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr
im Anschluss:	Vortrag Dr. Natali Kirstein: „Depression hat viele Gesichter" mit anschließendem Austausch
	Vorstellung Deutsche Depressionsliga und Austausch
	Vorstellung Bündnis Duisburg gegen Depression und Austausch

Kurze Pause

12:00 Uhr	Beginn Workshop Phase 1
13:00–14:00 Uhr	Mittagspause und Infostände, Anmeldung Workshop Phase 2
14:00 Uhr	Beginn Workshop Phase 2
15:10 Uhr	Gemeinsamer Abschluss, Klärung Fragen, Rückmeldungen, Verabschiedung

Die ganze Zeit Infostände:

Klinik für Psychosomatik
St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr

Bündnis Duisburg gegen Depression

Sozialpsychiatrisches Zentrum Mülheim

Büchertisch der Buchhandlung Bücherträume

Infotisch Deutsche Depressionsliga

Workshops

12:00 Uhr | Workshop-Phase 1

Psychosomatische Beschwerden – was bedeutet das und was kann mir helfen?
Günes Türk | Psychologin, Klinik für Psychosomatik

Künstlerische Intervention
Martina Gremmen | Bündnis Duisburg gegen Depression

Was ist eigentlich „Stress" und in welchem Zusammenhang steht er mit Depression und Burnout?
Dr. Alexandra Kersting | Oberärztin, Klinik für Psychosomatik

Achtsamkeit
Ann-Christin Mund | Sozialdienst, Klinik für Psychosomatik

Ohrakupupressur
Maria Kamann, Madalina Blümmel, Julija Benfraj |
Pflegefachkräfte, Klinik für Psychosomatik

Selbstfürsorge first: Angehörige im Fokus
MA Sozialpsychiatrisches Zentrum Mülheim

14:00 Uhr | Workshop-Phase 2

Körpertherapie: Körperorientierte Ressourcenaktivierung
Debora Pust | Bewegungstherapeutin,
Klinik für Psychosomatik

Künstlerische Intervention
Martina Gremmen | Bündnis Duisburg gegen Depression

Stressmanagement – Strategien zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress und Belastungen
Dr. Alexandra Kersting | Oberärztin, Klinik für Psychosomatik

Achtsamkeit und Werte – unsere Anker im Leben
Ivo Georgiev | Psychologe, Klinik für Psychosomatik

Traumreise
Maria Kamann, Madalina Blümmel, Julija Benfraj |
Pflegefachkräfte, Klinik für Psychosomatik

Aromapflege
Katharina Osterbrink | Pflegefachkraft,
Klinik für Psychosomatik