



©aFotoStock - stockadobe.com

Aktiv gegen Depressionen

Thementag für Betroffene,
Angehörige und Fachleute

Wann: 21. Februar 2025

Wo: IPG Parkstadt
Wisollstraße 11
45478 Mülheim



- 09:45 Uhr** **Ankommen**
- 10:00 Uhr** **Kurze Begrüßung**
 MA Bündnis Duisburg gegen Depression
 Martina Gremmen | Anja Kosboth | D. Reinberger
 und Dr. med. Natali Kirstein, Chefärztin
 Klinik für Psychosomatische Medizin
 St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr
- 10:05 Uhr** **Film „Mut-Tour“**
 Herr Reinberger
- 10:30 Uhr** **Vorstellung Bündnis Duisburg gegen Depression**
 Herr Reinberger
- 11:00 Uhr** **Kurze Pause**
- 11:15 Uhr** **Depression in der Psychosomatik**
 Vortrag mit anschließendem Austausch
 Dr. med. Natali Kirstein
- 12:00 Uhr** **Vorstellung der Workshops**
- 12:10 Uhr** **Beginn Workshop Phase 1**
- 1.1 Entspannung** | Pia Neumann
 St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr
 - 1.2 Künstlerische Intervention** | Martina Gremmen
 - 1.3 Yoga** | Anja Kosboth
 - 1.4 Achtsamkeit** | Jana Büscher
 St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr
 - 1.5 Selbsthilfegruppen** | Nicole („Seelenpflaster“)
 und Marie („Sag ja zu Dir“) | Selbsthilfe Mülheim
 - 1.6 Selbstfürsorge für Angehörige**
 Heike Diekmann | Alice Galon
 MA Sozialpsychiatrisches Zentrum Mülheim
- 13:00 Uhr** **Mittagspause und Infotische**
- 14:00 Uhr** **Beginn Workshop Phase 2**
- 2.1 Entspannung** | Pia Neumann
 St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr
 - 2.2 Künstlerische Intervention** | Martina Gremmen
 - 2.3 Yoga** | Anja Kosboth
 - 2.4 Resilienz** | Bettina Schleifer-Jansen
 St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr
 - 2.5 Selbsthilfegruppen** | Nicole („Seelenpflaster“)
 und Marie („Sag ja zu Dir“) | Selbsthilfe Mülheim
 - 2.6 Stärkung durch neue Wege**
 C. Schönberger | Mitarbeiterin
 Sozialpsychiatrisches Zentrum Mülheim
- 15:15 Uhr** **Gemeinsamer Abschluss**
 Klärung Fragen, Rückmeldungen, Verabschiedung

Anmeldung mit Nennung der Wunsch-Workshops
 (aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl) unter
info@create-seminare.de (Frau Martina Gremmen).

DIE TEILNAHME IST KOSTENFREI