

**Information und Anmeldung:**

**Gerontopsychiatrische Beratung**

Alexianer Münster GmbH  
Suzanne Reidick, Christiane Heymer  
Tel.: 0251 - 5202 - 27 6 72  
E-Mail: cwh.beratung@alexianer.de

oder

**AOK NordWest**

Anne Goldberg, Pflegeberaterin  
Tel.: 0800 - 2655 - 50 99 89

**Die Kursreihe ist eine  
Kooperationsveranstaltung  
zwischen:**

**Gerontopsychiatrische Beratung  
AOK NordWest**

Die Schulung wird maßgeblich  
durch die AOK NordWest finan-  
ziert und ist für die Teilnehmer  
kostenfrei.

# Wenn das Leben an Farbe verliert...

**Kursreihe für Angehörige  
von depressiv erkrankten,  
älteren Menschen**

**Kursleiterinnen:**

**Suzanne Reidick**

Dipl. Sozialarbeiterin  
Pflegefachkraft

**Christiane Heymer**

Dipl. Sozialarbeiterin  
Dipl. Sozialwirtin

**Referent:**

**Tim Droste**

Facharzt für Psychiatrie  
und Psychotherapie

**Anmeldeschluss: 12. April 2024**

**26. April 2024, 16.00 - 19.00 Uhr**

**27. April 2024, 9.30 - 15.15 Uhr**



Deine Kraft liegt in deiner Hoffnung.  
Luise Rinser

**Veranstaltungsort:**

**Clemens-Wallrath-Haus  
Gerontopsychiatrisches Zentrum  
Josefstr. 4  
48151 Münster**

## Depression - verstehen lernen

Im Alter ist die Depression, neben der Demenz, die häufigste psychische Erkrankung. Typische Symptome einer Depression wie Schlafstörungen, Antriebsminderung, Verlust an Freude und Interessenrückgang werden allzu schnell als „normal“ für das Altwerden angesehen. Depressionen werden – oft in Verbindung mit zunehmenden körperlichen Beschwerden – nicht erkannt bzw. nicht ernst genommen und deshalb gar nicht, unangemessen oder falsch behandelt. Bei rechtzeitiger und gezielter Intervention kann das Leid der Betroffenen vermindert und ihre Lebensqualität verbessert werden.

Wenn ein Familienmitglied an einer Depression erkrankt, kommt es zu großen Veränderungen. Die Erkrankung belastet nicht nur die von Depression Betroffenen, sondern auch das gesamte Umfeld der Erkrankten. Die Reaktionen der Angehörigen reichen von

Mitleid und aufopfernder Fürsorge über Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit bis hin zu Ärger und Vorwürfen. Die Betreuenden geraten nicht selten in den Sog der Hoffnungslosigkeit und brechen vielleicht den Kontakt zum Erkrankten ab. Um ihren wichtigen Beitrag in der Behandlung der Depression leisten zu können, aber auch um sich selbst psychisch gesund zu erhalten, benötigen Angehörige Wissen und Unterstützung.

Die vier Seminareinheiten geben Informationen zum Krankheitsbild der Depression, zur Kommunikation und zum hilfreichen Umgang mit einem depressiv erkrankten Menschen in der Familie. Die Teilnehmer erhalten Hinweise, wie sie unterstützend tätig sein können sowie Tipps für die eigene Selbstfürsorge und die Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten. Neben Informationen bietet der Kurs Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch.

## Kursreihe für Angehörige von depressiv erkrankten älteren Menschen

**1** Freitag, 26.4.2024  
16.00 - 18.00 Uhr

### Depressionen im Alter

- Kennenlernen des Krankheitsbildes
- Merkmale und Besonderheiten der Depression im Alter
- Erklärungsansätze zu den Ursachen und dem Sinn einer Depression
- Hilfen zum Verstehen des Erkrankten
- Möglichkeiten zur Behandlung

**2a** 18.00 - 19.00 Uhr

### Die Beziehung stärken

- Bedeutung der Depression eines Familienmitglieds für die Angehörigen
- Wechselwirkungen zwischen dem Erkrankten und seinem Umfeld.

**2b** Samstag, 27.4.2024  
9.30 - 10.30 Uhr

### Die Beziehung stärken

- Hilfreiche Kommunikation
- Die eigenen Gefühle in den Blick nehmen

**3** Samstag, 27.4.2024  
10.30 - 12.30 Uhr

### Möglichkeiten hilfreicher Begleitung

- Was Menschen mit einer Depression benötigen - Was Angehörige tun können und lassen sollten
- Unterstützung des erkrankten Familienmitglieds
- Der Weg zur professionellen Hilfe
- Was tun bei Suizidgefährdung
- Überblick über Unterstützungsangebote und Finanzierungsmöglichkeiten

**Mittagspause 12.30 - 13.15 Uhr**

**4** 13.15 - 15.15 Uhr

### Selbstfürsorge & Entlastung

- Die eigenen Werte sind die Basis (Übung)
- Eigene Bedürfnisse erkennen und Kraftquellen finden
- Psychisch und physisch gesund bleiben (inkl. Achtsamkeitsübung Körper & Atem)
- Balance finden zwischen Fürsorge und Selbstsorge