

Wie kann ich mir selbst helfen? (online und vor Ort)

Selbsthilfe bei depressiven Erkrankungen

Do 25.04.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

EBZ BT, Seminarraum im Hof, Evangelisches Zentrum Bayreuth, Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth

Neben der medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung von depressiven Erkrankungen gibt es viele Möglichkeiten, die jede/r selbst für sich tun kann, um zur eigenen Genesung beizutragen.

Hierzu gehören u.a. Aspekte der Lebensführung, Bewegung, Ernährung und auch der Austausch mit anderen Betroffenen. Aus vielen Studien weiß man mittlerweile um die heilsame Wirkung entsprechender "Selbsthilfemaßnahmen" oder auch von organisierten Selbsthilfegruppen.

Der Vortrag zeigt zum einen die Chancen der Selbsthilfe und stellt zum anderen die Selbsthilfegruppe "Depression" in Bayreuth vor. Diese wird seit vielen Jahren von Betroffenen besucht und bietet Austausch, Anregungen und Kontakte zu anderen Betroffenen.



Mitveranstalter:

[Gemeinsam gegen Depression - Initiative Bayreuth](#)

Referentin:

Annkathrin Döpfner-Uffmann, Psychologische Psychotherapeutin

Kosten:

Eintritt frei, Spenden erwünscht

Hinweis:

Hybride Veranstaltung: Teilnahme in Präsenz oder online per Zoom möglich

Evangelisches Bildungswerk Oberfranken-Mitte e.V.

Richard-Wagner-Straße 24
95444 Bayreuth

Telefon: 0921 / 56 06 81-0

Telefax: 921 / 56 06 81-5

E-Mail: info@ebw-oberfranken-mitte.de

Internet: www.ebw-oberfranken-mitte.de

Anmeldung:

Direktlink zur Veranstaltung [hier](#)

Meeting-ID: 626 0035 2306

Kenncode: 016680

Evangelisches Bildungswerk Oberfranken-Mitte e.V.

Richard-Wagner-Straße 24

95444 Bayreuth

Telefon: 0921 / 56 06 81-0

Telefax: 921 / 56 06 81-5

E-Mail: info@ebw-oberfranken-mitte.de

Internet: www.ebw-oberfranken-mitte.de