

23. Anti-Depressionstag

Depression und die „verbotenen“ Gefühle

19. Oktober 2023, 10:30 – 17:00 Uhr

Villa Leon, Philipp-Koerber-Weg 1, 90439 Nürnberg

Kostenlos und ohne Anmeldung!

GROSSER SAAL

10:30 Uhr: Begrüßung und Moderation
Klaus Weckwerth, Vorstand des „Nürnberger
Bündnis gegen Depression e.V.“

Symposium der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Nürnberg:

10:40 Uhr: DBT – Skills für den Umgang mit
schwierigen Gefühlen • Lilit Golkowsky, Sozialdienst

11:15 Uhr: Die Wut und ihre Begleiter –
Emotionen mit Grund • Judith Kießling, Psychologin
M.Sc.

11:50 Uhr: De-Eskalation bei psychiatrischen
Krisen • Jannik Gröf, Pflegefachkraft und De-
Eskalationstrainer

12:30 – 14:00 Uhr: Meet the expert

Die Referentinnen und Referenten der Vorträge
stehen Ihnen für Nachfragen zur Verfügung

14:00 – 15:15 Uhr: „Speed-Beratung“

Nehmen Sie eine kurze Erstberatung zu Depression in
Anspruch. Mitarbeitende verschiedener Einrichtungen
werden sich 15 Minuten für Sie Zeit nehmen.

15:30 – 17:00 Uhr: Trialog

Angehörige, Betroffene und professionelle Helfer
teilen ihre Erfahrungen und tauschen sich auf
Augenhöhe aus über Depression und deren
Behandlung.

Moderation: Darja Schneider, KISS Nürnberg-Fürth-
Erlangen – Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

FOYER

12:30 – 15:30 Uhr: „Markt der Möglichkeiten“

Informieren Sie sich an Ständen, welche
Angebote der verschiedenen Einrichtungen Ihnen
bei der Bewältigung von Depression helfen
können.

CAYHAUS

13:00 – 17:00 Uhr: Offener Begegnungsraum
Kommen Sie mit anderen Menschen ins Gespräch

Am Tisch in der Ecke:

13:00 – 14:00 Uhr: Angehörigentisch
zum Austausch, moderiert von Marion Krieg, KISS
Nürnberg-Fürth-Erlangen – Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen

Im Sofabereich:

14:00 – 14:45 Uhr: Lesung
Elli Kolb liest aus ihrem Roman „9 Grad“
Ein Roman über das Winterschwimmen, die Kraft
der Kälte und Neuanfänge in schwierigen Zeiten

14:45 – 15:30 Uhr: „Buchmesse“
Tauschen Sie sich mit anderen aus über die
Bücher, die Ihnen in der Depression geholfen
haben.

KLEINER SAAL

13:00 – 14:00 Uhr Singen für das Wohlbefinden
Sarah Buchdrucker, Chorleiterin

14:00 – 15:00 Uhr: Zapchen Somatic
Irene Willuweit, Gestalttherapeutin, Leiterin von
Therapiegruppen im Frauen- und
Mädchengesundheitszentrum e.V.

GRUPPENRAUM

**13:00 – 15:00 Uhr: Raum für die verbotenen
Gefühle! - Ein kunsttherapeutisches Angebot**
Sabine Härlin, Ergotherapeutin, traumathera-
peutische Kunst- und Körpertherapie, HP Psych

Veranstalter:

Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V., Evelyn
Kretzschmar, Breslauer Str. 201 / F.01, 90471 Nürnberg,
Tel. 0911 / 398 – 37 66, Fax 0911 / 398 – 69 55,
E-Mail: buendnis-depression@klinikum-nuernberg.de
Internet: www.buendnis-depression.de/nuernberg