

Einsamkeit und Depression

Donnerstag, 11. März 2021, 14.00 bis ca. 16.30 Uhr via Zoom

Depressive Erkrankungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Frauen sind mit zirka 20% häufiger betroffen als Männer mit zirka 13%. Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass die Depression im Jahr 2030 die Krankheit mit der grössten Gesamtbelastung sein wird¹. Die Auslöser und Ursachen sind vielfältig: Dazu zählen Ereignisse wie zum Beispiel der Rollenwechsel vom Beruf zum Rentendasein, der Verlust des Partners oder (langandauernder) Stress. Diese und weitere belastende Lebensereignisse können eine Depression begünstigen.



Kursinhalt

Sind Sie, beispielsweise in Ihrer freiwilligen Tätigkeit im Besuchs- und Begleitdienst, in Kontakt mit einsamen oder depressiven Menschen? Möchten Sie gerne mehr über das Krankheitsbild Depression und die Kommunikation mit Betroffenen erfahren? In unserem Online-Kurs erhalten Sie neben theoretischem Grundwissen auch Ansätze zur besseren Verständigung. Einsamkeit ist oft mit Lebenskrisen verbunden. Um solche besser bewältigen zu können, ist es hilfreich, seine Ressourcen zu erkennen und gezielt zu fördern.

Kursthemen

- Was versteht man unter einer Depression und wann spricht man von einer depressiven Verstimmung?
- Wie können wir Gefühlen von Sinnlosigkeit begegnen und Betroffene unterstützen?
- Wie können Ressourcen erkannt und der Fokus auf das Schöne und Positive im Leben gelenkt werden?
- Wie können Bereiche und Aktivitäten ermittelt werden, aus denen Kraft und emotionale Stabilität entstehen können?

Referentinnen

- Estefania Garcia Jung, benevol Zug – Fachstelle für Freiwilligenarbeit
- Isabella Parazzini, Pflegefachfrau HF und Erwachsenenbildnerin

Kursort (online)

- Der Kurs wird via Zoom durchgeführt. Angemeldete Personen erhalten den Teilnahmelink direkt per Mail.

Kurskosten

- Kostenlos für (angehende, neue und erfahrene) Freiwillige, wohnhaft im Kanton Zug

Auskunft und Anmeldung

- Estefania Garcia Jung, T 041 720 45 17, info@benevolzug.ch
- Anmeldeschluss: **Freitag, 5. März 2021**

¹ Quelle: Webseite depression.ch