



Mania und Depression
„Walking ghosts“
von Boris Janzsch
*27.08.1985 †16.11.2012

WENN DIE SEELE ANKLOPFT

Was ich selbst tun kann bei Ängsten,
Depressionen und bipolaren Störungen

KEM. Kompetenz Exzellenz Menschlichkeit



PROGRAMM

14:00 – 14:30 Uhr
TCM-Ambulanz
Impulsvortrag:
„Ich nehme mich selbst an die Hand.“
Strategien zum Aufbau von Veränderungsmotivation und Selbstwirksamkeit bei Depressionen und Ängsten.
Dipl.-Psych. Gesa Janssen-Schauer (Leitende Psychologin)

Casino 2. OG
Komplementäre Heilmethoden bei der Depressions-
behandlung: geht das?
Prof. Dr. Martin Schäfer (Klinikdirektor)

14:45 – 15:30 Uhr
Therapiezentrum,
Park & Tagesklinik
Praktische Übungen & Workshops à 45 Min., parallel
• Qi Gong zur Aktivierung der Lebensenergie
• Achtsamkeit: das Wesentliche erfassen lernen
• Selbstwirksamkeit durch Imagination
• Kreatives Schaffen und Genusstraining
zur Stärkung der Autonomie

TCM-Amulanz
Jetzt helfe Ich mir selber!
Erfahrungen von Betroffenen, die in einer Depressions-
Selbsthilfe gruppe mitarbeiten
*Essener Netzwerk Depressions-Selbsthilfegruppen
und Selbsthilfeberatung WIESE e.V.*

15:30 – 16:00 Uhr
Tagesklinik
Kaffeepause

16:00 – 16:45 Uhr
Tagesklinik
„meet the experts“ trialogisch à 45 Min., parallel
Profis, Betroffene und Angehörige stehen für
Fragen zur Verfügung
• Depression
• Angststörungen
• Bipolare Störungen

16:45 – 17:10 Uhr
Tagesklinik
Kaffeepause und gemeinsamer Austausch

17:10 – 17:30 Uhr
Casino 2. OG
Abschlussvortrag:
Komplementäre Heilmethoden bei der Depressions-
behandlung: geht das?
Prof. Dr. Martin Schäfer (Klinikdirektor)

TCM-Ambulanz
„Ich nehme mich selbst an die Hand.“
Strategien zum Aufbau von Veränderungsmotivation und
Selbstwirksamkeit bei Depressionen und Ängsten.
Dipl.-Psych. Gesa Janssen-Schauer (Leitende Psychologin)

Weiteres:
TCM Ambulanz
Informationsangebote/ Info-Stände
• KEM I Kliniken Essen-Mitte
• WIESE e.V.
• Essener Bündnis gegen Depression
• Netzwerk Essener Depressions-selbsthilfegruppen
• Change of Moods
• DGBS Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen

Führungen **Transparente Psychiatrie**