

## Depression - was nun?

Was ist eigentlich eine Depression, wie entsteht sie und was kann ich dagegen tun? Diesen und anderen Fragen nähern wir uns gemeinsam in diesem Kurs. Der Kurs richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte. Theoretische Wissensvermittlung über das Krankheitsbild wechselt sich mit Erfahrungsberichten der Teilnehmenden und der Dozentin ab. Ein Austausch innerhalb der Gruppe ist gerne gesehen, aber keinerlei Voraussetzung für diesen Kurs. Jede\*r Teilnehmende kann selbst entscheiden, ob sie\*er sich aktiv an Diskussionen beteiligen, oder in diesem Seminar nur zuhören möchte. Der Kurs gibt weiterhin eine Übersicht über mögliche Therapiearten, Therapeuten (was tun Arzt, Psychotherapeut, Ergotherapeut usw.), weitere mögliche Hilfsangebote, Ansprechpartner

und Kontaktmöglichkeiten sowie Selbsthilfestrategien. Dieser Kurs beinhaltet keine individuelle Gesundheitsberatung! Die Dozentin ist Doktorin der Biologie und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie hat mehrjährige Erfahrung mit psychisch Erkrankten in stationären Einrichtungen. Das Seminar ist auf 10 Teilnehmende begrenzt. Sollte es zu einer Warteliste kommen, kann ein Zusatztermin eingerichtet werden.

### V 304 021

Dr. rer. nat. Stefanie Michael  
Sa, 19.02.2022,  
14:00 - 17:30 Uhr  
So, 20.02.2022,  
14:00 - 17:30 Uhr  
1 Wochenende, 8 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume,  
Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 1  
Preis: 43,00 €

### V 304 023

Dr. rer. nat. Stefanie Michael  
Sa, 14.05.2022,  
14:00 - 17:30 Uhr  
So, 15.05.2022,  
14:00 - 17:30 Uhr  
1 Wochenende, 8 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude,  
Rathausplatz 2,  
Seminarraum 1  
Preis: 43,00 €

Anmeldungen unter:  
[www.vhs-ostkreis-hannover.de](http://www.vhs-ostkreis-hannover.de)



Tel. 05132 5000-0  
oder  
[info@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:info@vhs-ostkreis-hannover.de)