

Rundbrief 31.03.2017

## Offene Depressionssprechstunde

### Orientierungsgespräche helfen weiter

Sind Sie nicht sicher, ob Sie unter einer Depressionen leiden? Haben Sie gerade die Diagnose Depression erhalten und wissen jetzt nicht mehr weiter? Suchen Sie begleitende Hilfestellungen zur Depressionsbewältigung? Frau Dipl. Sich. Ing. Gabriele van der Mehr (Heilpraktikerin/Psychotherapie) bietet ab 10. April jeden 2. und 4. Montag im Monat eine of-

fene Depressionssprechstunde an. Im jeweils einstündigen Gespräch können Betroffene und Angehörige Fragen rund um das Thema Depression stellen. Dies ist ein kostenfreies Angebot des Vereins [aktiv.seelisch.gesund](http://aktiv.seelisch.gesund). Eine Spende ist erbeten. Ort: Ahornweg 8, 51503 Rösrath. Terminvereinbarung: Tel. 02205/9080009 oder [g.vandermehr@gmail.com](mailto:g.vandermehr@gmail.com).

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### Wie Ihnen Ihr Leben wieder leichter fällt

Stress entsteht in unseren Gedanken, die stressige Emotionen und Körperreaktionen auslösen. „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ (MBSR) kann dazu beitragen, wieder mehr Klarheit im Denken zu erleben. MBSR ist eine anerkannte Methode unter Stress weniger zu leiden und eine erfolgreiche Depressionsprävention. Der Infoabend am 3. April um 18 Uhr ermöglicht den

Kurseinstieg. An den folgenden 8 Abenden findet der MBSR-Kurs in den Räumen des Vereins [aktiv.seelisch.gesund](http://aktiv.seelisch.gesund). Ahornweg 8, 51503 Rösrath unter der Leitung von Dipl. Psychologin Dagmar Lang statt. Keine Vorerfahrung notwendig. Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich. Anmeldung 02205/9080009. [www.aktiv-seelisch-gesund.de](http://www.aktiv-seelisch-gesund.de)

## Weltgesund- heitstag am 7. April Thema Depression

Film „Die Mitte der Nacht...“ und Veröffentlichung der „Taschenkarte Depression“

„Kommunikation über Depressionen“ ist das Thema des Weltgesundheitstags 2017. Der Verein [aktiv.seelisch.gesund](http://aktiv.seelisch.gesund) veröffentlicht mit Unterstützung der Remboldstiftung eine Infokarte und zeigt am 7. April um 19.30 Uhr einen Dokumentarfilm.

Ab 19 Uhr Sektempfang im Ahornweg 8, Rösrath. [www.aktiv-seelisch-gesund.de](http://www.aktiv-seelisch-gesund.de).