

2026

Die
Wolfsburg

Aktiv gegen Depressionen

Thementag für Betroffene, Angehörige und Fachleute

03
DEZ



BISTUM ESSEN

Donnerstag, 03. Dezember 2026

10:00 bis 15:30

Depressionen hat viele Gesichter. Was kann ich präventiv tun und welche Hilfsangebote gibt es?

Depression ist weit mehr als nur ein „Stimmungstief“ oder eine vorübergehende Traurigkeit. Sie ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die jeden treffen kann. Die Mehrheit der Deutschen ist im Laufe des Lebens von Depression betroffen – entweder direkt aufgrund einer eigenen Erkrankung oder indirekt als Angehöriger. Oft ist die Erkrankung auf den ersten Blick nicht zu erkennen. Während manche Betroffene unter klassischer Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit leiden, zeigen sich bei anderen ganz andere „Gesichter“, z.B. vorrangige körperliche Symptome. Aufklärung ist für alle Beteiligten daher sehr wichtig.

Der Thementag Depression rückt aus diesem Grund die individuellen Herausforderungen dieser Erkrankung in den Mittelpunkt und macht deutlich, wie unterschiedlich Depressionen erlebt, wahrgenommen und bewältigt werden können. Symptome, Belastungen und persönliche Ressourcen variieren von Mensch zu Mensch und werden von Lebensumständen, genetischen Faktoren, sozialen Beziehungen und biografischen Erfahrungen beeinflusst. Der Thementag schafft Raum für Information, Austausch und Sensibilisierung und trägt dazu bei, Vorurteile abzubauen und Verständnis zu fördern.

Es wird an diesem Tag neben einem Impulsvortrag die Möglichkeit geben, an verschiedenen Workshops teilzunehmen und mit weiteren Anbietern ins Gespräch zu kommen. Der Tag wird organisiert und ausgerichtet von der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie im St. Marien-Hospital Mülheim a. d.R. zusammen mit Der Wolfsburg in Mülheim.

u.a. mit **Dr. Natali Kirstein**, Chefärztin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie im St. Marien-Hospital Mülheim a.d.R., **Dr. Anna Storms**, Akademiedozentin

In Kooperation mit u.a.:



Informationen und Anmeldung unter der Tagungsnummer | A26133

akademianmeldung@bistum-essen.de | 0208.99919-981 | die-wolfsburg.de

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Um eine Anmeldung wird gebeten.

Es gelten unsere AGB (die-wolfsburg.de/agb).