

## Strategien im Umgang mit Depressionen - ONLINE-VORTRAG

Depressionen sind mehr als nur ein Zustand vorübergehender Erschöpfung. Sie hindern Betroffene daran, Freude zu empfinden, den Alltag zu meistern und sich um sich selbst zu kümmern. Im Zentrum steht dabei oft das Gefühl von Hilflosigkeit. In diesem praktisch orientierten Vortrag erfahren Sie, welche Erkennungsmerkmale eine Depression kennzeichnen und wie Sie den Kreis der belastenden Gefühle verlassen können. Besonders interessant ist der Vortrag für jene, die Strategien und Maßnahmen als Ergänzung zu einer medikamentösen Behandlung kennenlernen möchten. Die präsentierten Übungen sind dabei bewusst einfach und leicht anwendbar gestaltet.



**Datum:** 10.06.2021  
**Uhrzeit:** 16:00 bis 19:00 Uhr

**Referent\*innen:** DSA<sup>in</sup> Astrid Gerstl, Mitarbeiterin in der Suchtberatung der PSZ gGmbH,  
Mag. <sup>a</sup> Schießbühl Alexandra, Psychologin und Mitarbeiterin in der Arbeitsassistentz der PSZ gGmbH

**Veranstalterin:** PSZ gGmbH - Bündnis gegen Depression [www.buendnis-depression.at](http://www.buendnis-depression.at)

**Anmeldung:** <https://www.psz.co.at/events/>

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor dem Vortrag per Mail einen Link mit dem Sie auf **ZOOM** den Vortrag verfolgen können.

**Die Teilnahme ist kostenlos**

