

# Präventionsseminar: Depression

Sie werden in verschiedenen, aufeinander aufbauenden Modulen die wichtigsten Anhaltspunkte zur Vorbeugung einer depressiven Erkrankung erlernen.

Das Seminar ist geeignet für Menschen, die sich in verschiedenen Phasen der Erkrankung befinden:

- 1 Vor Krankheitsbeginn (Primärprävention)
- 2 Im Frühstadium der Erkrankung ohne starke Ausprägung der Symptome (Sekundärprävention)
- 3 Bei bereits vorhandener Diagnose einer Depression, jedoch stabilisiertem Zustand (Tertiärprävention)

## **Modul 1:**

Depression - Grundlagen

Begleitsymptome

Erklärungsmodelle / Entstehungsmodelle

Behandlungsmethoden

## **Modul 2:**

ABC-Modell

Der Einfluss der Gedanken auf das Leben

Dysfunktionale Gedanken erkennen

Das Gedankenkreisen erkennen und reduzieren

Neue neurale Netzwerke entwickeln und stärken

## **Modul 4:**

Emotionen verstehen

Emotionen erkennen

Regulation der Emotionen erlernen

Ruhe entdecken und fördern

**Modul 5:**

Durch das Tun das Leben beeinflussen

Erlernen, wie das Verhalten die Gedanken verändern kann

Positive Einflüsse der Bewegung und allgemeiner Aktivität

Der Mut zur Handlung

**Modul 5:**

Übung macht den Meister

Widerstandskraft erhöhen

Durch Rollenspiele das Gleichgewicht erreichen

Ich freue mich, Sie zu einer anhaltenden Stabilität begleiten zu dürfen.

Ihre Adela Bajric