



Mittwoch, 5. September 2018, 19.00 – 21.00 Uhr  
Solina, Spiez

# Wege aus der Depression

Informationsveranstaltung für Menschen mit einer depressiven Erkrankung, deren Angehörige sowie weitere Interessierte

psychiatriezentrum münsingen  
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

**pzm**



Kanton Bern  
Canton de Berne



Selbsthilfe BE  
Info-Entraide BE

Informationsveranstaltung  
19.00–21.00 Uhr, Solina Spiez

# Wege aus der Depression

**Informationsveranstaltung für Menschen mit einer depressiven Erkrankung,  
deren Angehörige sowie weitere Interessierte**

Liebe Interessentinnen und Interessenten

Jede fünfte Person in der Schweiz leidet mindestens einmal im Leben an einer Depression. Ein Grossteil der Betroffenen bleibt jedoch lange alleine mit dem Leiden. Ihre Angehörigen kommen häufig selber an ihre Grenzen. Viele Formen der Depression sind mittlerweile gut behandelbar. Wir möchten Ihnen mit den folgenden Referaten aufzeigen, was eine Depression ist, wie sie entsteht, wie sie behandelt wird und was die Betroffenen und deren Angehörige selbst tun können, um Wege aus der Depression zu finden.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

# Programm und Referenten

## **Einstieg: Kurzfilm Depression**

### **1. Referat: Depression – Erscheinungsbild, Entstehung und Therapie**

Referent: Philipp Schmutz, Psychologe PZM und Vizepräsident des Berner Bündnis gegen Depression

### **2. Referat: Wie Angehörige depressiven Menschen und sich selbst helfen können**

Referentin: Elena Rima, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und Angehörigenberaterin PZM

### **3. Referat: Selbsthilfe in Gruppen**

Referentin: Heidi Kaderli, Sozialpädagogin HFS, Co-Fachleiterin Beratungszentrum Thun Selbsthilfe BE

## **Podiumsdiskussion**

Leitung: Yvonne Stadler, Sozialarbeiterin FH und Angehörigenberaterin PZM

## **Gespräch**

Nach der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, sich bei einem Apéro untereinander und mit den Referenten/-innen auszutauschen.

# Angaben zur Veranstaltung

**Datum:** Mittwoch, 5. September 2018

**Zeit:** 19.00 – 21.00 Uhr

**Ort:** Solina, Stockhornstrasse 12, 3700 Spiez

**Kosten:** Die Veranstaltung ist kostenlos.

**Anmeldung:** Es ist keine Anmeldung notwendig.

**Fragen:** Fragen beantwortet Ihnen Philipp Schmutz:  
Telefon 031 720 81 53, philipp.schmutz@pzmag.ch

**Anreise ÖV:** Solina Spiez erreichen Sie vom Bahnhof Spiez aus zu Fuss in gut 15 Minuten.  
Mit dem Bus kann man bis zur Haltestelle Spiezmoos, von dort aus sind es noch 5 Minuten.

**Anreise Auto:** Mit dem Auto von Thun kommend:  
Autobahnausfahrt via Spiezmoos; auf der Thunstrasse, nach dem Kreisell führt Sie die dritte Möglichkeit links zur Stockhornstrasse.

Mit dem Auto von Interlaken kommend:  
Vom Bahnhof über die Oberlandstrasse via Lötschbergplatz und Spiezbergstrasse in die Stockhornstrasse.

Beachten Sie bitte, dass die Parkplätze in Solina Spiez gebührenpflichtig sind.