

REFERENTINNEN UND REFERENTEN

Martin Hautzinger

Prof. Dr. phil., Diplom-Psychologe, Professor an der Eberhard-Karls-Universität Tübingen, Leiter der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie; Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte u. a.: Depressionsforschung, Alkoholismus- und Drogenabhängigkeit, Angst- und Belastungsstörungen, Klinische Gerontopsychologie, psychophysiologische Störungen und Krankheitsbewältigung; zahlreiche wissenschaftliche Publikationen und Autor mehrerer Sach- und Fachbücher, u. a.: *Dem Leben wieder Farbe geben. Aktiv werden, Denkmuster verändern, Depressionen überwinden* (2018; mit J. Zwick); *Chronische Depression* (2012, mit E.-L. Brake-meier, E. Schramm); *Volkskrankheit Depression* (2012); *Kognitive Verhaltenstherapie. Behandlung psychischer Störungen im Erwachsenenalter* (2011); *Depression im Alter. Erkennen, bewältigen, behandeln* (2000); *Wenn Ältere schwermütig werden. Hilfe für Betroffene und Angehörige* (2006).

Martin E. Keck

Professor Dr. Dr. med., eMBA UZH; Direktor der Klinik und Chefarzt, Max-Planck-Institut für Psychiatrie München, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie; vorher langjähriger Ärztlicher Direktor und Chefarzt Privatstationen der Clenia Schössli AG, Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie; Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt FMH für Neurologie, Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie; M. Keck ist Vorstandsvorsitzender des Münchner Bündnis gegen Depression, Mitglied der Medizinischen Fakultät der Ludwig-Maximilians-Universität München, mehrerer Fachgesellschaften, Gründungsmitglied des Forschungsverbundes «Kompetenznetz Depression» und der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression; zahlreiche wissenschaftliche Publikationen. www.martinkeck.info

Andreas Kruse

Prof. Dr. phil. Dr. h. c.; Studium der Psychologie, Philosophie, Psychopathologie und Musik an den Universitäten Aachen und Bonn sowie an der Hochschule für Musik in Köln; seit 1997 Ordinarius und Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg; 1993 bis 1997 den Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie der Lebensspanne inne und war Gründungsdirektor des Instituts für Psychologie der Universität Greifswald; Mitglied in nationalen und internationalen Gremien; u. a. Vizepräsident des Deutschen Ethikrates; Andreas Kruse ist Autor und Herausgeber zahlreicher wissenschaftlicher Standardwerke und Sachbücher, zuletzt u. a.: *Lebensphase ‚hohes Alter‘ – Reife und Verletzlichkeit* (2017); *Praxishandbuch Altersmedizin. Geriatrie – Gerontopsychiatrie – Gerontologie* (2014); *Die Grenzgänge des Johann Sebastian Bach. Psychologische Einblicke*. (2. Auflage 2014); *Resilienz bis ins hohe Alter* (2015).

Julia Zwick

Dr. rer. nat., Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Universität Tübingen. Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte u. a.: Unipolar und bipolar affektive Störungen, Erfassung von Therapeuten-Adhärenz in der Psychotherapieforschung; Theory of Mind, Emotionswahrnehmung und Gesichtsmimikry, Emotionsregulation; Buchpublikationen: *Panik und Agoraphobie. Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Manual* (mit M. Hautzinger, 2017); *Dem Leben wieder Farbe geben. Aktiv werden, Denkmuster verändern, Depressionen überwinden* (2018; M. Hautzinger).

ORGANISATION UND ANMELDUNG

Teilnehmerkreis

Die Tagung ist öffentlich. Sie wendet sich an alle interessierten Frauen und Männer ebenso wie an Fachpersonen im Gesundheits-, Sozial- und Beratungsbereich.

Teilnahmegebühr

Tagungsgebühr CHF 190.–*
Tagungsgebühr für Paare / Gruppen CHF 150.–/Person*
Ermässigte Tagungsgebühr für Einzelpersonen auf Anfrage.
* exklusive Verpflegung.

Anmeldung

Mittels Anmeldekarte per Post an das Tagungssekretariat oder via www.gesundheitundmedizin.ch. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Nach deren Erhalt senden wir Ihnen die Rechnung über die Teilnahmegebühr zu. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Zahlungsbedingungen

Die Rechnung ist innerhalb von 14 Tagen ab Rechnungsdatum fällig. Bei kurzfristiger Anmeldung ist die Teilnahmegebühr vor der Tagung zu überweisen; Tageskasse in Ausnahmen. Bei Verhinderung bitten wir Sie umgehend um Bericht. Bei einer Stornierung der Anmeldung ab dem 11.03.2019 sind 100% der Teilnahmegebühr zu entrichten.

Administration / Tagungssekretariat

Forum Gesundheit und Medizin
Postfach 425, CH-8706 Meilen ZH
Tel. 044 980 32 21
www.gesundheitundmedizin.ch
info@gesundheitundmedizin.ch

Veranstaltungsort

Volkshaus Zürich
Weisser Saal
Stauffacherstrasse 60
8004 Zürich

Öffentliche Tagung

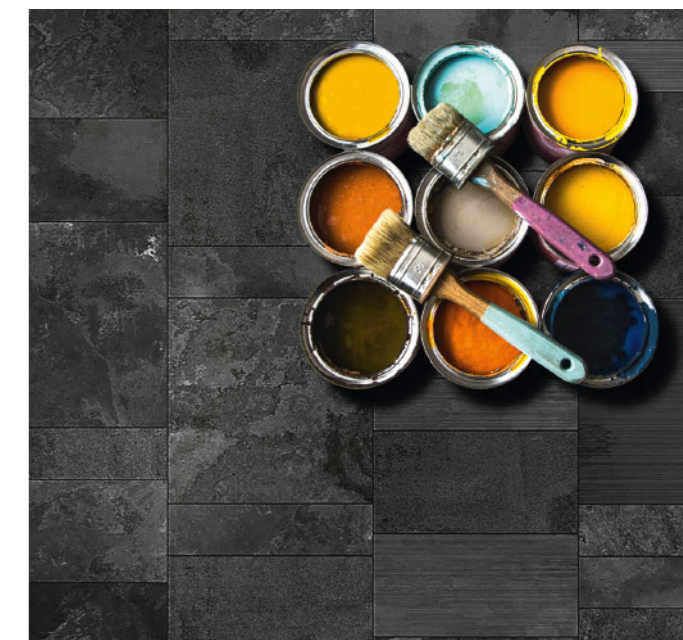
DEM LEBEN
WIEDER FARBE GEBEN

Illustration: Daniel Lenzhard

Übergänge und Lebenskrisen
als Wendepunkte

Depressivität und Depressionen
überwinden

Psychische Verletzlichkeit und Resilienz

FREITAG, 22. MÄRZ 2019

VOLKSHAUS ZÜRICH

WEISSER SAAL

DEM LEBEN WIEDER FARBE GEBEN

Energie, Kraft, Vertrauen und Zuversicht, Lebenslust und Sinn – wer möchte nicht, dass sein Lebensgefühl derart erfreulich gestimmt ist. Doch zahlreiche Menschen erleben traurige und tiefe Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit, fehlenden Antrieb, mangelnden Selbstwert, Verlust von Interesse und Freude, erhöhte Ermüdbarkeit, Schlafstörungen, Einschränkung der Aktivitäten, sozialen Rückzug, Appetit- oder Konzentrationsstörungen sowie andere Beschwerden. All diese Einschränkungen können auch Symptome von Depressivität und depressiven Erkrankungen sein. Sie werden auch als Erkrankungen der Lebensfreude und der Hoffnung bezeichnet und betreffen in sehr unterschiedlichen Ausprägungen bis zu 20 % der Bevölkerung.

Depressive Stimmungen und Erkrankungen beeinträchtigen das ganze Leben sowohl der direkt Betroffenen als auch der Angehörigen. In den vergangenen Jahren wurde auch erkannt, dass die Depression eine chronische Stressfolgeerkrankung ist; daher auch die Bezeichnung ‚Stress-Depression‘. Die Wechselwirkungen zwischen Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden erst seit kurzem systematisch erforscht, auch wenn seit langem ein Bewusstsein dafür existiert: «Der Kummer, der nicht spricht, nagt leise an dem Herzen, bis es bricht.»; William Shakespeare (1564–1616), Macbeth.

Depressionen können gut behandelt werden. Umso beunruhigender ist es, dass viele Menschen nicht die benötigte professionelle Hilfe erhalten und bewährte Strategien der Selbsthilfe erlernen können. Erschwerend kommt ein Graubereich seelischer Leiden hinzu: Viele Menschen können nicht abschätzen, ob sie allein bzw. mit Unterstützung ihrer Angehörigen mit der erlebten psychischen Beeinträchtigung zurechtkommen oder professionelle Hilfe benötigen. Der Übergang von schmerzhaften Erfahrungen und hoher psychischer Verletzlichkeit zu behandlungsbedürftigen seelischen Leiden ist fließend.

Wer auch immer in einer schweren Lebenssituation ist und seelisch leidet, sollte zwei gute «Nachrichten» aufnehmen: Erstens ist die menschliche Psyche weitaus widerstandsfähiger und trägt in sich weitaus grössere Ressourcen und Potenziale als wir in der akuten Krise und Seelennot für möglich halten; zweitens existieren bewährte, wirksame Therapieformen; und, das zeigt die Psychotherapieforschung der letzten Jahrzehnte: Psychotherapie wirkt! Zudem existieren eine Vielzahl bewährter Strategien zur Selbsthilfe und das Wissen der Resilienzforschung zum Umgang mit psychischer Verletzlichkeit und zur Entwicklung, Erhaltung und Wiedergewinnung seelischer Gesundheit nimmt zu.

TAGUNGSPROGRAMM

09.00 **Das Gute im Blick – Patientenkompetenz, Autonomie und Resilienz stärken**

Begrüssung und Einführung
Dr. phil. Matthias Mettner, Programmleiter
Forum Gesundheit und Medizin

09.15 **Die Depression ist eine schwere, aber heilbare Erkrankung – Neue Konzepte für eine personalisierte Behandlung**

Vortrag von
Prof. Dr. Dr. med. Martin E. Keck, München

10.15 **Mehr als nur eine Verstimmtheit und Traurigkeit Depressionen erkennen**

Nachgefragt / Gespräch mit
Prof. Dr. Dr. med. Martin E. Keck

10.40 Pause

11.10 **Biographische Übergänge und Lebenskrisen als Wendepunkte Psychische Verletzlichkeit und Resilienz im Lebenslauf**

Vortrag von
Prof. Dr. phil. Andreas Kruse, Heidelberg

12.10 **Zur Entwicklung, Erhaltung und Wiedergewinnung seelischer Gesundheit**

Nachgefragt / Gespräch mit
Prof. Dr. phil. Andreas Kruse

Zu den Zielen des Forums Gesundheit und Medizin gehört die Information über Ursachen, Verlauf, Wirkungen und Zusammenhänge von psychischen, neurologischen und physischen Krankheiten. Dabei geht es um die Stärkung der Patientenkompetenz und damit der Fähigkeit des Patienten, sich den Herausforderungen der Erkrankung zu stellen, die eigenen Ressourcen zur Krankheitsverarbeitung wahrzunehmen, die Autonomie zu erhalten und die Resilienz zu stärken.

Wir laden Sie herzlich ein!
Dr. phil. Matthias Mettner

12.30 Mittagspause

13.45 **Traue Deinen Gedanken nicht. Kognitive Fehler bei psychischen Störungen Zur Psychotherapie bei Depressionen**

Vortrag von
Prof. Dr. phil. Martin Hautzinger, Tübingen

14.40 **Ein gutes Lebensgefühl, Zuversicht und Lebendigkeit wiedergewinnen**

Nachgefragt / Gespräch mit
Prof. Dr. phil. Martin Hautzinger

15.00 Pause

15.20 **Dem Leben wieder Farbe geben Depressivität, Depression – Wie kann ich mir selbst helfen?**

Vortrag mit Übungen von
Dr. rer. nat. Julia Zwick, Tübingen

16.10 **Was Angehörige interessiert und wissen sollten**

Nachgefragt / Gespräch mit
Dr. rer. nat. Julia Zwick

16.30 Abschluss der Tagung

ANMELDUNG

**Öffentliche Tagung
Freitag, 22. März 2019**

DEM LEBEN WIEDER FARBE GEBEN

Volkshaus Zürich, Weisser Saal

Name

Vorname

Strasse

PLZ / Ort

Tel. G

Tel. P

Beruf / Funktion

E-Mail

Rechnungsadresse*

*sofern abweichend von Korrespondenzadresse

Teilnahmegebühr CHF 190.–*

Teilnahmegebühr Paare / Gruppen CHF 150.– / Person *

* Gebühren für die Tagung exklusive Verpflegung.
Ermässigte Tagungsgebühr für Einzelpersonen auf Anfrage.

Senden Sie Tagungsprogramme auch an: