



<https://biz.ii/2ym4>

VHS-KURS "DEPRESSION - WAS NUN?"

Veröffentlicht am 15.02.2022 um 14:56 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

In Zeiten der Corona-Pandemie steigt die Anzahl psychisch Erkrankter stetig. In dem VHS-Kurs "Depression - was nun?" klärt die Dozentin Dr. Stefanie Michael Betroffene und Angehörige über das Erkrankungsbild der Depression auf. Außerdem gibt sie einen Überblick über mögliche Hilfsangebote und Kontaktstellen. Der Kurs findet im Februar in Burgdorf und alternativ im Mai in Lehrte statt und wird von der VHS Ostkreis Hannover angeboten. Was ist eine Depression? Wie entsteht sie? Was kann ich dagegen tun? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Wer sind meine Ansprechpartner? Diese und andere Fragen rund um das Thema Depression beantwortet die Dozentin des VHS-Kurses "Depression - was nun?". Dieser findet am 19./20. Februar 2022 in Burgdorf und alternativ am 14./15. Mai 2022 in Lehrte statt. Eine vorherige Anmeldung über die VHS Ostkreis Hannover ist erforderlich. Weitere Informationen über die Homepage www.vhs-ostkreis-hannover.de, per Mail an info@vhs-ostkreis-hannover.de und unter der Rufnummer 05132/5000-0. "Die Aufklärung psychisch Erkrankter und ihrer Angehörigen ist mir aus meiner eigenen Geschichte heraus sehr wichtig", sagt die Dozentin Dr. rer. nat. Stefanie Michael. Ehemals selbst an Depression erkrankt, machte sie 2016/2017 die Ausbildung als Heilpraktikerin, beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie. Danach arbeitete sie mit psychisch Erkrankten in Wohnheimen. Im Kurs vermittelt Dr. Michael einerseits Hintergrundinformationen zum Erkrankungsbild der Depression. Andererseits gibt sie eine Übersicht über mögliche Hilfsangebote und Kontaktstellen in der Region Hannover. Im Zuge dessen fügt die Dozentin immer wieder verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen ein. "Ich möchte den Teilnehmenden in diesem Kurs Raum für ihre Fragen und neue Erfahrungen bieten, ihnen Mut machen, ihren Weg aus der Depression heraus erfolgreich zu gehen." Die Zahl psychischer Erkrankungen nimmt in Zeiten der Pandemie rapide zu - die Zahl der kassenfinanzierten Therapieplätze hingegen nicht. So sei es besonders wichtig zu wissen, welche möglichen Hilfsangebote vorhanden sind und wen man im Fall einer psychischen Erkrankung ansprechen kann.

Hintergrundinformationen zur Dozentin

Dr. Stefanie Michael studierte Biologie in Bielefeld. Anschließend forschte sie an der Leibniz Universität Hannover / Medizinischen Hochschule Hannover zum Thema "Hautersatz für Verbrennungspatienten". Ihre Forschung schloss sie 2013 mit dem naturwissenschaftlichen Dokortitel (Dr. rer. nat.) ab. Während der Betreuung von Praktikanten wurde ihr immer klarer, dass sie Menschen in ihrer Entwicklung begleiten wollte. So machte sie die Ausbildung zur Heilpraktikerin, beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, und gründete 2018 ihre Praxis, in der sie auch als Coach tätig ist. Dr. Michael arbeitete in verschiedenen Wohnheimen für psychisch Kranke und sammelte dort Erfahrung mit unterschiedlichen Krankheitsbildern (Abhängigkeiten, Schizophrenie, Depression, Borderline-Persönlichkeitsstörungen und andere). Ehemals selbst an Depression erkrankt, ist es ihr ein Herzensanliegen, anderen Menschen auf ihrem Weg aus der Depression und anderen psychischen Erkrankungen heraus zu unterstützen und zu begleiten. Dabei greift sie sowohl auf ihr Fachwissen als auch auf ihre persönlichen Erfahrungen zurück.