

Digitale Gesundheitsförderung

Die Online-Veranstaltung beschäftigt sich mit Maßnahmen und Strategien zur Gesundheitsförderung.

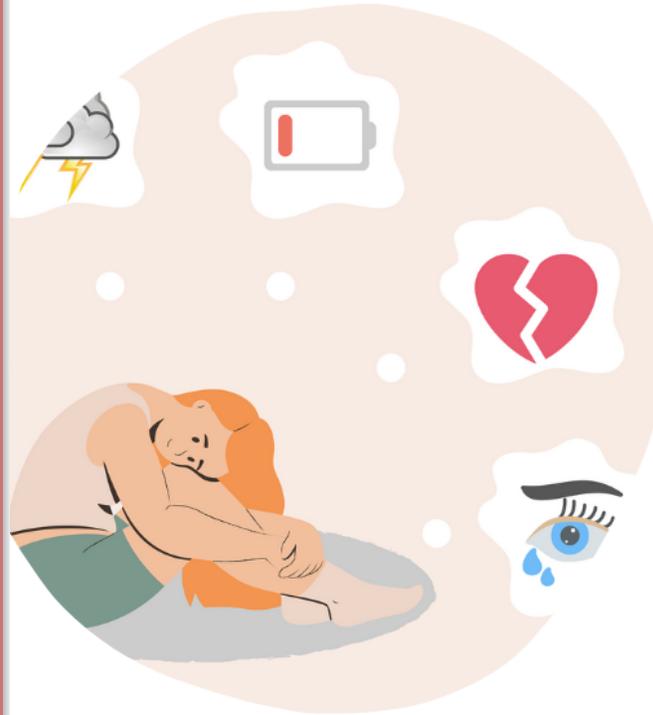
Sie orientiert sich dabei an den Bedarfen von Patient*innen und pflegenden Angehörigen im Rahmen der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe und fokussiert sich auf die digitale Gesundheitsförderung.

Die Konferenz richtet sich an pflegende Angehörige, Betroffene, Interessierte und an das Fachpublikum.

Ausrichter der Veranstaltung:

Telemedizinzentrum Hamm

www.t mz-hamm.de



Mentale Gesundheit

12. DEZEMBER 2023 
15.00-18.00 UHR

Mit spannenden Beiträgen von:



Agenda



15:00 Uhr **Begrüßung**

-Prof. Dr. Gregor Hohenberg
(Programmleiter TMZ Hamm)

15:15 Uhr **(Alters-)Depression - Verstehen und Verständnis**

-Dr. Katharina Geschke
(Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie)

16:00 Uhr **Kurze Pause**

16:15 Uhr **Stress & Burnout und deren Bewältigung - Digitale Soforthilfe**

-Dr. Alena Rentsch
(Psychologische Psychotherapeutin)



17:30 Uhr **Fragen & Diskussion**

18:00 Uhr **Ende**

Anmeldung

Die Veranstaltung wird als
Webkonferenz durchgeführt.

Eine Teilnahme ist **kostenlos** nach
Anmeldung möglich.

Bitte senden Sie hierzu eine E-Mail
an: **info@tmz-hamm.de**

Sie erhalten eine
Anmeldebestätigung und den
Zugangsdaten zur Webkonferenz.



Dr. Katharina Geschke

FACHÄRZTIN FÜR
PSYCHIATRIE UND
PSYCHOTHERAPIE



Dr. Geschke ist zudem Oberärztin und Leiterin der AG Versorgungsforschung Geronto- und Neuropsychiatrie in der UNIVERSITÄTSMEDIZIN der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

In Ihrem Vortrag wird sie auf die Erkrankung sowie die Situation und Gefühlswelt von Menschen mit Depressionen eingehen und das Begriffspaar „Verstehen und Verständnis“ in diesem Kontext von allen Seiten beleuchten.

(Alters-) Depression - Verstehen und Verständnis

15:15 - 16:00 Uhr

In Deutschland sind laut der Stiftung Deutsche Depressionshilfe im Verlauf eines Jahres mehr als fünf Millionen Menschen von Depressionen betroffen. Die psychische Erkrankung tritt auch im Alter auf. Typische Symptome wie Freud- und Antriebslosigkeit werden im höheren Alter allerdings häufig von körperlichen Symptomen überlagert. Wichtig ist es insbesondere die Anzeichen zu erkennen und richtig zu deuten, um damit adäquat umgehen zu können.



Stress & Burnout und deren Bewältigung - Digitale Soforthilfe

16:15-17:30 Uhr

Insbesondere pflegende Angehörige finden sich häufig in einer sehr anspruchsvollen Situation wieder. Ein Alltag aus vielen Terminen, Organisationsaufwand sowie auch der damit einhergehenden seelischen Belastung kann sehr belastend sein.

Umso wichtiger ist es, dass sie sich als wichtige Ressource für ihre zu pflegende Person um sich selbst sorgen und Handwerk an die Hand bekommen, mit dem Stress umzugehen und Achtsamkeit in ihren Tag integrieren.



telemedizin
zentrum
hamm



Dr. Alena Rentsch ist
psychologische
Psychotherapeutin für
Erwachsene, Kinder und
Jugendliche, sowie Gruppen.

Dr. Alena Rentsch

PSYCHOLOGISCHE
PSYCHOTHERAPEUTIN

In ihrem Vortrag gibt die
Psychologin Einblicke in den
Online Therapiekurs
HelloBetter Stress und
Burnout und zeigt Strategien
auf, wie wir unsere
psychische Gesundheit
stärken können.

Veranstalter

Die Veranstaltung wird von dem

Telemedizinzentrum Hamm

ausgerichtet.

www.tnz-hamm.de

Telefon: 02387 - 6810245

Gründer- und Technologiezentrum

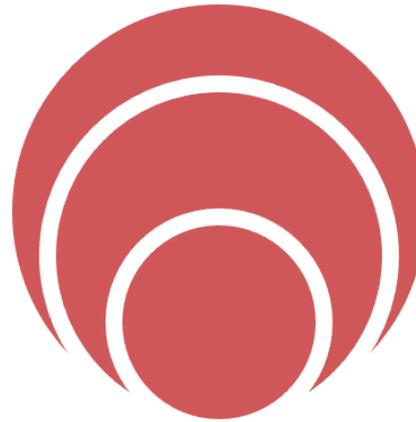
Hamtec

Münster Str. 5

59065 Hamm

Onlinekonferenz 2023

Digitale Gesundheitsförderung - Selbsthilfe 4.0



telemedizin
zentrum
hamm

gemeinsam.digital.vernetzt.

weitere Infos:



gefördert von:



SCIENTIFIC LEARNING SYSTEMS
TECHNOLOGIEZENTRUM