

# 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**

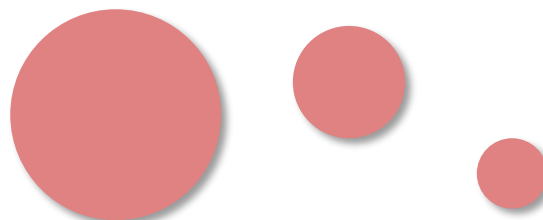
[www.t mz-hamm.de](http://www.t mz-hamm.de)



## Mentale Gesundheit

12. DEZEMBER 2023   
15.00-18.00 UHR

Mit spannenden Beiträgen von:



## Digitale Gesundheitsförderung - Selbsthilfe 4.0

ONLINE KONFERENZ

Kostenlos anmelden:

  
[info@tmz-hamm.de](mailto:info@tmz-hamm.de)

# 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](http://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.](http://gemeinsam.digital.vernetzt.)

weitere Infos:



gefördert von:



**SCIENTIFIC LEARNING SYSTEMS**  
**TECHNOLOGIEZENTRUM**