

Zentrum für Medizinische  
Versorgungsforschung  
Psychiatrische Universitätsklinik  
Dr. Gudrun Ulbrecht  
Schwabachanlage 6  
91054 Erlangen

### Kursleitung

Dr. Gudrun Ulbrecht (Diplomsoziologin,  
Psychologische Beraterin)  
Zentrum für Medizinische  
Versorgungsforschung  
Psychiatrische Universitätsklinik  
Schwabachanlage 6  
91054 Erlangen  
Telefon: 09131/8532095  
E-Mail: gudrun.ulbrecht@uk-erlangen.de

### Kurstermine

*jeweils Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr*

Di, 01.09.2020 (Beginn)  
Di, 15.09.2020  
Di, 29.09.2020  
Di, 13.10.2020  
Di, 27.10.2020  
Di, 10.11.2020  
Di, 24.11.2020  
Di, 08.12.2020

### Veranstaltungsort

Internistisches Zentrum (INZ),  
Universitätsklinikum Erlangen, Ulmenweg  
18, 91054 Erlangen, Bauteil B, 1.Stock,  
Konferenzraum 1.156

**Universitätsklinikum  
Erlangen**



**Zentrum für Medizinische  
Versorgungsforschung**

**Kurs für Angehörige von Menschen  
mit Depression**

**„Ins Gespräch kommen...“.**

**Als Angehörige/r helfen und gesund  
bleiben.**

**Ein Kurs gegen psychosozialen Stress  
und für mehr Handlungsmöglichkeiten**

Durch die Erkrankung eines Familienmitglieds kommt es nicht selten zu einer Überforderung (chronischer Stress) der helfenden Angehörigen, zu vermehrten Familienkonflikten, Vernachlässigung von sich selbst und der eigenen Gesundheit. Dies kann zu einer Abnahme der Widerstandskraft führen.

**Ziel** des Kurses ist, die helfende Angehörigenperson und die Kommunikation in der Familie zu stärken.

**Die Inhalte des Kurses** beziehen sich auf den Umgang

- ➔ mit der erkrankten Person,
- ➔ mit sich selbst als helfender Person
- ➔ und mit den Familienangehörigen.

In den Kursstunden werden typische konfliktreiche Situationen und Lösungen

- anhand von Fallgeschichten analysiert und mit theoretischen Inhalten aufgearbeitet,
- aktiv in Übungen erlebt und
- um eigene Erfahrungen ergänzt.

Angewendet wird dabei der Ansatz des *Perspektivenwechsels*, d.h. in eine Beobachterrolle zu gehen und damit weniger emotional zu reagieren.

Die Teilnehmenden können sich selbst anhand von Arbeitsblättern reflektieren, mit denen sie ihren momentanen persönlichen Zustand und die familiäre Situation erfassen. Es entstehen neue Handlungsmöglichkeiten. Ein Austausch zwischen den Teilnehmenden findet statt.

### Informationen zur Teilnahme

Das Kursangebot wird im **Internistischen Zentrum (INZ)**, Erlangen durchgeführt. Der Kurs findet von September 2020 bis Dezember 2020, zu 8 Terminen, jeweils 90 Minuten, 14-tägig statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

### Anmeldung und Kontakt

Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit uns auf. Dies ist per Telefon, E-Mail oder auf postalischem Wege möglich.

Dr. Gudrun Ulbrecht  
Tel.: 09131 / 8532095  
gudrun.ulbrecht@uk-erlangen.de

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit eines persönlichen Gesprächs vorab. Hier erhalten Sie auch Anmeldeformular und Einverständniserklärung.

Mit der Anmeldung erklären Sie sich bereit, vor Beginn und am Ende des Kursangebots an einer etwa 30-minütigen wissenschaftlichen Befragung teilzunehmen.

### Ich möchte näher informiert werden.

---

Name, Vorname

---

Alter

---

Telefon

---

E-Mail