

## Depression kann jeden treffen

Grübeln gilt als ein zentraler Risikofaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung depressiver Störungen, wie auch für das vorzeitige Auftreten von Rückfällen und Wiedererkrankungen. Darüber hinaus verweisen eine Vielzahl an Forschungsarbeiten auf die Bedeutung grüblerischen Denkens für die Aufrechterhaltung von Angststörungen, Essstörungen, Schlaf- und Schmerzstörungen. Aber auch jenseits psychopathologischer Belastung leiden viele Menschen in ihrem Alltag an wiederkehrenden und zermürbenden Grübelschleifen.

Im ersten Teil des Vortrags wird der aktuelle Wissensstand zum Grübeln anhand von Leitfragen skizziert: Wann spricht man von Grübeln? Wie wirkt Grübeln sich aus auf Stimmung, Denken, Motivation, soziale Beziehungen? Warum ist es so schwer mit dem Grübeln aufzuhören?

Im zweiten Teil werden sodann aktuelle Behandlungsstrategien zur Überwindung depressiven Grübelns vorgestellt und hinsichtlich ihrer Umsetzung und Wirkung anhand von Fallbeispielen veranschaulicht.

Herr Dr. Tobias Teismann, Geschäftsführender Leiter des Zentrums für Psychotherapie (ZPT) der Ruhr-Universität Bochum, ist Dipl.-Psychologe und hat sich nach Studium in Mainz und Bochum insbesondere klinisch und wissenschaftlich mit der psychotherapeutischen Behandlung von Depressionen beschäftigt. So beschäftigt er sich schon seit vielen Jahren mit der Bedeutung verschiedener Teilsymptome depressiver Erkrankungen so auch mit dem Depressiven Grübeln.

## Depression ist behandelbar

## Programm:

18<sup>15</sup>

### **Begrüßung, Einführung**

Dr. med. Jürgen Höffler,  
Bochum-Wattenscheid

18<sup>30</sup>

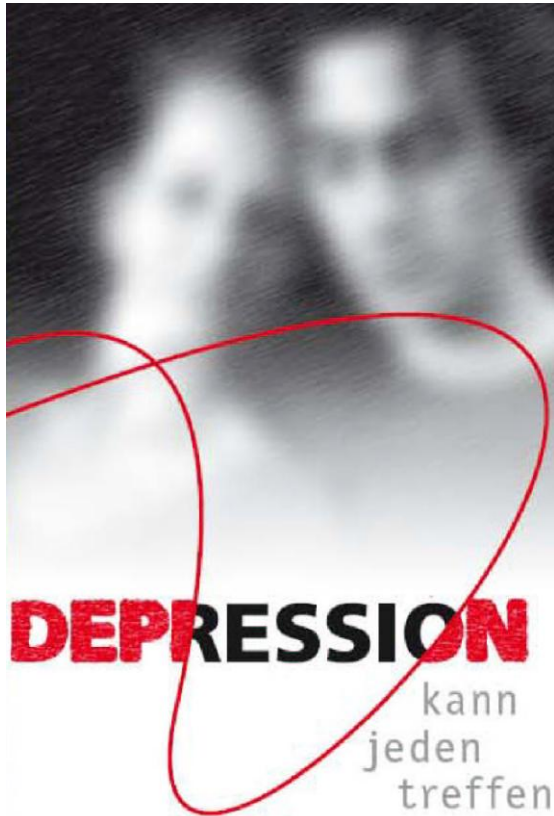
### **Depressives Grübeln – Konsequenzen, Ursachen und Behandlung**

Dr. Tobias Teismann,  
Bochum

19<sup>30</sup>

Diskussion

## Depression hat viele Gesichter



## Auskunft und Organisation

Herr Dr. med. Jürgen Höffler  
Chefarzt der Abteilung für  
Psychiatrie und Psychotherapie  
Martin-Luther-Krankenhaus Bochum-  
Wattenscheid  
Voedestr. 79, 44866 Bochum  
Tel.: 02327 / 65 – 1800  
Fax: 02327 / 65 – 1806

## Bochumer Bündnis gegen Depression



## Depressives Grübeln - Konsequenzen, Ursachen und Behandlung

Mittwoch, 02. Mai 2012

18.15 Uhr

Martin-Luther-Krankenhaus  
Bochum-Wattenscheid