„Sei froh, dass es nichts Ernstes ist!“

WAS SAGT MAN DAZU?

KOMMUNIKATIONSWORKSHOP

3 Zeitstunden zzgl. Pausen
für Betroffene von Depression und Angehörige

VERANSTALTER: Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e.V.

ORT: Brunnenstr. 4, 33602 Bielefeld

DATUM: 14.11.2026 **UHRZEIT:** 11:00 Uhr

ANMELDUNG: info@vpe-bielefeld.de

mit Dr. Claudia Kociucki
Deutsche DepressionsLiga e.V.

BKK Dachverband deutsche depressionsliga

WORKSHOP

WIE SPRECHEN WIR ÜBER DEPRESSION – UND WAS BEWIRKEN UNSERE WORTE?

2025 veröffentlichte die Deutsche DepressionsLiga e.V. mit Förderung des BKK Dachverbandes den Kommunikationsratgeber „Sei froh, dass es nichts Ernstes ist! – Was sagt man dazu?“. 2026 werden seine Inhalte im Rahmen einer bundesweiten Veranstaltungsreihe an zehn Orten praxisnah und dialogorientiert vermittelt – dieser Workshop ist Teil davon.

Gemeinsam reflektieren wir Kommunikationsmuster, betrachten alltägliche Gesprächssituationen aus verschiedenen Perspektiven und entwickeln hilfreiche Strategien für einen respektvollen Umgang miteinander. Dabei geht es sowohl um den sensiblen Umgang mit Betroffenen als auch um den eigenen Umgang mit Unsicherheit, Hilflosigkeit und persönlichen Grenzen.

Themen des Workshops:

- Wirkung von Sprache und Stigmatisierung
- Hilfreiche Kommunikation in Alltag und Beruf
- Perspektivwechsel zwischen Betroffenen und Angehörigen
- Reflexion und Austausch
- Praktische Beispiele und interaktive Übungen
- Umgang mit Unsicherheit und Hilflosigkeit im Gespräch
- Grenzen setzen – Fürsorge und Selbstfürsorge

Alle Teilnehmenden erhalten die Workshopmaterialien in digitaler Form.

BKK Dachverband deutsche depressionsliga