

Depressionen und Ängste besser verstehen und bewältigen;

eine 1,5-tägige Fortbildung

Kurs Nr. S773

Das bringt Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung u.a.:

- Vorstellung von Tools zur Depressions- und Angstbewältigung

Termin: Donnerstag, den 26.02.2026 in der Zeit von 09:00-16:00 Uhr **und**
Freitag, den 27.02.2026 in der Zeit von 09:00-13:00 Uhr

Dozent: **Dipl. Psych. Eva Rückemann;** Psychologische Psychotherapeutin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Frau Rückemann arbeitet seit 2019 niedergelassen in ihrer eigenen Praxis. Sie hat nach ihrer Tätigkeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin am UKSH Lübeck im Bereich Angehörigenarbeit von Alkoholabhängigen langjährig bei der BRÜCKE Lübeck und Ostholstein in unterschiedlichen Einrichtungen des Behandlungsbereiches gearbeitet, zuletzt im MVZ und in der Tagesklinik auf der Adoleszentenstation. Sie ist verhaltenstherapeutisch, systemisch und traumatherapeutisch ausgebildet. In ihrer Praxis arbeitet sie überwiegend mit der Kombination aus Einzel- und Gruppenpsychotherapie. Ihre besonderen Interessen liegen aktuell in den Bereichen Neurodiversität und Traumatherapie. Sie lebt und vermittelt eine sehr wertschätzende Haltung gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen. Als Dozentin ist sie seit 2013 mit Freude tätig.

Inhalt: Es erfordert Mut, sich psychologische Hilfe zu suchen, denn von psychischer Erkrankung Betroffene erleben häufig Scham und Schuldgefühle. Depressionen und Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen und begegnen uns in der Arbeit mit Menschen sehr häufig. In diesem Seminar soll ein Überblick über die verschiedenen (Verlaufs-) Formen dieser Störungen gegeben werden. Zudem sollen Möglichkeiten der Behandlung und Symptomreduktion vorgestellt und erprobt werden.

Was erwartet Sie konkret?

- Theoretischer Input über Affektive Störungen (Schwerpunkt Depression) und Angststörungen (Panikstörung, Agoraphobie, soziale Phobie, GAS etc.)
- Erfahrungsaustausch und Diskussion, Fallbeispiele
- Vorstellung von Tools zur Depressions- und Angstbewältigung
- Durchführung eigener Übungen zur Verbesserung des Lernergebnisses

Zielgruppe: Alle therapeutisch arbeitenden und interessierten Kolleg*innen

Kosten: € 289,- zzgl. 7% MwSt, incl. Teilnehmerzertifikat und Verpflegung/ Mittagessen nur am 1. Tag

Seminarort: Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS

Anmeldung FoCuS, Petra Pontow Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61
E-Mail: info@bildungimfocus.de **Anmeldeschluss: 12.02.2026**

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf www.bildungimfocus.de