

Erfolgreicher Themenabend der Frauenzentrale

eing. Die Frauenzentrale Glarus konnte mit dem Referat von Prof. Hell zum Thema «Die erschöpfte Seele – von Burn-out zu Depression» einen gefüllten Saal im Schützenhaus Glarus aufweisen.

Trotz dem schönen Frühsommerabend am letzten Mittwoch, 18. Mai, fanden sich rund 150 Zuhörerinnen und Zuhörer im Schützenhaus Glarus ein und folgten den Ausführungen des renommierten Psychiaters und Buchautors. Hauptsächlich Frauen, Mitglieder der Frauenzentrale, aber auch Männer und Fachleute sowie junge Leute waren unter dem Publikum anzutreffen. Die Frauenzentrale hat wieder einmal gezeigt, dass sie nicht nur Frauen anspricht, sondern sich breit in der Glarner Bevölkerung verankert. So war der Anlass für beide Geschlechter und unterschiedliche Altersgruppen ein informativer und lehrreicher Abend.

Die Ursachensuche eines Burn-outs oder einer Depression hätte auch in verschiedene Richtungen ausgeweitet werden können, das zeigten die anregenden Diskussionsfragen aus dem Publikum nach dem Referat. Bezüglich des Therapieansatzes präsentierte Prof. Hell sein selbst entwickeltes Depressionsmodell. Es spielen verschiedene Faktoren ineinander und die Therapie muss dahin arbeiten, beim Patienten ein Gleichgewicht zu schaffen. Das Gleichgewicht heisst denn, sich mit der Persönlichkeit in der Umwelt zurechtzufinden. Eine grosse Herausforderung in der Konkurrenzkultur. Prof. Hell wusste aber auch die Tipps für eine gesunde Stressbewältigung zu nennen, womit er persönlich schon gute Erfahrungen gemacht habe.

Mit der Vermittlung aus der Praxis, dass Prof. Hell auch bei den schwersten Depressionen Chancen sieht, nimmt das Publikum seine Leidenschaft im Beruf wahr. Mit einer Glarner Spezialitätenbox bedankt sich die Präsidentin der Frauenzentrale Glarus, Ann-Kristin Peterson, beim Referenten für den aufschlussreichen Abend. Ebenso wird die Moderatorin Elisabeth Brugger, die durch den Abend führte, mit einem Präsent geehrt.



Prof. Hell war dankbar für die Anregungen und konnte aus seinem Erfahrungsschatz schöpfen. Er beschrieb Alltagssituationen, die allen bekannt waren, und konnte so das Wissen ohne Fachjargon dem Laien vermitteln.

Bild zvg