



Katholische Erwachsenenbildung  
Stadt Augsburg e.V.

Katholische Erwachsenenbildung  
Landkreis Aichach-Friedberg

**DIENSTAG,  
19.05.26  
19 Uhr**

**Großer Moritzsaal,  
Moritzplatz 5,  
Augsburg**

# LAUFEN - LERNEN - LACHEN\*

Was tun, wenn mich ein Hauch  
von Depression umschleicht?

## VORTRAG MIT AUSTAUSCH

**Referent: Michael Beckenbauer, München**  
Facharzt für Psychiatrie und Psychosomatik  
Mitarbeit in DIE ARCHE - Suizidprävention  
und Hilfe in Lebenskrisen e.V.



LLL: eine Faustformel gegen Gefühle von Einsamkeit und Nieder-  
geschlagenheit. Einfach ist das nicht. Es erfordert persönliche Arbeit und Aktivität.  
Wie kann ich das in mein Lebenskonzept einbauen? Worauf muss ich Acht geben?  
Was tun bei ersten Anflügen einer Depression?

Michael Beckenbauer erläutert die Facetten von Depressionen und deren Behandlung.  
Er gibt Hinweise zur Vorbeugung, Früherkennung und Annahme von Hilfen. Zudem stellt er  
erprobte Umgangsweisen für Angehörige und Freundinnen/Freunde von Betroffenen vor.

**Eintritt: € 5,-/ermäßigt € 3,-**



[www.keb-stadt-augsburg.de/veranstaltungen](http://www.keb-stadt-augsburg.de/veranstaltungen)