

# Einsamkeit & Depression Was tun?



... wenn sich Einsamkeit ins Leben schleicht und Freude immer weniger zu Gast ist? Viele von uns fühlen sich einsam, Menschen mit Depression noch stärker. Verstehen hilft. Im ersten Teil unserer Veranstaltung klärt Arbeits- und Bildungspsychologin Martina Chladek über die verschiedenen Begrifflichkeiten auf und gibt praktische Tipps. Nach der Pause bleibt es praktisch. Aromatherapeutin und Heilpraktikerin Annette Last stellt zu unserem Thema die Anwendungsmöglichkeiten von ätherischen Ölen vor.

## Wann:

**Mittwoch, 15.10.2025**

**1. Teil: 10.00 - 11.45/ 12.00 Uhr**

Alleinsein, Einsamkeit – Verstehen von Depression  
und Unterstützungsmöglichkeiten  
Referentin: Martina Chladek

**Pause: 12.00 - 13.00 Uhr**

Vorstellung der Musterwohnung des SMART Living & Health Center für Interessierte  
(circa 15 min)

**2. Teil: 13.00 - 14.30 Uhr**

Anwendungen mit ätherischen Ölen für  
psychisches und physisches Wohlbefinden.

## Wo:

Kontaktstelle PflegeEngagement  
Haus der Zukunft,  
Blumberger Damm 2k  
12683 Berlin

**Diese kostenlose Veranstaltung ist vorrangig für Betroffene, pflegende Angehörige und interessierte Bewohner\*innen aus den Kiezen in Marzahn – Hellersdorf**

## Anmeldung erforderlich

030 221 902 37 oder  
kpe@albatrosgmbh.de