



## LIVE-TALK

# SUMMERTIME SADNESS

## Traurigkeit ist noch längst keine Depression

INSITE-Talk für Mitarbeiter:innen, Führungskräfte, Funktionsträger:innen und Angehörige unserer Kundenunternehmen

Das Thema Psychische Gesundheit ist aktueller denn je. Unsichere Zeiten, Kriege auf der Welt und zunehmende private und berufliche Belastungen – da rückt die Diskussion um die Bedeutung von psychischer Gesundheit zunehmend in den Fokus.

Psychisch gesund zu sein bedeutet nicht, immer glücklich zu sein, sondern mit diesen Höhen und Tiefen des Lebens zurechtzukommen. „Summertime sadness“ kann das Gefühl beschreiben, trotz des Sommers Melancholie, Traurigkeit oder vielleicht auch depressive Phasen zu verspüren.

In unserem Live-Talk sprechen wir über die Unterschiede zwischen Traurigkeit, schlecht drauf sein und klinischer Depression, wir schauen auf Warnsignale und nehmen unangenehme Gefühle in den Blick. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, warum es sich lohnt, Gefühle zuzulassen statt sie „wegmachen“ zu wollen.

Unsere Expertin:



**Sabine Kottig**

Sozialpädagogin (B.A.)  
Systemische Beraterin (DGSP)  
Beraterin bei INSITE




Fragen an unseren Experten über den Chat (anonym) sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



# LIVE-TALK

## ECKDATEN

Technische Voraussetzungen	Einwahl über einen Computer oder über ein mobiles Endgerät
 Ablauf	Dauer: 60 Minuten ON24-Veranstaltung mit vorheriger Registrierung
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	<p>Bitte melden Sie sich über den folgenden Link an:</p> <p>Dienstag, 2. Juni 2026, 16:00 Uhr <a href="#">hier anmelden</a></p>  <p>Donnerstag, 11. Juni, 16:00 Uhr <a href="#">hier anmelden</a></p>  <p>Nach erfolgter Registrierung erhalten Sie Ihren individuellen Einwahllink per E-Mail.</p> <p>Die Teilnahme erfolgt anonym.</p> <p>Für diesen Live-Talk nutzen wir ON24 – eine Plattform für virtuelle Events. (siehe FAQs)</p>



# LIVE-TALK

## FAQs

- **Muss ich etwas herunterladen für die Teilnahme über ON24?**  
Nein, Teilnehmende müssen sich keine Software herunterladen und können bequem per Browser teilnehmen. Nachdem Sie sich für den Live-Talk angemeldet haben, bekommen Sie per Mail einen Teilnahmelink, mit dem Sie sich zum Zeitpunkt des Live-Talks einfach einwählen.
- **Gibt es eine Browser-Empfehlung für die Nutzung von ON24?**  
Chrome oder Edge
- **Findet eine Video- und Audioübertragung von mir statt?**  
Nein. Unsere Live-Talks werden aufgezeichnet, um sie im Nachhinein möglichst vielen Interessierten zur Verfügung stellen zu können. ON24 ist dabei so eingestellt, dass die Teilnehmenden sich nicht per Kamera oder Ton zuschalten können.
- **Ich möchte nicht, dass mein Name erscheint. Ist dies möglich?**  
Alle Teilnehmenden werden automatisch vom System anonymisiert. Wichtig ist nur die Angabe einer korrekten E-Mail-Adresse, damit wir Ihnen den Teilnahmelink zusenden können.
- **Wie gestalten sich Sicherheit und Datenschutz bei ON24?**  
Die ON24 Plattform arbeitet auf Basis der DSGVO. Für weitere Informationen siehe [www.on24.com/gdpr](http://www.on24.com/gdpr)
- **Wann soll ich mich einloggen?**  
Unsere ON24 Plattform ist ab 15 Minuten vor dem jeweiligen Beginn für alle Teilnehmenden geöffnet.