

Beratungsstelle für seelische Gesundheit

Offene Gesprächsgruppe Weiden

In der offenen Gesprächsgruppe, die von einer Fachkraft geleitet wird, besteht die Möglichkeit, sich Belastendes „von der Seele reden zu können“ und dabei eine große Bandbreite an Rückmeldung zu erhalten. Andererseits ist die Erfahrung, nicht der einzige Mensch mit Problemen zu sein, häufig sehr entlastend. Darüber hinaus bietet die Gesprächsgruppe Informationen, Ideen, Anregungen und auch die Chance, neue Menschen kennen zu lernen.

Termine und Themen Juli bis Dezember 2022

13.07. *entfällt*

27.07. **Kirche in der Krise?**

Leider verlieren immer mehr Menschen den Glauben an die Kirche. Während es früher selbstverständlich war am Gottesdienst teilzunehmen oder die Sakramente wie Taufe und kirchliche Trauung ernst zu nehmen, ist dies heute schon lange nicht mehr so. Die Missbrauchsskandale und ähnliches tragen leider zusätzlich zu dieser Entwicklung bei. Auf der anderen Seite kann die Kirche viel Gutes leisten. Die Seelsorge als Ankerpunkt für Gläubige oder Angebote der Wohlfahrtsverbände sind wichtige Säulen unserer Gesellschaft. Wie stehen Sie zum Thema Kirche? Was wünschen Sie sich für eine gute Zukunft?

10.08. **offenes Thema**

24.08. **Hochsensibilität – Belastung oder Bereicherung?**

Die US-amerikanische Psychotherapeutin Elaine N. Aron prägte 1997 erstmals den Begriff der „hochsensiblen Persönlichkeit“. Sie bezeichnete damit Menschen, die offenbar stärker als der Durchschnitt auf äußere und innere Reize reagieren. Doch was genau steckt hinter dem Phänomen? Handelt es sich dabei um eine Krankheit? Wie erkennt man Hochsensibilität? Und wie kann man lernen, damit umzugehen?

07.09. **offenes Thema**

21.09. **„Welt-Alzheimerstag: „Demenz – verbunden bleiben“**

In Deutschland leben rund 1,6 Millionen Menschen mit Demenz. Die meisten sind von der Alzheimer-Krankheit betroffen. Seit 1994 findet am 21. September der Welt-Alzheimerstag statt, um die Öffentlichkeit auf die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen aufmerksam zu machen. Das Motto des Welt-Alzheimerstages 2022 lautet „Demenz – verbunden bleiben“. Jeder Mensch braucht Gemeinschaft und persönliche Begegnungen, auch Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Alters- und gesundheitsbedingte Einschränkungen machen eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben aber oft schwer. Wie kann es gelingen, trotzdem im Kontakt zu bleiben? Welche Wünsche und Vorstellungen haben Sie selbst für Ihr Leben im Alter?

05.10. offenes Thema

19.10. „Self Care“ – das Konzept der Selbstfürsorge

Unter Self Care versteht man Maßnahmen und Verhaltensweisen zur Förderung und Aufrechterhaltung der körperlichen und psychischen Gesundheit. Das uralte Lebensprinzip, sich gut um sich selbst zu kümmern, bekommt hier ein moderneres Gewand. Letztlich geht es darum, Zugang zu den eigenen Bedürfnissen zu finden und sich Zeit zu nehmen, bewusst für sich zu sorgen. Wie ist es um Ihre Selbstfürsorge bestellt? Wissen Sie, was Ihnen guttut? Lassen Sie uns gerne gemeinsam Ideen sammeln.

02.11. offenes Thema

16.11. Narzissmus

Der Begriff Narzissmus ist mittlerweile sehr populär geworden. Fast jeder kennt scheinbar einen „Narzissten“, sei es privat oder in der Arbeitswelt. Aber was steckt eigentlich hinter der Begrifflichkeit? Was ist der Unterschied zwischen narzisstischen Persönlichkeitsmerkmalen und ab wann spricht man von der Diagnose Persönlichkeitsstörung? Welche Auswirkungen hat Narzissmus auf sozialen Beziehungen im familiären oder beruflichen Bereich? Gibt es Hilfestellungen für den Umgang?

30.11. offenes Thema

14.12. Die Kunst sich zu entscheiden

Jeden Tag treffen wir unzählige Entscheidungen. Manche unbewusst und intuitiv, manche erst nach längeren Entscheidungsprozessen. Gerade unsere moderne Welt mit ihren diversen Wahlmöglichkeiten fordert uns hier permanent. Wie geht es Ihnen mit der Thematik? Entscheiden Sie sich leicht oder gehören Sie zu jenen Menschen, die Entscheidungen oft lange hinauszögern, sich regelrecht quälen und sehr unsicher sind? Was steckt hinter dem mitunter verbreiteten Phänomen der Entscheidungsschwäche? Gibt es hilfreiche Strategien, um Entscheidungen leichter zu treffen?

28.12. offenes Thema

Die Teilnahme an der Gesprächsgruppe ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

Die Gruppe findet alle 14 Tage, jeweils am Mittwoch von 15.30 – 17.00 Uhr statt.

**Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden – Neustadt/Waldnaab – Tirschenreuth
Bismarckstraße 21
92637 Weiden
09 61 / 38 90 50**

