

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**



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 Januar bis Juni 2023

- 11.01. „Eigenlob stinkt?!“ – ist permanente Eigenkritik die bessere Alternative?**
Jeder Mensch freut sich, wenn er von anderen gelobt wird. Aber warum fällt es uns so schwer, uns selbst zu loben? Zählen wir zu unseren größten Kritikern? Und woher kommt dies? Liegen die Wurzeln zu diesem Verhalten in der Gesellschaft oder der Erziehung? Und wie gelingt es, diese verinnerlichteten Muster zu verändern?
- 25.01. offenes Thema**
- 08.02. Prägende Personen in meinem Leben**
Jeder Mensch begegnet in seinem Leben Personen, die ihn für sein weiteres Leben prägen. In erster Linie sind dies natürlich die Eltern und die nächsten Angehörigen. Manchmal sind es aber auch andere wichtige Bezugspersonen, eine tolle Lehrerin, ein väterlicher Freund oder ein „bester Kumpel“. Welche Menschen haben Ihr Leben mitbestimmt? An was erinnern Sie sich besonders und welchen Einfluss hatte dies auf Ihre weitere Zukunft?
- 22.02. offenes Thema**
- 08.03. Essen für die Seele?!**
Kann man durch gezielte Ernährung zum psychischen Wohlbefinden beitragen oder gar Erkrankungen vorbeugen? Welche Zusammenhänge gibt es zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit? Und welche Funktionen kann Essen – neben der Energiegewinnung – für unsere Seele haben? Lassen Sie uns diskutieren über wissenschaftliche Erkenntnisse und persönliche Erfahrungen.
- 22.03. offenes Thema**

05.04. Der schwierige Mitmensch

Jeder Mensch hat in seinem Umfeld Personen, mit denen er sich schwerer tut als mit anderen. Manche sind anstrengend und nervig, andere fordern heraus oder schüchtern regelrecht ein. Was macht für Sie persönlich einen „schwierigen Mitmenschen“ aus? Und warum? Tauchen wir ein in die Welt der schwierigen Charaktere und finden wir heraus, wie vielleicht doch ein besserer Umgang gelingt und was das Ganze eventuell mit uns selbst zu tun hat.

19.04. offenes Thema

03.05. Bücher als Lebenshilfe

Lesen kann ein Hobby sein, anregend oder entspannend. Bücher können aber auch wertvolle Impulse geben. Da gibt es Sachbücher mit wertvollen Tipps und Anregungen. Aber selbst Romane oder Biographien können vielleicht Inspiration und Spiegel für eigene Lebensthemen sein. Haben Sie Bücher, die Sie nicht nur als leichte Ablenkung, sondern als gewinnbringend für Ihr weiteres Leben erlebt haben? Was können wir aus Büchern für unser Leben mitnehmen?

17.05. offenes Thema

31.05. Werte unserer Zeit

Unsere moderne Gesellschaft überfordert viele Menschen mit ihren Erwartungen und Anforderungen. Was zählt denn heute eigentlich? Sind es Erfolg und Effizienz? Müssen wir alle möglichst gut funktionieren? Was bleibt, wenn dies – etwa krankheitsbedingt – nicht mehr möglich ist? Wo bleiben Werte wie Menschlichkeit, Ehrlichkeit, Gemeinschaft oder Solidarität? Welche Werte empfinden Sie als wichtig für ein zufriedenstellendes Leben und was gilt es eher zu hinterfragen?

14.06. offenes Thema

28.06. Stressbewältigung

Unsere Zeit wird gefühlt immer hektischer. Von vielen Seiten hört man Klagen über Stress und Überlastung. Aber was ist Stress überhaupt? Woher kommt er und was passiert dabei? Empfindet ihn jeder gleich? Und vor allem, was kann man tun um besser damit zurecht zu kommen?

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**

