

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 2023

12.07. *entfällt*

26.07. **offenes Thema**

09.08. **Gesundheitskompetenz – eine Herausforderung unserer Zeit**

Das Wissen zu gesundheitsbezogenen Themen ist heutzutage sehr umfassend und im Vergleich zu früher viel leichter und schneller zugänglich. Dennoch fühlen sich viele Menschen überfordert, mit all den Informationen umzugehen, seriöse Quellen von unseriösen abzugrenzen und die vielfältigen Erkenntnisse somit gut für sich zu nutzen. Auch im komplexen System der Hilfsangebote ist es nicht immer leicht sich zurechtzufinden. Wie gelingt es, diese Hürden zu überwinden und die eigenen Kompetenzen zum Thema Gesundheit zu stärken?

23.08. **offenes Thema**

06.09. **Einsamkeit**

Chronische Einsamkeit wurde mittlerweile durch zahlreiche Studien als Risikofaktor für körperliche und psychische Krankheiten identifiziert. Sogar das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege möchte daher mit den Präventionsschwerpunkt „Licht an – Damit Einsamkeit nicht krank macht“ ein größeres Bewusstsein für diese Problematik schaffen. Wie sieht die Lage hier in unserer Region aus? Kennen Sie das Gefühl der Einsamkeit? Was für Folgen hat dies für Ihr persönliches Leben? Welche Hilfen und Anlaufstellen gibt es, um aus der Einsamkeit herauszukommen und wieder mehr Lebensqualität zu finden?

20.09. **offenes Thema**

04.10. Schmerz und Psyche

Andauernde oder wiederkehrende körperliche Schmerzen haben mit der Zeit häufig Auswirkungen auf die Psyche. Sie sind zermürbend, beeinträchtigen den Alltag und können sogar zu psychischen Folgeerkrankungen wie Depressionen führen. Die Schmerztherapie ist daher ein Wissenschaftsfeld, dessen Bedeutung zunehmend ins Blickfeld rückt. Welche Angebote gibt es in der Region? Welche Maßnahmen helfen im Umgang mit Schmerz? Und was kann man selbst im Alltag tun, um das eigene Wohlbefinden wieder zu steigern?

18.10. offenes Thema

01.11. *entfällt*

15.11. Die Kunst guter Beziehungen

Der Mensch ist ein soziales Wesen, lebt vielfältige Beziehungen zu seiner Umwelt. Doch Beziehungen können positiv wie negativ auf uns einwirken. Förderliche Beziehungen sind eine wichtige Ressource für unsere Gesundheit. Doch wie können sie gelingen? Was kennzeichnet „gute“ Beziehungen? Wie sieht Ihre persönliche „Beziehungslandkarte“ aus? Sind Veränderungen notwendig und wie können Sie diese angehen?

29.11. offenes Thema

13.12. „Überleben im Emotionschaos“ – vom sinnvollen Umgang mit Gefühlen

Die Fähigkeit, konstruktiv mit Gefühlen umgehen zu können, ist zentral für das seelische Wohlbefinden und das gelungene Interagieren mit der Umwelt. Doch was braucht es hierzu? Was sind die sogenannten „emotionalen Kompetenzen“? Wie sieht Ihr persönlicher Umgang mit Gefühlen aus? Haben Sie Ihre Gefühle im Griff?

27.12. 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**

