

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 2025

08.01. Stigma und Selbststigma

Menschen mit einer psychischen Erkrankung erfahren leider mitunter immer noch gesellschaftliche Stigmatisierung. Aus Angst vor Ausgrenzung und Abwertung fällt es vielen daher schwer, offen mit ihrer Krankheit umzugehen. Dies kann zusätzliche Belastungen mit sich bringen. Wie kann es gelingen, einen offenen und toleranten Umgang in der Gesellschaft mit diesem Thema zu erreichen? Und können Betroffene selbst lernen, sich mit Ihrer Erkrankung gut anzunehmen und – je nach persönlicher Abwägung und Situation – offen zu sich zu stehen?

22.01. offenes Thema

05.02. Wege zum Ich

Kennen Sie das Gefühl nur noch zu funktionieren und von außen bestimmt zu werden? Ob privat oder beruflich, oft gilt es, Erwartungen anderer zu erfüllen und seine Leistung zu bringen. Die eigenen Bedürfnisse geraten dabei mitunter leider aus dem Blick. Bis es irgendwann nicht mehr geht und psychische Erschöpfung droht. Dann ist es aber häufig schwer, wieder Zugang zu sich selbst sowie den eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu finden. Wie kann es gelingen, (wieder) in Kontakt mit sich und seinem Inneren zu kommen? Was ist nötig, um gut für sich selbst zu sorgen und bei sich zu sein?

19.02. offenes Thema

05.03. Verzicht als Chance?!

Der Aschermittwoch steht für den Beginn der Fastenzeit. Diese prägt das christliche Leben durch Verzicht und Zurückhaltung. In unserer heutigen Welt sind viele Menschen sehr konsumorientiert. Gerade das bewusste Verzichten hat aber trotzdem für viele noch seine Bedeutung. Was sind die Chancen und Vorteile des Verzichtens und der Mäßigung? Welche konkreten Möglichkeiten gibt es im Alltag? Und wie stehen Sie persönlich zu diesem Thema?

19.03. offenes Thema

02.04. Autismus-Spektrum-Störungen

Der 2. April ist Welt-Autismus-Tag. Dieser soll die Öffentlichkeit jährlich auf die Bedürfnisse von Betroffenen aufmerksam machen und für das Thema sensibilisieren. Dies ist wichtig. Denn das öffentliche Interesse an den Autismus-Spektrum-Störungen hat in den letzten Jahren rapide zugenommen, es braucht aber fundierte Aufklärungsarbeit. Denn mitunter ist Autismus schon fast zu einer Art „Modediagnose“ geworden. Wann spricht man wirklich von einer Autismus-Spektrum-Störung? Welche Formen gibt es? Wie erfolgt die Diagnostik? Und wie kann der Alltag für Betroffene besser gelingen?

16.04. offenes Thema

30.04. Immun-Booster für die Seele

Für unser körperliches Immunsystem tun wir oft viel im Leben. Aber wie sieht es mit unserem seelischen Abwehrsystem aus? Kann man dieses auch unterstützen und fördern? Was hilft, um widerstandsfähiger zu werden für die Höhen und Tiefen des Lebens? Was ist die sogenannte Resilienz? Lassen Sie uns über Theorie und Praxis diskutieren und Ideen sammeln, wie wir uns stärken können.

14.05. offenes Thema

28.05. Umgang mit Trauer und Abschied

Immer wieder gilt es im Leben Abschied zu nehmen. Liebgewonnene Menschen sterben, Beziehungen gehen auseinander oder Lebensveränderungen führen dazu, dass man vertraute Umgebungen loslassen muss. Wie laufen solche Abschiedsprozesse ab? Wie können sie gut gestaltet werden? Was sind hilfreiche Faktoren und was erschwerende Einflüsse, die es zu vermeiden gilt? Wie sind Ihre ganz persönlichen Erfahrungen?

11.06. offenes Thema

25.06. Abenteuer Gefühle

Der menschliche Alltag ist geprägt von Gefühlen. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, sich ihrer Gefühle bewusst zu werden, sie zu differenzieren und konstruktiv damit umzugehen. Dabei wäre dies zentral für das seelische Wohlbefinden und eine gelungene Interaktion mit der Umwelt. Haben Sie Ihre Gefühle im Griff? Wie kann dies gelingen? Tauchen Sie ein in das breite Spektrum der Emotionen und erfahren Sie mehr über Zugangsmöglichkeiten, Schwierigkeiten und den sinnvollen Umgang mit der eigenen Gefühlswelt.

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 / 39 89 02 00**

