

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 2025

09.07. offenes Thema

23.07. „Ab in den Garten...“

Gartenliebhaber kennen die wohltuende Wirkung, die Arbeit im Garten und der Aufenthalt im Freien für Menschen haben kann. Inzwischen ist „Gartentherapie“ offiziell anerkannter therapeutische Bestandteil der Behandlung etwa in Wohn- und Pflegeheimen oder Reha-Einrichtungen. Warum hilft die Arbeit im Grünen so vielen Menschen? Welche wohltuenden Faktoren wirken hier? Und wie kann man vielleicht auch ohne eigenen Garten profitieren und Wege finden, der Seele mit „grüner Therapie“ Gutes zu tun?

06.08. offenes Thema

20.08. „Fit für's Leben“

Das Leben wird heutzutage immer komplexer, schnelllebiger und digitaler. Gerade Menschen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen, tun sich mitunter schwer, hier noch mitzukommen und sich in den vielfältigen Herausforderungen des Alltags zurecht zu finden. Auch junge Erwachsene starten oft nicht mehr so leicht ins Leben, fühlen sich überfordert von den diversen Möglichkeiten und nicht selten psychisch überlastet. Was braucht es, um heutzutage zurecht zu kommen? Welche Alltagskompetenzen sind notwendig? Wie kann man diese gewinnen und ausbauen? Und wie sieht es bei Ihnen persönlich aus?

03.09. offenes Thema

17.09. Kreativität für die Psyche

Künstlerische Aktivität und kreatives Schaffen wirken sich nachweislich positiv auf die Seele aus und kann auch als therapeutische Zugangsmöglichkeit zum inneren Erleben genutzt werden. Aber wieso hilft kreatives Tun eigentlich so gut, welche Aspekte werden hier wirksam? Haben Sie selbst bereits wohltuende Erfahrungen gemacht? Welche konkreten Möglichkeiten gibt es, sich die heilsame Wirkung von kreativem Arbeiten zu Gute kommen zu lassen?

01.10. offenes Thema

15.10. „Psychisch stark in die Zukunft“

Der 10. Oktober ist „Tag der seelischen Gesundheit“. Deutschlandweit finden rund um dieses Datum Veranstaltungen statt, um für die Thematik zu sensibilisieren. Auch die regionale PSAG beteiligt sich hieran und hat für 2025 das Motto „Psychisch stark in die Zukunft“ ausgerufen. Was braucht es, um psychisch stark zu werden und zu bleiben? Was sind Ihre persönlichen Erwartungen und Bedürfnisse? Was ist auf gesellschaftlicher Ebene notwendig und wünschenswert? Und was können wir alle dazu beitragen, die Zukunft positiv zu gestalten?

29.10. offenes Thema

12.11. Angststörungen

Angst ist ein sinnvolles, überlebenswichtiges Gefühl, das zu uns Menschen gehört. Doch leider kommt es mitunter zu übersteigerter Ausprägung, die Angst kann regelrecht krankhaft werden. Angststörungen sind weit verbreitet und bringen viel Leidensdruck mit sich. Wie kommt es zur Entstehung von Angststörungen? Welche Formen gibt es und wie sieht die Behandlung aus? Wie kann man selbst am besten mit Angstsymptomatik umgehen, um handlungsfähig zu bleiben und der Angst die Stirn zu bieten? Was sind Ihre persönlichen Erfahrungen mit der Angst?

26.11. offenes Thema

10.12. „Die liebe Weihnachtszeit ...“

Jedes Jahr aufs Neue wird die Adventszeit für viele zur Herausforderung. Die Medien zeigen ein idyllisches Bild von besinnlichen Stunden im Kreis von lieben Menschen und die Erwartungen sind allseits hoch. Doch die Realität sieht leider oft ganz anders aus. Die Vorweihnachtszeit wird von vielen als hektisch und überhaupt nicht beschaulich erlebt. Gerade Alleinlebende oder psychisch belastete Menschen haben oft regelrecht Angst vor den Feiertagen und sind froh, „wenn alles wieder vorbei ist“. Wie kann es gelingen, diese Tage für möglichst alle gut zu gestalten und wieder mehr zum eigentlichen Sinn dieser besonderen Zeit zurückzukommen?

24.12. entfällt

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**

