

Woche für seelische Gesundheit 2010

Die Erste Erlanger
Woche für seelische Gesundheit 2010
vom 8.11
. - 14.11.2010

Unter dem Motto „Seelische Gesundheit leben!“ findet vom 8.-14. November 2010 in Erlangen die erste „Woche für seelische Gesundheit“ statt. Der Verein Dreycedern organisiert diese Aktion im Rahmen seiner Tätigkeit für das Erlanger Bündnis gegen Depression. Zahlreiche Kliniken, Firmen, Vereine, Selbsthilfegruppen und sonstigen Institutionen beteiligen sich daran. Es geht um Information und Aufklärung, um Prävention und Beratung, denn nach wie vor werden psychische Erkrankungen häufig tabuisiert. Betroffene leiden nicht nur an Körper und Seele, sondern auch an sozialer Ausgrenzung. Die erste Woche für seelische Gesundheit in Erlangen soll dazu dienen, die vielfältigen Angebote den Bürgerinnen und Bürger nahe zu bringen. Sie soll Wege aufzeigen, zu seelischer Gesundheit zu gelangen und dazu ermutigen, sich möglichst rasch kompetente Hilfe zu suchen.

Wir laden Sie herzlich ein zur Woche für seelische Gesundheit!

Ihr Dreycedern-Team

Wir danken.....

Wir bedanken uns bei den Bezirkskliniken Mittelfranken, die uns bei der Realisierung der Woche für seelische Gesundheit unterstützen.



Weiterhin wird die Woche für seelische Gesundheit gefördert durch:





Eröffnungsvortrag

Was ist seelische Gesundheit aus psychiatrischer und aus theologischer Sicht?

Vortrag von Prof. Dr. Johannes Kornhuber, ärztlicher Direktor der psychiatrischen und psychotherapeutischen Uniklinik gemeinsam mit dem kathol. Seelsorger, Dipl.-Theol. Hans Baumgartner und einem evang. Seelsorger der Klinik.

Veranstalter: Verein Dreycedern
Termin: Mo., 08.11.2010, 18.00 Uhr
Ort: Verein Dreycedern Erlangen, Saal
Preis: Eintritt frei



Workshop: Burnout-Prävention & Stressbewältigung

Leiden Sie bereits unter Schlafstörungen, Unruhezuständen, mangelnder Entspannung, Nervosität und Gereiztheit? Unter diesen Umständen, aber auch nur zur reinen Vorsorge lohnt sich dieser Workshop für Sie. Neben umfassender Aufklärung zu den Entstehungsmechanismen des Burnout-Syndroms - aus erster Hand, von einer ehemals Betroffenen -, kommen typische Charakterzüge und Umfeldbedingungen zur Sprache. Weiterhin bringen wir Ihre individuelle Work-Life-Balance sowie krankmachende Denk- und Verhaltensmuster auf den Prüfstand. Techniken zur akuten Stressbewältigung helfen Ihnen, im Alltag entspannter zu bleiben. Wählen Sie von den beiden Kursen den Kursbeginn, der in Ihren Terminkalender passt.

Veranstalter: zeitraum coaching.therapie.seminare, Kurs K09
Referentin: Dipl.-Kffr. Andrea Baumgartl-Krabec
Ort: Zeitraum, Lachnerstr. 45, Erlangen
Termin 1. Kurs: Mo. ab 08.11.2010, 18:00 Uhr, Kursdauer: 4 x 90 Minuten
Anmeldung: bis 29.10.2010 unter info@mein-zeitraum.de oder 09131/9335200.
Termin 2. Kurs: Mo 20.11.2010 Zeit: 9.30 - 16:30 Uhr Kursdauer: 4 x 90 Minuten
Anmeldung: bis 15.11.2010 unter info@mein-zeitraum.de oder 09131/9335200.
Preis pro Kurs: 120,00 € (Zuschuss durch Krankenkassen möglich)

Film: "Hallo Jule, ich lebe noch" mit anschließendem Gespräch

Der Film thematisiert die Themen Selbstverletzung und Suizid. Er soll Betroffene, Angehörige und Interessierte gleichermaßen ansprechen. Dr. Thomas Fehn, Oberarzt der Ambulanz und Station der Kinder- und Jugendabteilung für psychische Gesundheit am Universitätsklinikum Erlangen wird die Gesprächsrunde begleiten und für Fragen zur Verfügung stehen.

Veranstalter: Offene Tür Erlangen
Referent: Gabriele Klix-van Drunen
Ort: Katholischer Kirchenplatz 2 Saal
Termin: Mo., 08.11.2010, 18:30 Uhr
Preis: Eintritt frei

Vortrag: Wege zur seelischen Gesundheit

Seelische Gesundheit - Was ist das überhaupt? Warum bleiben manche Menschen gesund, werden andere krank? Die medizinische Forschung kommt dem Geheimnis gesunder Menschen immer genauer auf die Spur. Fazit: Gesundheit ist Lebenskunst. Und jeder kann diese Kunst erlernen. Lebenslust und Gesundheit gehören zusammen wie zwei Seiten einer Medaille. Erfahren Sie erstaunliche Fakten: über die Revolution in den Dogmen der Ernährungswissenschaft, über unglaubliche Placebo-Effekte, den R-Faktor und die Kraft innerer Bilder. Und ziehen Sie daraus die Konsequenzen für Ihr Leben!

Veranstalter: vhs Erlangen, Vortrag S 50 30 06
Referentin: Dipl.Psych. Regina Gimpel
Ort: Friedrichstr. 17, vhs Club International
Termin: Mo., 08.11.2010, 19:30 Uhr
Preis: Eintritt frei

Gruppe: Guttempler-Gesprächsgruppe für Menschen mit Alkoholproblemen

Wir bieten an diesen Abenden einen Erfahrungsaustausch zu Fragen des Alkoholmissbrauchs und daraus resultierender Abhängigkeit und/oder sozialer, psychischer und wirtschaftlicher Probleme. Wir haben keine Rezepte oder Patente, aber Zeit für Zuwendung und Gespräche als Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige in einem geschützten Raum. Absolute Vertraulichkeit ist die einzige Bedingung für eine Teilnahme.

Veranstalter: Guttempler Erlangen
Ort: Fürther Str. 40 (neben Kirche), Erlangen, Raum im EG
Termin: 08.11., 19:00 Uhr / 09.11., 19:30 Uhr / 11.11., 19:30 Uhr
Preis: Eintritt frei

Workshop: Entspannungsverfahren kennenlernen

Interessierte Entspannungssuchende erhalten Informationen zu den Entspannungsverfahren Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxion und Achtsamkeitsübungen und können die Verfahren unter Anleitung selbst ausprobieren.

Veranstalter: Psychiatrische und psychotherapeutische Kliniken der Uni Erlangen
Referenten: Dr. Bernd Lenz, Markus Horn und Vroni Mark-Rother
Treffpunkt: Anmeldung Psychiatrische Klinik, Schwabachanlage 6, von dort beschildert
Termin: Mo., 09.11.2010, 9:00 – 12:00 Uhr

Brunch mit Fachgespräch: Empowerment als Konzept der Gesundheitsförderung

Das Empowerment-Konzept richtet den Blick auf die Ressourcen, Fähigkeiten und Stärken, die jeder einzelne Mensch hat. Wir möchten gemeinsam der Frage nachgehen, wie wir als Menschen mit einer Behinderung oder chronischen Krankheit mit Hilfe von "Empowerment" unser Leben aktiv gestalten und unsere Ziele verwirklichen können, um mehr Zufriedenheit und Selbstbestimmung in unserem Alltag zu erleben. Ein wichtiger Schlüssel dafür ist die persönliche Assistenz. In entspannter Atmosphäre soll Raum und Zeit sein, damit wir uns mit dem Thema beschäftigen und darüber ins Gespräch kommen können.

Veranstalter: Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V. (ZSL e.V.)
Referentin: Dipl. Soz. Päd. Daniela Lade
Ort: ZSL, Luitpoldstr. 42, Erlangen
Termin: Mo., 09.11.2010, 11:00 Uhr
Preis: Eintritt frei

Vorträge und Infonachmittag: Selbsthilfegruppe „Schmerz“ Erlangen

Nach der Begrüßung durch die Schmerz-Selbsthilfegruppe-Erlangen und Umgebung stellt Frau Heike Lippert, Geschäftsführerin der "Deutschen Schmerzliga", ihre Arbeit vor: "Deutsche Schmerzliga - 20 Jahre im Einsatz für Patienten mit chronischen Schmerzen" Anschließend werden Frau Albert Dipl. Psychologin und Dr. Christoph vom interdisziplinären Schmerzzentrum des Universitätsklinikum Erlangen über "Chronischen Schmerz" referieren. Danach besteht die Möglichkeit zu Fragen an die ReferentInnen und Diskussion.

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schmerz Erlangen und Umgebung
ReferentInnen: Heike Lippert, Deutsche Schmerzliga
Frau Dipl. Psych. Albert und Dr. Christoph, Interdisziplinäres Schmerzzentrum Universitätsklinikum Erlangen
Ort: Dreycedern Erlangen, Saal
Termin: Di., 09.11.2010, 16:00 Uhr
Preis: Eintritt frei

Workshop: Heil- Meditation zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Gehirn und Immunabwehr zusammenarbeiten und dass unsere Gedanken und Gefühle die Selbstheilungskräfte unseres Körpers beeinflussen. Was kann ein Patient über die vom Arzt verordnete Behandlung tun, um an seiner Gesundheit mitzuarbeiten? Begleitende Körper und Meditationsübungen helfen uns nach innen zu spüren. Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung

Kursleitung: Heilpraktikerin Jutta Scheller, Yogalehrerin
Ort: Dreycedern Erlangen, Gymnastikraum
Termin: Di., 09.11.2010, 18:00 Uhr
Preis: 10,00 €
Anmeldung: bis 01.11.2010 unter 09131/21096 oder info@dreycedern.de

Vortrag: Depressionen und Alkoholkonsum bei Jugendlichen im Zusammenhang mit anderen Faktoren

Im Vortrag wird eine Studie vorgestellt, welche das Vorkommen depressiver Symptome im Jugendalter, die Lebenssituation und den Alkohol- und Nikotinkonsum der Jugendlichen erforschte sowie deren Ängste identifizierte. Das Ziel der Untersuchung war es, die Einzelthemen in Zusammenhang zu bringen und zu überprüfen, ob Unterschiede zwischen unterschiedlichen Schularten sowie den Jahrgangsstufen 7, 8 und 9 zu finden sind. Der Vortrag findet zweimal statt (09.11. und 10.11.) Im ersten Termin gibt es im Anschluss Zeit zur Diskussion. Im zweiten Termin am 10.11. wird für Eltern, Lehrer und andere Interessierte im Anschluss ein Workshop mit den Themen: Prävention und Erkennen von Depressionen und übermäßigem Alkoholkonsum angeboten.

Referentin: Dipl.-Psych. Lisa Stadtmüller
Ort: Verein Dreycedern Erlangen, Seminarraum
Termin: Di., 09.11.2010, 19:00 Uhr (Vortrag mit Diskussion)
Mi., 10.11.2010, 18:30 Uhr (Vortrag mit Workshop)
Preis: Eintritt frei
Anmeldung: bis 01.11.2010 unter 09131/21096 oder info@dreycedern.de

Infoveranstaltung: Die Gedächtnissprechstunde stellt sich vor

Erfahren Sie mehr Möglichkeiten der Diagnostik, Therapie und Forschung an unserer Klinik und testen Sie ihr Gedächtnis.

Veranstalter: Psychiatrische und psychotherapeutische Kliniken der Uni Erlangen
ReferentInnen: Prof. Dr. Markus Weih, Dipl. Psych. Tanja Richter-Schmidinger,
Dr. Ümüt Degirmenci
Treffpunkt: Anmeldung Psychiatrische Klinik, Schwabachanlage 6, von dort
beschildert
Termin: Di., 10.11.2010, 10:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 15:00

Vortrag: Wer wir sind - was wir tun?

Hilfsangebote für Kinder und Jugendliche mit psychischen Schwierigkeiten

Die Kinder- und Jugendabteilung für psychische Gesundheit am Universitätsklinikum präsentiert an diesem "Nachmittag der offenen Tür" ihr Angebot für Kinder, Jugendliche und Familien mittels Schautafeln, Demonstrationen, kurzen Referaten und Diskussionsforen

Veranstalter: Kinder- und Jugendabteilung für Psychische Gesundheit (KJP)
Referent: Prof. Dr. med. Gunther Moll
Ort: Ambulanz der Klinik, Harfenstraße 22, Erlangen
Termin: Mi., 10.11.2010, 14:00 Uhr
Preis: Eintritt frei

Gruppe: Krebs - was nun?

An Krebs erkrankte Frauen bieten einen direkten Erfahrungsaustausch für Erkrankte, Angehörige und interessierte Bürger an. Das Motto der FSH: "Auffangen - informieren - begleiten" Die Krebsberatung des Tumorzentrums der Universität Erlangen/Nürnberg beantwortet Fragen bei Kaffee und Kuchen.

Veranstalter: Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverb. Bayern e.V. Gruppe ER (FSH Erlangen)
Kursleitung: Ina Knauf
Ort: DHB Erlangen im Altstadtmarkt 1.Stock, Hauptstr 55, Erlangen
Termin: Mi., 10.11.2010, 14:00 Uhr
Preis: 2,00 €

Informationsabend des Erlanger Bündnis gegen Depression:

Depression hat viele Gesichter

Kurzvorträge – Fragezeit – Informationen – Beratungsstellen – Selbsthilfegruppen
Das detaillierte Programm finden Sie auf Seite 17.

Ort: Kulturfabrik Fortuna, Bahnhofstr. 9, Höchststadt
Termin: 10.11.2010, 18.30-21.30 Uhr, Einlass ab 18.00 Uhr
Preis: Eintritt frei

Vortrag: Umgang mit Depressionen bei Krebs

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband Bayern e.V. Gruppe Erlangen lädt ein zu einem Vortrag zum dem Thema: "Umgang mit Depressionen bei Krebs".

Veranstalter: Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverb. Bayern e.V. Gruppe ER (FSH Erlangen)
Ort: DHB Erlangen im Altstadtmarkt 1.Stock , Hauptstr 55, Erlangen
ReferentIn: N.N.
Termin: Mi., 10.11.2010, 19:00 Uhr
Preis: 3,00 €

Vortrag: Wege aus und mit dem Stottern

Wir werden an diesem Abend einen Film zum Thema Stottern zeigen und anschließend über ihn diskutieren. Mitglieder der Stotterer-Selbsthilfegruppe berichten über ihre Erfahrungen. Wir sprechen darüber, was Selbsthilfe und Therapie leisten können.

Veranstalter: Stotterer Selbsthilfegruppe Erlangen
Referent: Roland Pauli
Ort: Gemeindehaus der Christus Gemeinde Tennenlohe, Haselhofstr. 64 (Buslinie 295), Erlangen, Saal
Termin: Mi., 10.11.2010, 19:30 Uhr
Preis: Eintritt frei

Informationsveranstaltung: Depressionen in Schwangerschaft und Wochenbett

Mit Erfahrungsberichten betroffener Frauen und einem „Gespräch unter Müttern“

Veranstalter: Psychiatrische und psychotherapeutische Kliniken der Uni Erlangen
Moderation: Dr. Judith Walloch
Ort: Psychiatrische Ambulanz, Schwabachanlage 6, Zimmer 814
Termin: Do., 11.11.2010, 10:00 – 11:30

Seminar: Ausdrucks malen, welche Farben tun mir gut?

Wir arbeiten mit den Farben des Regenbogens und den Bildern in uns, um unsere Kraft zu entdecken. Mit Farbkasten und Pinsel oder Wachsmalkreiden schauen wir uns an, was Kraft für uns bedeutet; Kraft haben, ohne Kraft sein, Kraft geben. Das Seminar gibt Anregungen und Hinweise, wie wir uns ganz ohne künstlerische Fähigkeiten mit Malen im Alltag stärken können.

Kursleitung: Carola Espenschied, Counselor BVPPT Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie
Ort: Dreycedern Erlangen, Seminarraum
Termin: Do., 11.11.2010, 18:00 Uhr
Preis: 8,00 €

Film: "Beziehungswege" Saint Jacques - Pilgern auf Französisch

Der Film "Saint Jacques - Pilgern auf Französisch" thematisiert auf unterhaltsame Weise, wie sich Beziehungen und familiäre Bindungen durch gemeinsame Erfahrungen verändern können. Drei erwachsene Geschwister, die unterschiedlicher und zerstrittener nicht sein könnten, werden durch das Testament ihrer verstorbenen Mutter dazu gezwungen, gemeinsam auf dem Jakobs-Weg nach Santiago de Compostela zu pilgern - nur so können sie das finanzielle Erbe ihrer Mutter antreten. Der zweimonatige Fußmarsch wird für jeden zu einer Reise zu sich selbst. Zunächst brechen alte Beziehungsmuster wieder auf, belasten anfängliche Reibereien die zwiespältige Gemeinschaft. Allmählich entstehen aber auch neue Begegnungen, Auseinandersetzung mit den Höhen und Tiefen des gemeinsamen Pilgerns und des Lebens schlechthin verändert sowohl die Geschwister als auch ihr Verhältnis. Wir freuen uns nach dem Film (107min) auf einen anregenden Gedankenaustausch mit Ihnen!

Veranstalter: Ehe-, Familien - und Lebensberatung der Erzdiözese Bamberg
Kursleitung: Das Team der Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Ort: Haus kirchlicher Dienste, Mozartstr. 29, Erlangen, 2. Stock, Großer Konferenzraum
Termin: Do., 11.11.2010, 19:00 Uhr
Preis: Eintritt frei
Anmeldung: bis 5.11.2010 unter Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Mozartstr. 29, 91052 Erlangen, Tel. 09131/29302

Vortrag: Depression - Wie können Angehörige helfen?

Meist sind die Angehörigen von depressiven Menschen betroffen und hilflos. Der Vortrag geht der Frage nach: Wie können sie ein echter Beistand sein? Im Anschluss besteht Möglichkeit für Fragen und Diskussion.

Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst der Caritas (SPDIE)
Referent: Dipl. Soz. Päd. Peter Dippold
Ort: Haus kirchlicher Dienste, Mozartstr. 29, Erlangen, 2. Stock
Termin: Do., 11.11.2010, 19:00 Uhr
Preis: Eintritt frei

Vortrag: Meine Lebensqualität - deine Lebensqualität - unsere Lebensqualität

Die Vorstellungen psychisch kranker Menschen von Lebensqualität entsprechen nicht immer denen ihrer Angehörigen. Und das hat Auswirkungen auf ihre Lebensqualität, d.h. auf die der Familie. Und dann? Wer muss etwas ändern? Die Angehörigen? Der Betroffene?

Veranstalter: Verein der Angehörigen psychisch Kranker Nürnberg e.V. (VApK)
Referentin: Eva Straub, stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (VdApK)
Ort: Dreycedern Erlangen, Saal
Termin: Fr., 12.11.2010, 18:00 Uhr
Preis: Eintritt frei

Vorträge am Gesundheitstag der Klinik für Psychiatrie, Sucht, Psychotherapie und Psychosomatik im Klinikum am Europakanal

An diesem Tag werden verschiedene Aktionen angeboten:

10.00-12.00 Uhr: Psychiatrie - was ist das? Führung durch die zentrale AT/BT/Kunsttherapie für Schülerinnen und Schüler
Referent: Dipl. Soz.Päd. Tim Greinacher, Leiter therapeutischer Dienst, bitte Voranmeldung unter 09131-7532306

12.00-14.00 Uhr: Genusstraining life erleben!
ReferentInnen: Carlo Siegl, Psychologischer Psychotherapeut / stv. Leiter und Christiane Görz, Dipl.-Psychologin, beide Institutsambulanz

14.00-16.00 Uhr: Entspannen Sie sich?!
Referentin: Dr. Anja-Christine Bottner, Psychologische Psychotherapeutin, Institutsambulanz

16.00-18.00 Uhr: Optimismus: Gedankenmuster entdecken und verändern!
Referent: Dr. Albert Summ, Oberarzt Psychosomatische Medizin

18.00-20.00 Uhr: Salutogenese: Ressourcenorientierte Lebensgestaltung
Referentin: Dr. Christine Schlick, Oberärztin Suchtmedizin

Ort für alle: Klinikum am Europakanal (KaE), Am Europakanal 71, Erlangen, Konferenzraum und Bibliothek im Gebäude A

Termin: Fr., 12.11.2010, 10:00 Uhr
Preis: Eintritt frei

Gruppe: Selbsthypnose - Wege zur Neukonstruktion der Wirklichkeit

Ziel dieses Workshops ist neue Türen zu öffnen und Wege aufzuzeigen, die für jeden begehbar sind. In unserer beschleunigten Zeit, in der die Anforderungen immer höher geschraubt und die Ängste und Stress unsere Dauerbegleiter geworden ist, fühlen sich viele Menschen überfordert, gehetzt und fremdbestimmt. Durch die Selbsthypnose können wir Ängste abbauen und den Stress minimieren. Dadurch fühlen wir uns nicht als hilfloses Objekt, sondern als handelndes Subjekt, das seine Selbstwirksamkeit "erleben und erfahren" kann. Die Hypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte Heilmethode, die bei vielen Erkrankungen zur Anwendung kommt, wie z.B. Ängste und Phobien, Schmerzen, Krebsbekämpfung, Depression und vieles mehr. Selbsthypnose ist eine Frage des Lernens und Übens. Aber: "Der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt".

Kursleitung: Dr. rer. nat. Farhad Heravi
Ort: Dreycedern Erlangen, Café
Termin: Fr., 12.11.2010, 14:00 Uhr
Preis: 45,00 € (Ermäßigt: 30,00 €)
Anmeldung: bis 08.11.2010 unter 09191/96776 oder farhad.heravi@gmx.de

Rundgang: Psychatriegeschichtlicher Spaziergang

Prof. Markus Weih führt Interessierte zu historisch – aus Sicht der Psychiatrie - interessanten Orten und informiert über die Geschichte der Psychiatrie in Erlangen

Veranstalter: Psychiatrische und psychotherapeutische Kliniken der Uni Erlangen
Referent: Prof. Dr. Markus Weih
Treffpunkt: Pforte Kopfklinik, Schwabachanlage 6
Termin: Fr., 12.11.2010, 14:30 Uhr
Preis: Eintritt frei

Vortrag: Seelische Kränkungen - Ursache und Wirkung

Dieser Vortrag informiert Sie anhand von Beispielen, wie durch seelische Kränkungen oft Probleme und Konflikte in unserem Alltagsleben entstehen, was Sie selbst dazu beitragen und wie Sie aus diesem Dilemma wieder herauskommen können. Persönliche Erlebnisse und Erfahrungen unserer Vergangenheit schaffen in uns unsere eigene Realität, unsere persönliche Wahrnehmung und Interpretation. Unbewusst wird dadurch unsere gesamte Verhaltensweise im zwischenmenschlichen Bereich geprägt und beeinflusst. Die Referentin zeigt Möglichkeiten auf, bewusster und besser mit seelischen Kränkungen und ihren Folgen umzugehen, Veränderungen zuzulassen und sich ein zufriedeneres und glücklicheres Leben zu gestatten.

Veranstalter: vhs Erlangen
Referentin: Rita Rauschert-Baudisch
Ort: Dreycedern, Erlangen, Saal
Termin: Fr., 12.11.2010, 20:00 Uhr
Preis: Eintritt frei

Vortrag: Hilfe bei Tinnitus (Ohrgeräuschen)

Wir sind eine Selbsthilfegruppe unter dem Dach der deutschen Tinnitus - Liga e.V. (DTL) Mit fachlichem Wissen und viel Erfahrung aus sieben Jahren SHG - Arbeit bieten wir bei dieser Veranstaltung Information und Aufklärung über das Phänomen Tinnitus an. Wir zeigen Wege auf, wie man lernen kann, mit Tinnitus weitgehend unbelastet zu leben, informieren über stationäre Rehabilitation in Kliniken mit speziellem Behandlungsschwerpunkt Tinitus und den neuesten Stand der Tinnitusforschung und der Behandlungsmöglichkeiten.

Veranstalter: Tinnitus - Selbsthilfegruppe Erlangen Stadt u. Land/ DTL (Tinnitus - SHG ER/ERH)
Referentin: Dr. med. Sabine Schoen
Ort: Dreycedern, Erlangen
Termin: Sa 13.11.2010, 10:00 Uhr
Preis: Eintritt frei

Seminar: Ein Tag für Ihre seelische Balance

Workshop nach dem Motto "Gesund ist, was Spaß macht!" Warum bleiben manche Menschen gesund, werden andere krank? Die Forschung sagt: Gesundheit ist Lebenskunst. Aber ist "Lebenskunst" erlernbar? Was macht Sie widerstandsfähig und innerlich stark? Was können Sie tagtäglich tun, um auf lange Sicht leistungsfähig und vital zu bleiben? Wie können Sie Burnout und dem allseits bekannten Stresssyndrom vorbeugen? Lernen Sie heilsame Prinzipien der Seelenhygiene und wohltuende Körperübungen für jeden Tag kennen! Bitte Schreibzeug und bequeme Kleidung mitbringen. Siehe zu diesem Workshop auch den einführenden Vortrag, Verantst.-Nr. S 50 30 06

Veranstalter: vhs Erlangen
Kursleitung: Regina Gimpel
Ort: vhs Erlangen, Friedrichstr. 17 , Erlangen, Raum 01
Termin: So., 14.11.2010, 10:15 Uhr
Preis: 31,70 €
Anmeldung: bei der vhs erforderlich

Aktionstag gegen Depression in Erlangen :

Depression hat viele Gesichter

Kurzvorträge – Fragezeit – Informationen – Beratungsstellen – Selbsthilfegruppen

Das detaillierte Programm finden Sie auf Seite 17.

Ort: Verein Dreycedern e.V., Altstädter Kirchenplatz 6, Erlangen
Termin: 13.11.2010, 13.30-17.00 Uhr, Einlass ab 13.00 Uhr, Eintritt frei.





Abschlussveranstaltung der Woche für seelische Gesundheit

Gottesdienst für die Seele

Ein Gottesdienst zum Abschluss der Woche für seelische Gesundheit mit Pfarrerin Stefanie Mangold.

Ort: Altstädter Dreifaltigkeitskirche am Martin-Luther-Platz in Erlangen
Termin: So., 14.11.2010, 11:00 Uhr



Weitere Veranstaltungen des Erlanger Bündnis gegen Depression außerhalb der Woche für seelische Gesundheit:



Mein Weg aus der Depression – ein Erfahrungsbericht

Depression kann jeden treffen und wer zum ersten Mal davon betroffen ist, rutscht meist unvorbereitet in diese Erkrankung. Neben den ärztlichen Vorschlägen wie medikamentöse Therapie, ggf. auch stationäre Behandlung oder Psychotherapie fragt man sich dann: Wie schaffen es die Anderen, wie werden sie damit fertig, wie kommen sie da raus?

An diesem Abend berichtet Frau Weber als Betroffene von ihrer Erkrankung und ihren Therapiewegen, sie wird auch erklären, weshalb sie eigentlich den Titel „Depression als Chance“ für diesen Abend wählen wollte.

Referentin: Christa Weber (Life Balance)
Termin: Di., 28. September 2010, 19.00 Uhr
Ort: Dreycedern Erlangen
Eintritt: 3,00 €

Selbsthilfegruppen Depression

Derzeit treffen sich zwei Selbsthilfegruppen zum Thema Depression beim Verein Dreycedern. Die Treffen finden in beiden Gruppen jeweils 14tägig statt. Für Informationen zum Wochenturnus und zu den Gruppen sowie zur Anmeldung wenden Sie sich

bitte an das Büro Dreycedern, Tel. 09131-210 96.

1. Gruppe jeweils Dienstag, 19.00 Uhr
2. Gruppe jeweils Mittwoch, 16.30 Uhr

Wenn Sie Interesse haben und schauen möchten, welche Gruppe für Sie geeignet ist, kommen Sie doch einfach dazu. Man darf gerne schnuppern!

Informationsabend des Erlanger Bündnis gegen Depression im Landkreis Erlangen-Höchstadt

Kurzvorträge – Fragezeit – Informationen

Beratungsstellen – Selbsthilfegruppen - Krisendienst

Kurzvorträge zu den Themen:

Depression: Krankheit und Therapie – Dr. Karsten Ruschhaupt

Hilfe in seelischen Krisensituationen – Dipl.Soz.Päd. Rita Schorner-Held

Depression und Schmerz – N.N.

Depression und Alter – Prof. Dr. Sabine Engel

Depression und Sucht - Guttempler

Termin: Mi., 10.11.2010

Programm: 18.30 Uhr – 21.30 Uhr, Einlass ab 18.00

Ort: Kulturfabrik Fortuna Höchstadt, Bahnhofstraße, Höchstadt

Preis: Eintritt frei!

Aktionstag gegen Depression in Erlangen:

Depression hat viele Gesichter

Kurzvorträge – Fragezeit – Informationen

Beratungsstellen – Selbsthilfegruppen - Krisendienst

Kurzvorträge zu den Themen:

Depression und Schmerz – Dipl.Psych. Lisa Dorschl

Depression und Alter – Prof. Dr. Sabine Engel

Depression und Manie – Prof. Dr. Joachim Demling

Depression und Sucht – Guttempler

Hilfen in seelischen Krisensituationen – Dipl.Soz.Päd. Sabine Grötsch

Termin: Sa., 13. 11. 2010

Programm von 13.30 – 17.00 Uhr, Einlass ab 13.00 Uhr

Ort: Dreycedern Erlangen

Preis: Eintritt frei

LEBEN IN BALANCE

GESUNDHEIT ERLANGEN

Die wichtigsten Erlanger Gesundheitsanbieter haben sich zusammengeschlossen und veröffentlichen die Schwerpunkte ihres Programms gemeinsam: Auf der Homepage www.gesundheit-erlangen.de oder in den Programmheften können Sie eine Übersicht gewinnen über die Gesundheitsangebote in Erlangen. Sie liegen kostenlos an vielen Stellen im Stadtgebiet aus.

Noch nie war es so einfach, aktuell und nach Themen geordnet die Erlanger Gesundheitslandschaft zu durchstreifen und sich dann ein eigenes kleines Programm zusammenzustellen.

Zwei Veranstaltungen greifen wir hier aus dem bunten Programm aus Leben in Balance heraus, um sie vorzustellen:

Aktionstag: Gesundheit ERlangen - vielfältig und bunt

Der Aktionstag ist ein Beitrag zum Deutschen Weiterbildungstag in Kooperation mit dem Capoeira&Moves-Studio, dem Ausländer- und Integrationsbeirat und der AG Gesundheitsbildung der Bildungsoffensive der Stadt Erlangen. Das Capoeira&Moves-Studio eröffnet gemeinsam mit der vhs Erlangen seine neuen Räume. Sie können an dem vielfältigen Rahmenprogramm teilnehmen, die neuen Räume besichtigen und neue Kursangebote "schnuppern". Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Mit Grußworten von Bürgermeister Gerd Lohwasser und Schul- und Sportreferent der Stadt Erlangen und von José Luis Ortega Lleras, 1. Vorsitzender des Ausländer- und Integrationsbeirat

Mit Vorträgen von:

"Health Literacy - Gesundheitsmündigkeit für alle?", Prof. Dr. Holger Hassel, Lehrstuhl Integrative Gesundheitsförderung, Fachhochschule Coburg

"Capoeira - mehr als nur ein Kampftanz", Prof. Dr. Wolfgang Kemmler, FAU Erlangen-Nürnberg, Lehrstuhl Medizinische Physik

Außerdem gibt es Animationen, Gymnastik, Kinderprogramm und Infostände zum Thema Gesundheit in Erlangen

Veranstalter: vhs Erlangen

Termin: Fr., 24.09.2010, 11:00 Uhr – 16.30 Uhr

Ort: vhs, Richard-Wagner-Straße 2 und Capoeira&Moves-Studio Raum:
1. Stock

Preis: Eintritt frei

LEBEN IN
BALANCE

GESUNDHEIT ERLANGEN