

23.05.2019 //18.00 Uhr

Lisa Daub, Psychotherapeutin

Guter Schlaf – eine Quelle für Gesundheit

Schlaf hilft uns maßgeblich bei der Verarbeitung von den Eindrücken, die wir über den Tag hinweg aufnehmen. Daher kann sich schlechter Schlaf negativ auf unsere psychische Gesundheit auswirken. Was können Sie tun, um Ihre Schlafqualität zu verbessern? Wie kann Selbsthypnose dabei helfen? Um diese Fragen geht es in dem Vortrag.

Zum Abschluss des Jahresprogramms laden wir Sie zu einer praktischen Erfahrung in den salus Garten ein:

27.06.2019 //17.00 bis 20.00 Uhr (!!)

Annette Büsen de la Bianca, Heilpraktikerin

Achtsames Bogenschießen

Diese besondere Form der Achtsamkeit vereint mehrere Aspekte, u.a. „Es auf den Punkt bringen“, „den richtigen Augenblick erwischen“, „Zeit zum Loslassen“. Sie werden die Möglichkeit haben, diese Form des Bogenschießens näher kennen zu lernen und auszuprobieren.

www.salus-fachambulanz.de

*„Es ist nicht genug
zu wissen,
man muss es auch
anwenden.
Es ist nicht genug
zu wollen,
man muss es auch tun.“*

Johann Wolfgang von Goethe

Programm 2018 - 2019

Ansprechpartnerin:

Silvia Fölsing
06172/950-254

Veranstaltungsort:

salus Fachambulanz
Hugenottenstr. 82
61381 Friedrichsdorf

Veranstaltungsbeginn:

18.00 Uhr
Raum C 070



FRIEDRICHSDORFER GESUNDHEITSFORUM

Friedrichsdorfer Institut
für Therapieforschung und
Gesundheitsförderung e.V.

Programm

August 2018 bis Juni 2019

Programm

30.08.2018 //18.00 Uhr

Barry Sheade, Psychotherapeut

Die Kunst des Denkens

Der Automatismus von Erwartungshaltungen, die zu vorschnellen Bewertungen führen, stellt oft ein Hindernis zur Entwicklung von positiver Veränderung dar. Unser Denken kann uns so zu „Gefangenen unserer Probleme“ machen. Wo sind Auswege?

27.09.2018 //18.00 Uhr

Sue Schramm, Gestalttherapeutin

Ich bin wertvoll – die Bedeutung des Selbstwerts für unsere Zufriedenheit

Sich selbst zu lieben und sich wertzuschätzen, hat für viele Menschen einen üblen Beigeschmack. Dabei haben Selbstwert und -liebe nicht nur viele Vorteile, sie sind für ein zufriedenes, glückliches Leben geradezu unabdingbar. Wir sprechen über die Hintergründe, was dazu führt, dass es uns häufig schwer fällt, uns selbst zu lieben und über die positiven Folgen, mit dem eigenen Selbst im guten Kontakt zu stehen.

25.10.2018 //18.00 Uhr

Fabian Zimmermann, Sozialarbeiter

„Was spielen die da eigentlich?“

PC- und Konsolenspiele als Teil der Jugendkultur Fortnite, Lootboxen, Twitch, Overwatch – Wissen Sie, wovon hier die Rede ist? Wir informieren an diesem Abend über die Bedeutung von PC- und Konsolenspielen, wie Sie sich mit Jugendlichen darüber austauschen können und wie das passende Maß zwischen Hobby und riskantem Verhalten gefunden werden kann.

29.11.2018 //18.00 Uhr

Julian Weilbacher, Arzt für Psychosomatik

Was sind Depressionen?

Depressionen sind weit verbreitet und häufig diskutiert, bleiben aber trotzdem für viele Menschen ungreifbar. Dieser bilderreiche Vortrag gibt einen leicht verständlichen Einblick in Gefühle und Gedanken Betroffener und zeigt, welche Rolle Emotionen in unser aller Leben spielen. Er widmet sich dem wichtigen Thema Suizid und vermittelt grundlegende Wege, wie wir alle unsere psychische Gesundheit verbessern können. Ein Vortrag für alle Interessierten, nicht nur für Betroffene und deren Angehörige.

31.01.2019 //18.00 Uhr

Silvia Fölsing, Sozialtherapeutin

Familienerkrankung Sucht

Obwohl Sucht keine Erbkrankheit ist, tritt sie in Familien gehäuft auf und wird oft an die nächste Generation weitergegeben. Was steckt dahinter und welche Faktoren können davor schützen? Dieser Vortrag richtet sich an erwachsene Betroffene (ob selbst suchtkrank oder Angehörige) und an pädagogische Fachkräfte, denn ein stabiles Umfeld kann Kindern aus suchtkranken Familien viel Halt geben.

28.02.2019 //18.00 Uhr

Saskia Baisch-Zimmer, Mentalcoach

Vom sinnvollen Umgang mit Gefühlen

Gefühle gehören zu unserem Leben dazu - jeden Tag werden wir mit ihnen konfrontiert und reagieren darauf. Sie haben nicht nur einen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unseren körperlich-geistigen Zustand, sondern auch auf unser Handeln. Sie erhalten Anregungen, wie Sie mit Ihren unerwünschten

Emotionen lebensbejahend und sinnvoll umgehen können und wie Sie schöne Gefühle in Ihrem Leben kultivieren können.

28.03.2019 //18.00 Uhr

Kirsten Delfs, Psychotherapeutin

Sucht im Alter

Sucht ist ein generationenübergreifendes Problem und betrifft auch Menschen im höheren Lebensalter, bei manchen entwickelt sich eine Sucht sogar erst dann, z.B. nach dem Ausstieg aus dem Berufsleben. Aber lohnt es sich noch etwas zu verändern? Die Antwort ist ein entschiedenes „Ja“ – für die eigene Lebensqualität, die Familie, die Gesundheit. Wir informieren über Missbrauch, Abhängigkeit, Ursachen und Lösungswege, die sich auch im höheren Lebensalter zu gehen lohnen.

25.04.2019 //18.00 Uhr

Corinna Nels-Lindemann, Systemische Supervisorin

„Schatzsuche versus Problemfahndung“ - wie Sorge ich gut für mich und meine Gesundheit?

Gesundheit ist ein Thema für uns alle. Im Rahmen der Abendveranstaltung werden wir das salutogenese Modell nach Antonovsky nutzen, um die eigene Lebensbalance zu betrachten und zu stärken. In der Reflektion eigener Gesundheitsthemen werden Anregungen für die persönliche Gesundheit entwickelt.