

Wie wir besser durch schwere Zeiten kommen

Das Immunsystem der Seele

Dialog-Vortrag von Dipl.-Psych. Mykola Fink

**am 10. Oktober, um 18 Uhr im Konferenzraum der Senatorin für
Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz, Faulenstr. 9/15
(Einlass ab 17.30 Uhr)**

Der Bremer Zusammenschluss der Selbsthilfegruppen - der SelbsthilfeRing (SHR) Bremen und das Netzwerk Selbsthilfe - die Bremer Selbsthilfekontaktstelle, laden Sie herzlich ein, am kostenlosen Vortrag teilzunehmen!

Seelische Widerstandskraft (Resilienz) ist nicht angeboren, sie wird erlernt.

Der Vortrag mit Nachfragemöglichkeiten betrachtet in einem ersten Teil die Zusammenhänge des Bewältigens schwieriger Lebenssituationen und der eigenen Gesundheit. Welche Eigenschaften sind hilfreich, besser aus Krisen zu kommen? Was brauche ich, um auch in schwierigen Situationen dazu zu lernen? Gibt es Anleitungen dazu?

In einem zweiten Teil sollen grundlegende Haltungen beleuchtet werden, die der Resilienzförderung hilfreich sind.

- Welcher Umgang mit übergeordneten Überzeugungen ist förderlich?
- Kann ich Hilflosigkeitserleben überwinden?
- Gibt es schädliche Gefühle? Kann ich den Umgang mit Gefühlen verändern?
- Wie kann ich eine langfristige Gesundheitsperspektive für mich entwickeln?



Referent ist Dipl.-Psych. Mykola Fink. Leitender Psychologe in der Schön-Klinik Bad Bramstedt, Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie.

Sein Behandlungsspektrum umfasst u.a. Angst-, Panik- u. Schlafstörungen, Burnout, Depressionen, Somatoforme Störungen sowie Erkrankungen, die das Hörorgan betreffen wie Hyperakusis, Tinnitus und Morbus Menière.

Der Vortrag ist öffentlich und findet im Rahmen der 13. Woche der seelischen Gesundheit in Bremen statt.

Die Veranstaltung dauert ungefähr zwei Stunden. Der Konferenzraum ist ebenerdig und barrierefrei erreichbar. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.