

im Gewebe und somit zur besseren Funktion des Nervensystems. Die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert. Sie erfahren in diesem Vortrag wie und bei welchen Beschwerden die Therapie eingesetzt wird.

Donnerstag, 28. Oktober, 18.00 Uhr
"Das 6-armige Superweib"

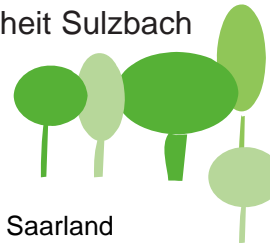
Referentinnen: Anne Fabricius, Trainerin für Stressbewältigung und Konfliktmanagement
Christine Del Fabro, Hauswirtschaftsmeisterin

Der Leistungsdruck, die Flexibilisierung am Arbeitsplatz und die Belastungen in den Familien wachsen stetig. Frauen sind überfordert und wissen nicht mehr, wo ihnen der Kopf steht. Wir zeigen Lösungsmöglichkeiten auf, präsentieren die Darstellung der Hauswirtschafterin in allen Funktionen und zeigen den wahren Wert in Entlohnungstabellen.

Alle Veranstaltungen in den Räumen der VHS, Salzbrunnenhaus, Auf der Schmelz, 66280 Sulzbach.

Eintritt frei!

Arbeitskreis Gesundheit Sulzbach



Mitglieder

- Anonyme Alkoholiker Saarland
 - Blaues Kreuz in Deutschland – Suchtkrankenhilfe Ortsverein Sulzbach
 - Gesundheitsamt des Regionalverbandes
 - KISS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland
 - Knappschafts Krankenhaus Sulzbach - Sozialdienst
 - LAGS - LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e.V.
 - Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Sulzbachtal
 - Ökumenische Sozialstation im Sulzbach- und Fischbachtal e.V.
 - Pflegestützpunkt im Regionalverband Ost
 - Stadt Sulzbach
 - VHS
Behindertenbeauftragte
 - engagierte Einzelpersonen
- Mitglied in der Lokalen Agenda Sulzbach -

Postanschrift:

Gesundheitsamt des Regionalverbandes
Außenstelle Sulzbach
Rathaus
66280 Sulzbach
Tel. 06897/508-197

Homepage: www.ak-gesundheit-sulzbach.de

Stressfrei im Alltag - geht das wirklich?



Vortragsreihe
2010

**des Arbeitskreises
Gesundheit Sulzbach**

Stressfrei im Alltag, geht das wirklich?

Die meisten von uns haben die Wirkung von Stress sowohl körperlich als auch seelisch schon einmal gespürt. Ärzte raten ihren Patienten immer öfter, langsam zu machen, sich frei zu nehmen, sich zu entspannen, einem Hobby nachzugehen oder den Arbeitsplatz zu wechseln.

Nur ein wenig Freizeit für sich, das wünschen sich viele der Stressgeplagten, die rund um die Uhr damit beschäftigt sind, für andere etwas zu tun, den Erwartungen zu entsprechen, ihr Bestes zu geben... Aber: Sie können anderen in Ihrem Leben nur dann das Beste geben, wenn Sie gut zu sich selbst sind und Erholungsphasen einplanen, in denen sich Ihr Körper regenerieren kann. Wenn Sie lernen, sich zu entspannen und Ihren Akku aufzuladen.

Bereits von Kind an werden wir auf Ergebnisse ausgerichtet, und erfolgreich sind wir nur dann, wenn wir das Ziel erreichen. Aber während wir uns auf das Ziel in der Ferne konzentrieren, zieht das Leben im Hier und Jetzt unbemerkt an uns vorbei. Erfolg bedeutet nicht, mit Freude unsere Aufgaben erledigen, sondern die Zielvorgaben zu erreichen. Erreichen wir die nicht, werden wir als "Versager" abgestempelt. Gerade diese Haltung treibt uns zu blindem Aktionismus und in den Stress.

Unsere Vortragsreihe nähert sich dem Thema Stress aus verschiedenen Blickwinkeln und gibt Ihnen Anregungen und Tipps zur Stressbewältigung.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Programm

Donnerstag, 18. März, 18.00 Uhr

Stress - Ursachen, Auswirkungen und Bewältigungsstrategien

Referent: Dr. Thomas Brück, Oberarzt, AHG Klinik Münchwies

Durch Stress verursachte Störungen und Probleme spielen in unserer Zeit eine immer größere Rolle. Es scheint kaum einen Bereich im alltäglichen Leben zu geben, der nicht damit in Verbindung gebracht wird. Mittlerweile gibt es wichtige wissenschaftliche Erkenntnisse über Ursachen und Auswirkungen von Stress. Vor allem der Stressbewältigung kommt hierbei eine besondere Bedeutung zu. In diesem Vortrag soll ein Überblick über diese Thematik gegeben werden.

Donnerstag, 22. April, 18.00 Uhr

"Kommen Sie Ihrem Stress auf die Spur..."

Mentale und körperliche Bewältigungsstrategien bei Stress

Referentin: Ute Himmelsbach, Dipl.-Sozialpädagogin, Entspannungstrainerin

Ursachen und Wirkungsweise von gesundheitsschädlichen Stressbelastungen zu erkennen und ein Verständnis für Ihre ganz persönlichen Stressreaktionen zu entwickeln, ist bereits ein erster Schritt zur Bewältigung. Auf diesem Wissen aufbauend werden wir an diesem Abend einzelne Stressebenen und die darauf bezogenen drei Säulen der Stresskompetenz genauer thematisieren. Einfache praktische Übungen zur Selbstreflexion

ergänzen die theoretischen Überlegungen und bieten die Möglichkeit, sich konkret und aktiv mit den Inhalten auseinander zu setzen.

Donnerstag, 20. Mai, 18.00 Uhr

Stress bei Kindern

Referentin: Ulrike Mai, Dipl.-Psychologin, systemische Beraterin/Therapeutin

Auch Kinder und Jugendliche leiden bereits unter Stress. Im Vortrag wird auf mögliche Unterschiede und Besonderheiten hinsichtlich Stress bei Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu Erwachsenen eingegangen. Außerdem wird das Stressbewältigungsprogramm „SNAKE“ der Techniker Krankenkasse vorgestellt. SNAKE steht für „Stress Nicht Als Katastrophe Erleben“. Es wird an Schulen im Klassenverband angeboten und richtet sich an Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren. Inhalte und Ablauf des Programms werden vorgestellt, Grenzen und Möglichkeiten dargestellt und diskutiert.

Donnerstag, 30. September, 18.00 Uhr

Entspannen mit craniosakraler Therapie

Referent: Achim Biwersi, Praxis für Physiotherapie, Daarler Villa, Saarbrücken

Die craniosacrale Therapie ist eine sanfte manuelle Methode zur Beurteilung und Behandlung des craniosacralen Systems. Es erstreckt sich von den Knochen des Kopfes bis hin zu den Beckenknochen. Die craniosacrale Therapie ermöglicht dem Behandelnden, veränderte Spannungszustände im Körper zu erkennen und auszugleichen. Dies führt zu einer Verbesserung der Durchblutung