

## Vortrag

# Seelische Gesundheit

Das Wort „Psyche“ ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig geworden. Die Unsicht- und Unfassbarkeit psychischer Abläufe erlaubt es, dass unzählige Bezeichnungen – teilweise auch diffamierende – herangezogen werden.

Die WHO (World Health Organisation) beschreibt psychische Gesundheit als „Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“ (WHO 2001).



©freepik.com

## Für wen ist der Vortrag sinnvoll?

Ganz egal, ob Sie selbst betroffen sind, oder ob sich in Ihrem sozialen Umfeld jemand befindet, der psychische Probleme hat - dieser Vortrag bietet Ihnen die Möglichkeit, neues Wissen zu erlangen und Ihren Umgang mit sich selbst, oder mit Ihren Mitmenschen zu erleichtern.

## Inhalte des Vortrags

- Was ist das, die Psyche?
- Gibt es ein „normal“ überhaupt?
- Welche psychischen Krankheiten gibt es?
- Welche Therapiemöglichkeiten sind für die entsprechenden Probleme sinnvoll?
- Was kann ich selbst für eine psychische Stabilität tun?
- Wie hängen Stress und psychische Probleme zusammen?
- Vorstellung der Workshops: Achtsamkeit, Meditation und Modulation erlernter Denkschemata

## Anmeldung +++ Info +++

AMEOS Reha Zentrum Oberhausen  
Robert-Koch-Str. 19  
46145 Oberhausen  
Tel.: 0208 695-7411  
praevention.rzo@ob.ameos.de

Teilnehmerzahl: 50 Personen  
Termin: individuell vereinbar  
Kosten: auf Anfrage  
Dauer: 60 Minuten  
Aktive Teilnahme erwünscht