

Vortrag und Gruppenangebot für Frauen zum Thema Stress und Stressbewältigung

Stress ist ein Teil des täglichen Lebens und bis zu einem gewissen Grad sogar hilfreich, um das Leben zu meistern, aktiv und präsent zu sein und gute Leistungen zu erzielen. Problematisch wird es, wenn der Stress zu viel oder gar chronisch wird. Frauen und Männer unterscheiden sich hinsichtlich ihres Stresserlebens und -verhaltens sowie ihres Umgangs mit Stressoren. Frauen leiden mehr als doppelt so häufig unter körperlichen Stresssymptomen, wie z.B. Unwohlsein und Verdauungsschwierigkeiten, Verspannungen, Schlafproblemen, Konzentrationsstörungen, Magen-, Kopf- und Gliederschmerzen.

Fast immer ist es so, dass Betroffene, die unter Stress stehen, die Übersicht über ihre Belastungen und Bewältigungsmöglichkeiten verlieren. Daher ist der erste Schritt zu einer Stressbewältigung ein Innehalten, um wieder den Überblick über das Stressgeschehen zu gewinnen und geeignete Bewältigungsstrategien zu finden.

Der Verein Frauen Sucht Gesundheit e.V. lädt am Donnerstag, den 14.09.2023 um 18:00 Uhr alle interessierten Frauen herzlich zu einem Vortrag in die Beratungsstelle in der Holtenauer Straße 127 in Kiel ein.

Birgit Rodemund, Psychotherapeutin (KJP, HPrG) spricht darüber, wie Stress entsteht, wie persönliche Stressoren zu erkennen sind und welche Möglichkeiten der Entspannung und Bewältigung ratsam sind.

Interessierte Frauen können zusätzlich ab dem 21.09.2023 an einem 6-wöchigen Gruppenangebot, jeweils donnerstags von 18:00 - 19:30 Uhr in der Holtenauer Straße 127, teilnehmen.

Ziel der Gruppe ist es, die persönlichen Ressourcen der Teilnehmerinnen zu stärken. Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:

- Eigene Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und bewältigen.
- Das "Kopfkino" im Stress erkennen und verändern.
- Entspannen und Loslassen.

Die Teilnahme am Vortrag und am Gruppenangebot ist kostenfrei, eine Spende wird erbeten. Wir bitten um **Anmeldung bis 13.09.2023** per E-Mail an info@fsg-sh.de.

Dieses Angebot wird gefördert vom Ministerium für Justiz und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein.