

Film

Vorführung um 20:15 Uhr
im Kino CineGreth, Überlingen, Landungsplatz 14,
Eintritt: 7,50 EUR

„Ein Tick anders“

Donnerstag, 06.10.2011

Die siebzehnjährige Eva leidet unter Tourette. Manchmal treiben ihre Tics sie in den Wahnsinn, doch eigentlich ist Eva glücklich. Denn im Kreise ihrer schrägen, aber liebevollen Familie akzeptiert jeder sie, wie sie ist. Erst als ihr Vater seinen Job verliert, gerät die familiäre Balance aus dem Lot: Gemeinsam mit ihrer kauzigen Oma und ihrem durchgeknallten Onkel versucht Eva bei der Existenzsicherung zu helfen, was zusehends ins Chaos führt – bis Eva schließlich über sich und ihre Krankheit hinauswächst und merkt, dass es Zeit wird, ihr eigenes Leben zu führen... Eine warmherzige Komödie über Familie, Liebe, Toleranz und die große Herausforderung eben, einen Tick anders zu sein.

Deutschland 2010, 85 Min., empf.: ab 6 Jahren

Feldenkraiskurs - „Burnout - Nein danke!“

ab Donnerstag, 12. Januar 2011

20:00-21:30 Uhr, 5 Termine

Wenn ich weiß, was ich tue, kann ich tun, was ich will (Moshe Feldenkrais). Angesprochen sind Menschen, die sich erschöpft und ausgepowert fühlen und die mit sich und ihrem Körper effizienter umgehen möchten. Mit Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, sowie mit mentalen Techniken lernen Sie, Ihre Fähigkeiten und Grenzen besser einzuschätzen, sich bewusst wahrzunehmen und sich selber zu steuern. Sie finden Ihr eigenes Maß und setzen Ihre Kraft ökonomisch ein. So können Sie viel leisten, ohne sich zu verschleifen. Bitte Matte, Decke und warme, bequeme Kleidung mitbringen.

Kursleiterin: Birgit Henrichs, Feldenkrais-Pädagogin und Physiotherapeutin

Ort: Oberuhldingen, Kindergarten Max und Moritz, Linzgastr. 11

Kurs B302138UH / 32,00 EUR

Voranmeldung erforderlich!

Veranstaltungsübersicht:

Dienstag, 4. Oktober 2011
Vortrag „Angst und Panik“

Donnerstag, 6. Oktober 2011
Film „Ein Tick anders“

Montag, 10. Oktober 2011
Vortrag „Burnout“

Samstag, 15. Oktober 2011
Workshop „Burnout -
Wege aus der Stressfalle“

Montag, 17. Oktober 2011
Seminar „21 Gramm Ewigkeit -
Das Rätsel der Seele“

Ergänzungsangebot:
ab Donnerstag, 12. Januar 2012
Feldenkraiskurs „Burnout - Nein danke!“

Fragen zur Veranstaltungsreihe beantwortet

Nadine Teufel

Volkshochschule Bodenseekreis

Landratsamt

88041 Friedrichshafen

Tel.: 07541 204-5249

E-Mail: nadine.teufel@bodenseekreis.de

Fragen zum GpZ Überlingen beantwortet

Ingo Kanngießer

GpZ Überlingen, Geschäftsführung

Obere Bahnhofstraße 18

88662 Überlingen

Tel.: 07551 30118-0

E-Mail: email@g-p-z.de

Wenn die Seele krank ist ...



**Veranstaltungsreihe
in Überlingen
4. bis 17. Oktober 2011**

vhs
Volkshochschule
Bodenseekreis

Gemeindepsychiatrisches
Zentrum
Überlingen gGmbH
GpZ

Kino
ÜBERLINGEN

cinegreth
DIE 3. GRÖßTE-KINOS
PROGRAMMANLAGE
TEL. 0 75 21 6 35 44
www.kino-ueberlingen.de

Beweggründe

Nehmen psychische Erkrankungen zu? Sie sind jedenfalls zunehmend Thema in der öffentlichen Diskussion, in Tageszeitungen und Fernsehberichten. Statistiken belegen, dass Krankheitszeiten im Beruf immer häufiger psychisch begründet sind. Familien und Freundeskreise erleben zunehmend Betroffene in nächster Nähe. Wo liegen die Ursachen? Die moderne Gesellschaft ist gekennzeichnet durch wachsende Anforderungen und Druck auf die Menschen in Schule, Beruf, Familie und Privatleben. Der Blick in die Zukunft ist zusätzlich für junge Menschen, Berufstätige und immer älter werdende Ruhestandler von starker Verunsicherung geprägt. Eine erfreuliche Entwicklung ist, dass Stigmatisierung und Tabuisierung zurückgegangen sind, und dass tatsächlich offener über psychische Erkrankungen gesprochen werden kann.

Vorträge

Vorträge jeweils in der Realschule Überlingen, Aula
Abendkasse: 5,00 EUR (Schüler 2,00 EUR)

Vortrag - Angst und Panik: Störungsbild und Therapiemöglichkeiten Dienstag, 04.10.11, 19:30 Uhr

Die Fähigkeit, in Angst und Panik zu geraten, ist uns als Menschen „in die Wiege gelegt“; die Angst kann sich auf einen Anlass und einen Auslöser beziehen, kann aber auch - wie im Fall der Panikstörung - „aus heiterem Himmel“ über uns kommen. Angst ist ein dem Überleben dienliches Gefühl und für uns und unsere Mitmenschen hätte es „unerwünschte Nebenwirkungen“, wenn man uns die Fähigkeit, Angst zu erleben, abtrainieren, „herausoperieren“ oder mittels Drogen und Medikamenten dauerhaft deckeln würde - falls das so möglich wäre. Wie kann aus dieser „Grundfähigkeit“ eine Störung und eine Krankheit werden und welche therapeutischen Hilfestellungen sind geeignet, den davon Betroffenen wieder zu einem selbstbestimmteren und weniger angst-dominierten Leben zu verhelfen?

Referent: Dr. Dipl. Psych. Matthias Krüger, Psychologischer Psychotherapeut mit Ausbildung in Verhaltenstherapie, Systemischer und Hypnotherapie, ist Leiter der Psychiatrischen Tagesklinik Friedrichshafen.

Vortrag - Burnout

Montag, 10.10.11, 19:30 Uhr

Burnout ist ein Begriff, dessen Präsenz in den Medien und in der Öffentlichkeit in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat. Früher besonders bei Menschen in sozialen Berufen anzutreffen, ist heute der Begriff der mit Abstand am stärksten zunehmenden Berufskrankheit deutlich erweitert und im Inhalt modifiziert worden. Zunehmend moralisch belegt, verbirgt sich dahinter auch die Vermutung, dass ein arbeitswilliger und einsatzfreudiger Mensch an seinen Arbeitsbedingungen zerbricht. Der Vortrag vermittelt Einblicke in die Ursachen für das Burnoutsyndrom nach der modernen Begrifflichkeit, informiert über Definitionen und Symptomatik, Zusammenhänge und Überschneidungen mit anderen Krankheitsbildern und zeigt Behandlungsmöglichkeiten auf.

Referentin: Dr. med Ursula Fennen, MBA, Fachärztin für Psychiatrie / Psychotherapie / Rehabilitationswesen / Sozialmedizin / Suchtmedizinische Grundversorgung / Verkehrsmedizinischer Qualifikation. Sie ist seit März 2010 Fachliche Geschäftsführerin der Suchthilfe der Zieglerischen in Wilhelmsdorf.

Weiterführende Veranstaltungen

Seminar - „21 Gramm Ewigkeit: Das Rätsel der Seele“

Montag, 17. Oktober 2011

„Mir geht es seelisch gerade nicht gut“ hören wir manchmal. Aber was ist überhaupt die Seele? Existiert sie überhaupt oder ist die Seele das Produkt von Gehirnfunktionen und Nervenleitungen? In letzter Zeit wird viel über die Seele diskutiert und nicht nur Theologen und Philosophen beschäftigen sich mit der Seele, sondern auch Neurobiologen, Gehirnforscher und Psychologen. In einer Zeit, in der die seelischen Krankheiten immer mehr zunehmen, scheint die Frage nach der Seele immer wichtiger zu werden. Pfarrer Jörg Seyfried wird an diesem Abend die verschiedenen Vorstellungen von der „Seele“ aufzeigen und auch Raum zur Diskussion lassen.

Referent: Jörg Seyfried, ev. Pfarrer

Ort: Überlingen, Constantin-Vanotti-Schule, Carl-Benz-Weg 37, Raum 001

Kurs B107062UB* / 6,00 EUR

Voranmeldung erforderlich!

Workshop - Burnout: Wege aus der Stressfalle Samstag, 15.10.11, 09:30 - 13:00 Uhr

Berufliche Belastung setzt uns immer stärker zu. Nach Studien, zum Beispiel des Schweizer Gesundheitsamtes, fühlen sich bis zu 80 Prozent der arbeitenden Bevölkerung unter Stress. Das bedeutet, dass wir eigentlich alle, mal mehr, mal weniger stark unter Druck stehen. Da ist es kein Wunder, wenn immer mehr Menschen nach wirkungsvollen Wegen suchen, um ihre Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu fördern. Dazu bieten sich grundsätzlich zwei Möglichkeiten an: Erstens berufliche Belastung am Arbeitsplatz abzufedern und zweitens in der Freizeitphase gezielt für Ausgleich zu sorgen. In diesem Workshop lernen Sie Hintergrundwissen zum Thema Stress und Erholung kennen, sowie einige wissenschaftlich abgesicherte Methoden, die die meisten Menschen als hilfreich erleben, um berufliche Belastung zu bewältigen. Im Rahmen dieses Workshops finden keine indiskreten Psycho-Übungen, Rollenspiele oder ähnliches statt. Jeder Teilnehmende entscheidet selbst, ob und wie weit er sich persönlich einbringen möchte.

Referent: Christoph Eichhorn, Dipl. Psychologe, Mitglied im Expertenpool für Präventions- und Gesundheitspsychologie der Förderung Schweizer Psychologen, unterrichtet Gesundheitspsychologie an der PH Graubünden, Autor von Artikeln und Büchern zu den Themen Gesundheitspsychologie, Erholungsforschung und Stressbewältigung.

Ort: Überlingen, vhs-Zentrum, Rauensteinstr. 64, Erdgeschoss, Raum 1.04

Kurs B10707WUB* / 22,70 EUR

Voranmeldung erforderlich!

Anmeldung und Informationen bei der
VHS-Bodenseekreis,
Landratsamt - 88041 Friedrichshafen
Tel.: 07541 204-5425
Fax: 07541 204-5525
Außenstelle Überlingen, Tel.: 07551 4052
www.vhs-bodenseekreis.de