

Woche der Seelischen Gesundheit 2023
Thema: „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen - Ängste in Krisenzeiten“

Wann? **10.10.2023 von 17:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr**

Wo? Rabryka Görlitz (Second Attempt e.V.)
Conrad-Schiedt-Straße 23
02826 Görlitz

(Eingang Hauptgebäude, großer Saal)

Kosten: **kostenfrei**

Anmeldung: enrico.pannasch@faw.de
03581 - 87 926 16

Eine Voranmeldung ist aus Platzgründen dringend erforderlich!

Inhalt:

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit machen wir, zusammen mit unserem Netzwerkpartner „Rabryka“ Görlitz (Second Attempt e.V.) und in Kooperation mit dem Mediennetzwerk Lausitz eine Veranstaltung, bei der das Thema „Ängste in Krisenzeiten“ aus verschiedenen Blickwinkeln erklärt und kritisch betrachtet wird. Gleichzeitig werden Lösungen vorgestellt und angeboten.

Die zunehmende Reizüberflutung durch überhöhte Mediennutzung und ein unaufhörlicher Informationsfluss wirken sich auf unser aller Leben, unsere Gemütszustände und unsere Gesundheit aus. Fake-News sorgen für Angst und Schrecken. Ungewissheit für Zweifel an der Zukunft. Tägliche Negativ-Meldungen über Kriege, Pandemien, Klimakrise, Umweltzerstörungen, Artensterben, Werteverlust und Ungerechtigkeiten belasten unsere Psyche immer stärker und sorgen für regelmäßige Erschöpfungszustände. Lassen Sie uns gemeinsam Wege finden, wie wir besser mit derartigen Ängsten umgehen können.

Die Veranstaltung soll aufklären und Lösungen bieten, um zusammen der Angst das Gewicht zu nehmen...

- ✓ Medienkompetenzen stärken (Fake-News erkennen, Quellen prüfen)
- ✓ Informationen sortieren und begrenzen (Timeline-Einstellungen, Social-Media Detoxing)
- ✓ Signale des Körpers erkennen
- ✓ positives Denken und Handeln
- ✓ Quality-Time für Hirn und Seele
- ✓ Ressourcen (wieder-) finden und nutzen

Dozenten/Moderation:

Enrico Pannasch
Gesundheitscoach FAW gGmbH & Medienprofi/Journalist

Psychologe FAW gGmbH