

# Soul food

20 Minutes for Your Mind

## Termine & Themen im SoSe 2013

### **18.04.2013** Suchtfaktor Internet?

Dr. Frank Meyer, Dipl.-Psych.

Virtuelle soziale Plattformen, Chatrooms und Online-Rollenspiele eröffnen eine eigene Welt. Was aber, wenn „Second Life“ nicht mehr an zweiter Stelle steht und man bei „World of Warcraft“ kein Ende mehr findet? Wenn der Chat-Account oder das Facebook-Profil reale Kontakte ersetzen? Grenzen zwischen zeitgemäßem Internetgebrauch und Onlinesucht sowie Hilfen bei übermäßiger Internetnutzung sind diesmal unser Thema.

### **16.05.2013** Schizophrenie – Was ist das und was kann man tun? Alexandra Nikolaidis, Dipl.-Psych., psychologische Psychotherapeutin

Schizophrenie – die wohl am meisten missverstandene psychische Erkrankung und mit zahlreichen Fehlannahmen und stigmatisierenden Mythen verbunden. Wir wollen vermitteln, was man wirklich unter dieser Erkrankung versteht und wie man sie rechtzeitig erkennen, erfolgreich behandeln oder sogar ihren Ausbruch verhindern kann.

### **13.06.2013** Feiern ohne Ende... Partydrogen

Dr. Daniel Wagner, M. Sc.

Ecstasy und Amphetamin gehören zu den am häufigsten konsumierten illegalen Drogen und werden besonders auf (Elektro-)Partys konsumiert. Unser Referent klärt über Geschichte, Konsumformen, Wirkspektrum und Risiken auf und gibt Informationen zu Hilfsmöglichkeiten bei Wunsch nach Abstinenz.

### **11.07.2013** Wege aus der Stressfalle Alexandra Nikolaidis, Dipl.-Psych., psychologische Psychotherapeutin

Termine, Termine, Termine! Da bleibt oft wenig Zeit für Selbstfürsorge und Entspannung. Doch zu viel Stress kann zu massiven Einschränkungen der Lebensqualität bis hin zu psychischen und körperlichen Krankheiten führen. Wie sich solche schwerwiegenden Konsequenzen vermeiden lassen wollen wir heute thematisieren.

# Soul Food

20 Minutes for Your Mind

[www.fetz.org](http://www.fetz.org)

## **Soul Food - 20 Minutes for your Mind SoSe 2013**

Psychische Störungen sind sehr häufig und haben Auswirkungen auf alle Lebensbereiche der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Wie aber erkennt man, dass etwas nicht stimmt und was kann man tun? Auf diese Fragen wollen wir in unserer kostenfreien Veranstaltungsreihe kurz und prägnant eingehen.

Nutzen Sie Ihre Kaffeepause, stellen Sie Fragen!  
Zu Tee, Kaffee und Gebäck laden wir Sie ein.

Themen und Termine finden Sie auf der Rückseite.  
Alle Veranstaltungen finden statt im

**Stehkonvent des neuen Seminargebäudes, 14:00 Uhr s.t.**