

Soul food

20 Minutes for Your Mind

www.fetz.org

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!
Tee, Kaffee und Gebäck sind frei verfügbar.*

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

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

Soul food

20 Minutes for Your Mind

Termine & Themen

18.10.2012 *Wo soll ich bloß anfangen?*

Hendrik Müller, Dipl.-Psych.

Ein bekanntes Problem: ein Berg Arbeit liegt auf dem Tisch, doch man kann sich einfach nicht aufraffen, ihn abzutragen. Fehlen die nötigen Kompetenzen? Sind die Aufgaben nicht klar formuliert? Ist alles einfach zu viel? Wer solche und ähnliche Gedanken kennt, könnte unter einer sogenannten Arbeitsstörung leiden, mit der wir uns dieses Mal genauer beschäftigen und Hilfen vorstellen wollen.

22.11.2012 *Suchtfaktor Internet?*

Dr. rer. nat. 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 nahezu ersetzen? Grenzen zwischen zeitgemäßem Internetgebrauch und Onlinesucht sowie Hilfen bei übermäßiger Internetnutzung sind diesmal unser Thema.

20.12.2012 *Ausgebrannt...*

Dr. med. Tobias Skuban

Das „Volksleiden“ Burnout ist diffus und die Symptome sind vielschichtig: vom Hörsturz über Drehschwindel bis zu Schlafstörungen. Andere Betroffene leiden unter Niedergeschlagenheit oder Angstzuständen. Nicht selten liegt sogar eine handfeste depressive Symptomatik vor. Ist Burnout nur eine bessere Umschreibung für Depressionen? Oder was verbirgt sich wirklich hinter dieser „Modediagnose“?

17.01.2013 *Psychoterror? Mobbing!*

Alexandra Nikolaidis, Dipl.-Psych.

Viele Menschen, denen am Arbeitsplatz oder an der Uni übel mitgespielt wird, fürchten, sie allein seien davon betroffen und selbst schuld. Fragen, wie: „Was habe ich nur falsch gemacht?“ quälen Betroffene. Doch Mobbing hat nichts mit der betroffenen Person zu tun. Es geschieht häufig, und kann beinahe jeden treffen. Aber was kann man dagegen unternehmen und wie können Betroffene sich vor den psychischen Folgen schützen?



www.fetz.org



www.kvsg.de



www.uk-koeln.de



www.kstvw.de