



Besuchen Sie unsere **VORTRAGSREIHE** zum Schwerpunkt Sucht

Ihre Gesundheit ist uns wichtig

Aufklärung, Information und Raum für persönliche Fragen

Wo: **Konferenzraum F 113**
des Klinikum E. v. Bergmann
Charlottenstr. 72
14467 Potsdam
Tel: 0331-887 104 911

Wann: **18:00 Uhr**
jeden 2. Montag im Monat

kostenfrei & ohne Anmeldung

09.09.2019 #medialebenswelt_wenn social media den alltag bestimmt

Social Media und der PC-Gebrauch sind ein fester Bestandteil unseres Alltags – umso kritischer wird es, wenn aus einer vermeintlich normalen Nutzung ein problematisches und belastendes Verhalten wird. Gemeinsam wollen wir thematisieren, welchen Reiz Social Media und der PC-Gebrauch den Usern bietet, woran ein problematisches oder gar abhängiges Verhalten erkennbar sein kann und welche Hilfsmöglichkeiten das Suchthilfesystem bereit hält, damit ein verantwortungsvoller Umgang wieder möglich ist.

14.10.2019 Gesundheit ist mehr als ein Apfel am Tag - warum Psychohygiene so wichtig ist

„An apple a day keeps the doctor away.“ Fast jeder kennt diese häufig zitierte Ernährungsweisheit. Doch reicht gesunde Ernährung allein wirklich aus, um langfristig körperlich und mental fit zu sein? Der Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele ist längst kein esoterischer Humbug mehr, sondern bewiesene Realität. Viele Beschwerden können durch eine effektive Psychohygiene verbessert oder gar vermieden und somit die Lebenszufriedenheit gesteigert werden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Krisen und Konflikte gelassener meistern, Ihr eigener erfolgreicher Stressmanager werden und aus Alltagsfrust wieder Alltagslust machen.

11.11.2019 Selbsthilfegruppen – Miteinander!

Wir informieren, wie wichtig und unterstützend Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in belasteten Lebenssituationen sein können. Welche Selbsthilfegruppen gibt es und welche könnte Ihnen weiterhelfen. Nach dem Vortrag haben Sie die Möglichkeit mit Mitarbeitern von Selbsthilfeorganisationen aus Potsdam zu sprechen.

09.12.2019 „Das Rauchen aufgeben - wie geht das?“

Zigarette, E-Zigarette oder doch ohne? Welcher Raucher hat sich das nicht schon einmal überlegt. Wir informieren Sie über die Vor- und Nachteile der Methoden zur Raucherentwöhnung und warum es sich lohnt, mit dem Rauchen aufzuhören

