



„SEELISCHES WOHLBEFINDEN“



STIFTUNG
FONDAZIONE 
bewusst aktiv gesund • consapevoli attivi sani

 **Bildungsausschuss
Sand in Taufers**
Weiterbildung in Südtirol



Bezirksgemeinschaft Pustertal • Comunità Comprensoriale Valle Pusteria • Comunità Comprensoriale Val de Puster

Gesunde Gemeinde Sand in Taufers



Marktgemeinde Sand in Taufers
Comune di Borgata Campo Tures 



GESUNDE GEMEINDE SAND IN TAUFERS

„Seelisches Wohlbefinden“

Gesundheit ist nicht einfach gleichbedeutend mit „Abwesenheit von Krankheit“, sondern hat vor allem mit Lebensqualität, sozialen Beziehungen, psychischem und körperlichem Wohlbefinden zu tun. Die Marktgemeinde Sand in Taufers setzt sich seit rund einem Jahr mit dem Projekt „Gesunde Gemeinde“ für die Förderung der Gesundheit ihrer Bürger/-innen ein. Eines der Teilprojekte, das aufgrund der Bedarfserhebung unter den Gemeindebürger/-innen in Zusammenarbeit mit verschiedenen Trägern nun umgesetzt werden soll, ist ein Programm zur „Gesundheitsbildung“.

Die Auseinandersetzung mit den Themen Depression, Angst und Angststörungen sind ein erster Schritt, mit dem über die Information der Weg zur Aktion geebnet werden soll, denn (Mit)verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen, ist das wichtigste Ziel der Gesundheitsförderung.

Verantwortliche für das Projekt
„Gesunde Gemeinde“
Dr. Thaler Petra
Referentin

Koordinator für das Bildungsprogramm
Dr. Günther Früh
Gemeindrat



Depression - was tun?

Depressionen scheinen gerade in hoch entwickelten Ländern häufiger zu werden und immer jüngere Menschen zu erfassen. Weltweit ist die Depression an vierter Stelle der wichtigsten Volkskrankheiten, bis zum Jahr 2030 dürfte sie an erster Stelle stehen. Sie trifft Frauen doppelt so häufig wie Männer. Jede vierte Frau und jeder achte Mann machen im Laufe ihres Lebens eine behandlungsbedürftige depressive Störung mit. Trotz ihrer Häufigkeit ist diese seelische Krankheit mit vielen Vorurteilen und Ängsten behaftet - und gerade dieser Umstand verzögert die gezielte Hilfe oft.

Eine korrekte Information über Heilungschancen, Behandlungsmöglichkeiten und geeigneten Umgang mit depressiv Erkrankten wird für viele Betroffene, Angehörige, Freunde oder einfach am Thema Interessierte zunehmend wichtig, und wird von Roger Pycha, Psychiater und Psychotherapeut aus Bruneck, versucht.

ZIELGRUPPE

Alle Interessierte

REFERENT:

Primar Dr. Roger Pycha - Zentrum für psychische Gesundheit - Krankenhaus Bruneck

PARTNER:

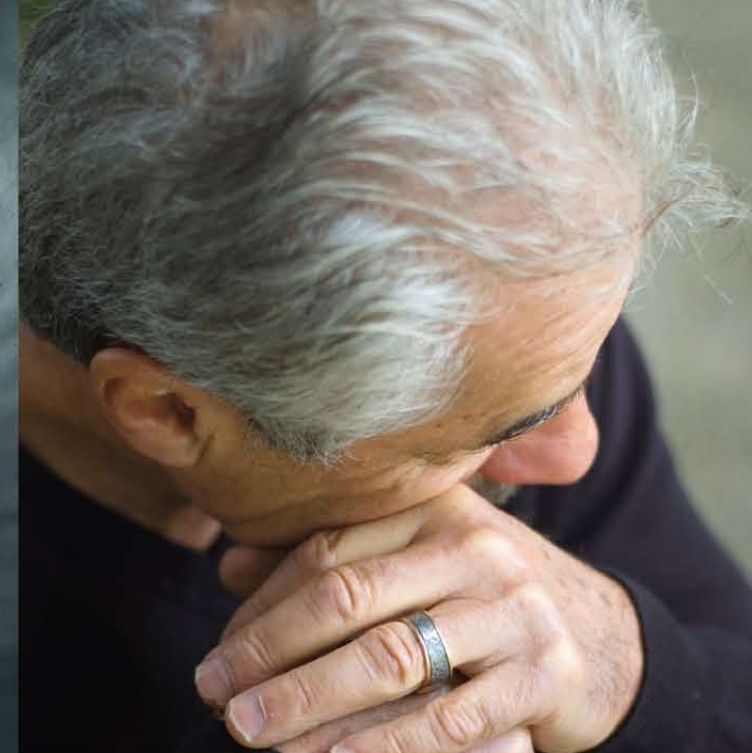
In Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfverein Lichtung

DAUER:

ca. 2 Stunden

TERMIN UND ORT:

Di. 20. April 2010 - 20.00 Uhr
Feuerwehrhaus von Kematen in Taufers



Angst und Angststörungen

Vorbeugungsmöglichkeiten und Behandlung

Immer mehr Menschen kennen sie: Die Angst vor der Angst. Angststörungen haben in den letzten Jahren deutliche zugenommen. Welche Gründe es dafür gibt, woran man eine Angststörung erkennt, wie sich alltägliche Ängste und die natürliche Reaktion auf Gefahren von Angsterkrankungen unterscheiden – dies sind Themen des Vortags. Wie kann man Symptome selbst richtig erkennen und einordnen und wie verliert man die Angst vor der Angst? Welche Behandlungsformen sind für den Einzelnen besonders hilfreich? Ein Betroffener wird über seine Erfahrungen mit der Krankheit berichten.

ZIELGRUPPE

Alle Interessierte

REFERENT:

Dr. Helmut Zingerle, Klinischer Psychologe, Psychotherapeut und Direktor des Therapiezentrum Bachgart Rodeneck

DAUER:

ca. 2 Stunden

TERMIN UND ORT:

Mi. 26. Mai 2010 - 20.00 Uhr
Feuerwehrhaus Mühlen in Taufers