



Psychosoziales
Kommunikationszentrum
Berlin

KommRum e.V.



Vortragsreihe

**Diese Veranstaltungen
sind kostenlos**

19. Psychiatrische Themenabende 2018

Do 15. Februar 2018 um 19 Uhr

Yoga und Entspannungsverfahren zur Unterstützung der psychischen Gesundheit

Weil das menschliche Leben zwischen den Polen „Spannung“ und „Entspannung“ abläuft und weil im Alltag die Spannungsseite häufig übermäßig betont wird, helfen regelmäßig praktizierte Methoden der Stressreduktion zu einer gesunden Balance zu finden (Psychohygiene), die Gesundheit zu stärken (Salutogenese) und die Regeneration sowie die „Widerstandsfähigkeit“ gegen Stress auszubauen (Stressresilienz). Regelmäßige Anwendung verringert die Muskelanspannung, verlangsamt die Herzfrequenz, senkt den Blutdruck, beruhigt das sympathische Nervensystem und reduziert damit Stressreaktionen oder Nervosität. Vor diesem Hintergrund gibt es viele Hinweise für die Linderung psychischer Probleme wie Depression, Ängste, Zwangsstörungen, Störungen der Affekte etc. Die positiven Wirkungen vermehren auch die Gelassenheit, Zufriedenheit und das allgemeine Wohlbefinden.

Referenten: Dr. Heinz Thiele, Dr. Nils Ipsen

Do 12. April 2018 um 19 Uhr

Wirkfaktoren der Psychotherapie - von der Bedeutung menschlicher Beziehungen

Ob eine Psychotherapie erfolgreich verläuft ist weniger auf eine spezielle Therapiemethode als vielmehr auf eine Reihe allgemeiner Wirkfaktoren zurückzuführen. Prof. Dr. Klaus Grawe, ehem. Psychotherapieforscher der Universität Bern, hat fünf zentrale Wirkfaktoren herausgearbeitet, die maßgeblich sind für eine erfolgreiche psychotherapeutische Behandlung. Im Vordergrund steht die Qualität der therapeutischen Beziehung, die signifikant zu einem besseren oder schlechteren Therapieergebnis beiträgt. Die weiteren Wirkfaktoren sind Ressourcenaktivierung, Problemaktualisierung, Motivationale Klärung und Problembewältigung. Diese Stichpunkte wollen wir heute genauer unter die Lupe nehmen und als Diskussionsgrundlage verwenden.

Referenten: Dr. Heinz Thiele, Herr Gaus

Do 14. Juni 2018 um 19 Uhr

Schlaf und Traum

„Wir sind aus solchem Stoff wie der zum Träumen und unser kleines Leben wäret einen Schlaf“ lässt Shakespeare seinen Prospero in der Romanze „der Sturm“ sagen. Träume gehören zur Natur und Kultur des Menschen. Träume haben die Dichter und Künstler zu allen Zeiten inspiriert.

In Kooperation mit

Vivantes

Auguste-Viktoria-Klinikum (AVK)

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Dr. med. Heinz Thiele (Leitender Oberarzt AVK)

Bettina Gaertner (Medizinische Fakultät, Otto-von-Guericke-Universität, Magdeburg)

Wissenschaftler untersuchen den Inhalt von Träumen, fragen nach den Einflussfaktoren auf Träume, rätseln über deren Bedeutung für Entwicklung und Wohlbefinden. Wir schlagen einen Bogen von der Traumdeutung der Psychoanalyse zur Neurobiologie des Träumens, wir sprechen über Alpträume und andere Gespenster der Nacht.
Referentin: Bettina Gaertner (Ärztin)

Do 23. August 2018 um 19 Uhr

Probleme und Chancen des Alters

Die Menschen in Deutschland leben heute über 30 Jahre länger als noch vor 100 Jahren. Der demografische Wandel und die gestiegene Lebensqualität im Alter erfordern eine Neubewertung des Alters, wenn wir nicht mit erschrecktem Blick auf Pflegenotstand und Rentnerarmut in die Knie gehen wollen. Weder die Politik noch unsere Gesellschaft haben bislang auch nur annähernd erkannt, welche Möglichkeiten in diesem Wandel stecken. Wir brauchen einen Aufbruch im Denken und Handeln, der den Reichtum, die Lebenserfahrung und die neue Beweglichkeit des Alters für unsere Gesellschaft erkennt und ausschöpft. Denn: Ältere Menschen werden eine immer wichtigere Rolle in unserer Gesellschaft einnehmen, auch als Mitgestalter.

Referenten: Dr. Heinz Thiele

Do 11. Oktober 2018 um 19 Uhr

Was ist das Böse?

Wünschen wir uns nicht, wenn wir ins Kino gehen, dass die Guten über die Bösewichte triumphieren mögen? Darth Vader, Lord Voldemort und Sauron werden am Ende eines langen Kampfes geschlagen. Doch was verstehen wir unter dem Bösen, das möglichst unterliegen soll? In der Regel wird das Böse als der Inbegriff des moralisch Falschen verstanden. Es bildet eine Grundkraft, die das Weltgeschehen beeinflusst wie das Gute. Doch beide sind untrennbar miteinander verbunden wie Licht und Schatten. Immer wieder stellt sich die Frage nach der Herkunft des Bösen, nach seiner Bedeutung und seinem Sinn für unser Leben. Wir fragen auch danach.

Referentin: Bettina Gaertner (Ärztin)

Do 13. Dezember 2018 um 19 Uhr

Wenn Arbeit krank macht - Wege der Stressbewältigung

Neben den Folgen veränderter Arbeitsbedingungen auf den Körper (z.B. „Der Schreibtisch ist für die Wirbelsäule Gift“) ist es vor allem die Psyche, die zunehmend leidet. Fast die Hälfte aller Frühverrentungen mit einem Durchschnittsalter von 49 Jahren werden inzwischen aufgrund psychischer Erkrankungen veranlasst. Vor einigen Jahren alarmierte eine Serie von Selbstmorden beim französischen Konzern France Télécom die Welt, als sich innerhalb von 2 Jahren 38 Angestellte das Leben nahmen. Gewerkschafter behaupteten, die Arbeitsbedingungen seien daran Schuld. Bei Stress schalten Körper und Geist auf Alarmzustand. Gefährlich wird es erst dann, wenn über längere Dauer kein Entwarnungssignal kommt. Wie können wir unsere Widerstandskraft stärken, um gesund zu bleiben?

Referenten: Dr. Heinz Thiele, Dr. Hendrik