

Pressemitteilung

Online-Vortrag von VHS Hannover und Wahrendorff Klinikum

Seelische Gesundheit für Frau & Mann: Was macht uns stark, was fordert uns?

Hannover/Sehnde, 14. Juni 2022

Die Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover (VHS) kooperiert mit dem Wahrendorff Klinikum zum Thema „Seelische Gesundheit“. Für Montag, 04. Juli 2022, 19:00 bis 20:30 Uhr, steht der nächste kostenfreie Online-Vortrag im Programm der VHS Hannover: „Seelische Gesundheit für Frau & Mann: Was macht uns stark, was fordert uns?“. Dozentinnen sind Dr. Anja Wilkening, Oberärztin in der Tagesklinik für Frauen, und Janina Tillmanns, Oberärztin in der Tagesklinik für Männer, beide am Wahrendorff Klinikum in Sehnde. Bei der Behandlung psychischer Erkrankungen haben Frauen und Männer unterschiedliche Bedürfnisse. Darauf hat das Wahrendorff Klinikum schon vor vielen Jahren reagiert und gendersensible Angebote entwickelt. Die Erfahrungen aus dieser Arbeit bieten für Frau & Mann hilfreiche Ansätze, um präventiv seelisch gesund zu bleiben.

„So treten zum Beispiel somatoforme Störungen/Symptome, also körperliche Beschwerden, die aber keine ausschließlich körperliche Ursache haben, sondern wesentlich seelisch bedingt sind, häufiger bei Frauen auf und können andere psychische Erkrankungen begleiten. Körper und Seele gehören schließlich zusammen. Belastungen der Seele können sich daher auch körperlich zeigen. Umgekehrt kann eine körperliche Erkrankung uns seelisch aus dem Gleichgewicht bringen“, fasst Dr. Wilkening, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Fachärztin für Neurologie, zusammen. Und Janina Tillmanns, ebenfalls Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, ergänzt: „Unsere Patienten fühlen sich häufig schwer niedergeschlagen, verlieren ihre Interessen, fühlen sich erschöpft und antriebslos, sind den Anforderungen des alltäglichen Lebens nicht mehr gewachsen – und das über einen langen Zeitraum. Eine depressive Erkrankung oder ein Burnout zeigt sich bei Männern häufig anders als bei Frauen. Sie reagieren gereizter, impulsiver, ziehen sich sozial zurück, zeigen ein anderes Risikoverhalten und konsumieren häufig vermehrt schädliche Substanzen.“

Langfristige Überlastungen können unter anderem zu Burn-Out, Depressionen, Ängsten, Sucht, chronischen Schmerzen und Schlafstörungen führen. In ihrem gemeinsamen Vortrag vergleichen die beiden Oberärztinnen die Belastungsfaktoren von Frau und Mann und geben hilfreiche Tipps für das jeweilige Geschlecht. Was kann man präventiv tun, worauf ist im Alltag zu achten, wie kann man Sorge und Verantwortung für sich selbst tragen, wie können kurz- und langfristige Selbstfürsorgestrategien aussehen? Im besonderen Fokus stehen dabei emotionale Grundbedürfnisse von Mann & Frau und das Thema Achtsamkeit als übergeordnete Selbstfürsorgestrategie. Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gibt es konkrete Übungen und Anregungen für selbstfürsorgliches Handeln im Alltag. In diesen beiden Unterrichtseinheiten kann keine therapeutische Begleitung erfolgen und auch keine individuelle ärztliche Beratung.

Anmeldungen sind direkt bei der VHS möglich:

E-Mail an gesundleben.vhs@hannover-stadt.de oder

telefonisch unter 0511 168 36250.

Pressekontakt Klinikum Wahrendorff GmbH

Heide Grimmelmann-Heimburg, Geschäftsführerin, Rudolf-Wahrendorff-Str. 22, 31319 Sehnde

Fon 05132 90 2203, E-Mail: grimmelmann@wahrendorff.de



Dr. Anja Wilkening (li.) und Janina Tillmanns (re.) fördern und verbreiten gemeinsam mit der VHS Hannover Wissen zur seelischen Gesundheit von Frauen und Männern (Foto: Klinikum Wahrendorff)

Mehr Informationen gibt es im Internet unter www.vhs-hannover.de, www.wahrendorff.de und im Online-Magazin: www.wahre-seele.de

Die Ada-und Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover ist die öffentliche Weiterbildungseinrichtung der Landeshauptstadt Hannover.

Die Volkshochschule Hannover definiert ihre Arbeit aus der humanistischen Tradition der Aufklärung und der inhaltlichen, sozialen sowie regionalen Erreichbarkeit ihrer Bildungsangebote und versteht in diesem Sinne ihren öffentlichen Bildungsauftrag.

Zugleich ist sie der Tradition Theodor und Ada Lessings verpflichtet, die mit der Gründung der Volkshochschule 1919 deren Arbeit unter den Leitgedanken stellten: "Wissen ist Macht, Wissen macht frei, Bildung ist Schönheit".

Wahrendorff ist das Fachkrankenhaus für die Seele und eine große Einrichtung der Eingliederungshilfe.

Der Stammsitz liegt zwölf Kilometer östlich der Landeshauptstadt Hannover in Sehnde mit den beiden Standorten Ilten und Köthenwald. Mit der Psychiatrisch-Psychosomatischen Klinik Celle betreibt Wahrendorff ein zweites Krankenhaus. Die Kliniken bieten ambulante, teilstationäre und vollstationäre Versorgung in der Akutpsychiatrie, Psychosomatischen Medizin und Psychotherapie. Die Eingliederungshilfe ermöglicht Menschen mit seelischen, geistigen und/oder Mehrfachbehinderungen Perspektiven im Wohnen und im Tagwerk in Hannover und der Region. Das Wahrendorff Klinikum verfügt über 717 Betten und Plätze. Im Wahrendorff Wohnen finden an die 1.100 Bewohner eine individuelle und fachlich qualifizierte Versorgung, Pflege und Betreuung. Bei Wahrendorff arbeiten 1.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dazu kommen über 150 Ausbildungsplätze.



Folgen Sie uns in den sozialen Medien // @KlinikumWahrendorff