

Anmeldung

UKSH Gesundheitsforum

☎ 0431 500-10741

✉ gesundheitsforum.kiel@uksh.de

www.uksh.de/gesundheitsforum

Bürozeiten: Mo., Di. 9 – 15 Uhr, Mi. – Fr. 9 – 12 Uhr

Veranstaltungsort

UKSH Gesundheitsforum im CITTI-PARK

Mühlendamm 1, 24113 Kiel

(im Erdgeschoss – vom CB Modemarkt kommend,
direkt gegenüber der Blutspende)

Anfahrt

Mit dem Auto: aus Richtung der Kieler Innenstadt über die
Saarbrückenstraße oder von der Autobahn A215 über die
Abfahrt Eckernförde zum CITTI-PARK

Es stehen Ihnen kostenlose Parkplätze zur Verfügung.

Mit dem Bus: Linie 43, 52 (CITTI-PARK)

Mit der Bahn: Kiel-Hassee CITTI-PARK

Aktuelle Programmübersicht:

www.uksh.de/gesundheitsforum

Vortragende

Zentrum für Integrative Psychiatrie ZIP

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,

Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie

Prof. Dr. Robert Göder

Prof. Dr. Kamila Jauch-Chara

Dr. Jakob Martin Koch

Prof. Dr. Franz-Josef Müller

Dr. Iris Gesa Astrid Pollmann

In Kooperation mit:

ZIP | Zentrum für
Integrative Psychiatrie



Titelbild: Adobe Stock © Gedco Studio, Staatsstelle Integrierte Kommunikation, N. Meier, Stand April 2023

www.uksh.de

Gesundheitsforum

In Kooperation mit:

ZIP | Zentrum für
Integrative Psychiatrie

**Woche der seelischen Gesundheit
Zuversicht in Krisenzeiten**

Freitag, 9. Juni, 16–18 Uhr

Willkommen

Sehr geehrte Damen und Herren,

spätestens mit dem Beginn der Corona-Pandemie wurde uns vor Augen geführt, dass jeder Mensch im Laufe seines Lebens mit Problemen und Krisen konfrontiert werden kann, die sehr belastend sind und die seelische Gesundheit beeinträchtigen können. Gerade das seelische Wohlbefinden einmal aus dem Gleichgewicht, steigt die Gefahr, dass die Krisen nicht mehr erfolgreich bewältigt werden können und die Betroffenen psychisch erkranken.

Vom 05. bis 10. Juni 2023 findet in der Landeshauptstadt Kiel die zweite Woche der Seelischen Gesundheit unter dem Motto „Zuversicht in Krisenzeiten“ statt. In diesem Rahmen wollen wir Ihnen Tipps zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress sowie für einen besseren Umgang mit Schlafstörungen, Ängsten, Depressionen und Suchterkrankungen an die Hand geben. Nach den informativen Vorträgen können Sie selbstverständlich auch Fragen stellen.

Wir freuen uns auf einen interessanten Austausch!



Prof. Dr. Kamila Jauch-Chara
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Zentrum für Integrative Psychiatrie ZIP

Wissen schafft Gesundheit

Programm

Freitag, 9. Juni 2023

Uhrzeit	Vorträge
16.00	Begrüßung und Einleitung K. Jauch-Chara
16.05	Resilienz – Was kann ich für meine Psyche tun, um gesund zu bleiben? K. Jauch-Chara
16.20	Diskussion
16.25	Depressionen erkennen und bewältigen F.-J. Müller
16.45	Diskussion
16.50	Keine Sorge, liebe Panik – Wie viel Angst ist „nicht normal“? I. G. A. Pollmann
17.10	Diskussion
17.15	Gut schlafen in Krisenzeiten: Tipps für die Nachtruhe R. Göder
17.35	Diskussion
17.40	Die Macht der Gewohnheit – Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol in Krisenzeiten J. M. Koch
18.00	Diskussion, im Anschluss Ende der Veranstaltung

