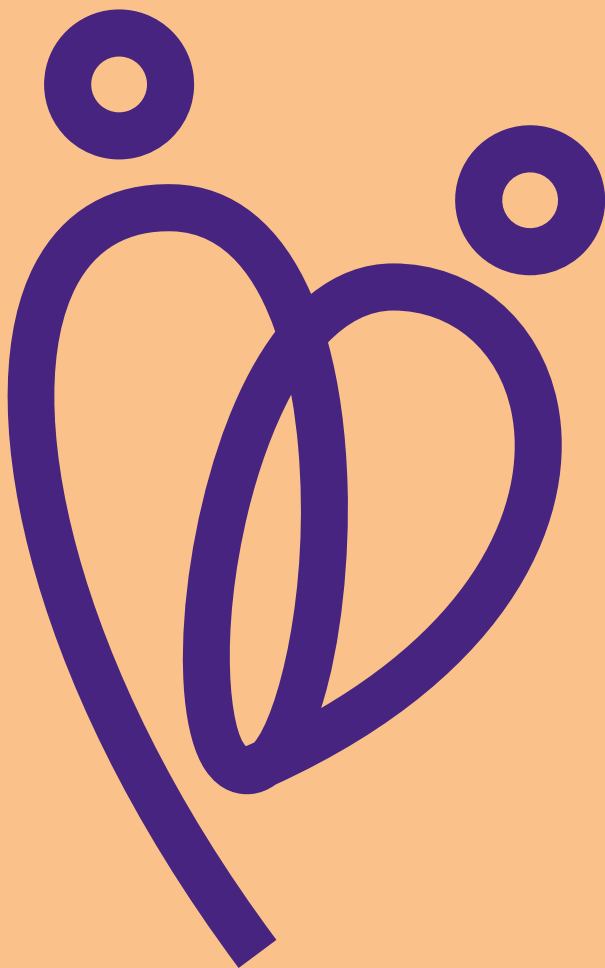


**COMMUNITY
NURSING**



PSYCHISCHE GESUNDHEIT & RESILIENZFÖRDERUNG

**Vorträge & Workshops
in Brixlegg**



**Finanziert von der
Europäischen Union**
NextGenerationEU

Liebe Brixlegger:innen,

Seinen Körper zu pflegen, ihn zu bewegen und gesund zu ernähren, ist den meisten Menschen wichtig. Viele haben inzwischen ein Bewusstsein dafür entwickelt. Ein allgemein großes Interesse an gesunder Ernährung, an regelmäßigen Besuchen von Fitnessstudios und auch der Boom im Freizeitsport sind Zeichen dieser erfreulichen Entwicklung.

Dass aber auch die psychosoziale Gesundheit gepflegt und erhalten gehört, wird leider häufig übersehen. Die entsprechenden Zahlen dazu sind alarmierend.

2024 steht Brixlegg daher ganz im Zeichen von „**Psychosozialer Gesundheit**“. Wir machen dieses Thema im Rahmen des EU geförderten Pilotprojekts Community Nursing zum Schwerpunkt und freuen uns, Sie im Jahresverlauf zu qualitätvollen Veranstaltungen einzuladen.

Psychosoziales Gesundsein heißt nicht, sich immer wohl zu fühlen oder in ständiger Harmonie mit sich selbst und anderen zu leben, sondern bedeutet – speziell in Schwäche- und Krisensituationen – Strategien und Hilfestellungen zur Verfügung zu haben, um das psychische Gleichgewicht zu stabilisieren bzw. relativ schnell wieder zu erlangen. Dass das nicht immer gelingt, ist kein Zeichen von Schwäche! Aber es ist gut zu wissen, dass es verschiedenste Möglichkeiten gibt, etwas für die eigene „Seelenpflege“ zu tun – am besten bei guter Gesundheit – dann sind Krisen auch leichter bewältigbar.

Mit der Programmgestaltung 2024 kommen wir auch dem Wunsch nach Information und Aufklärung nach, den viele Brixlegger:innen bei der Bedarfserhebung 2022 angegeben hatten: Es soll dringend mehr Angebote zu den Themen Psychische Gesundheit & Resilienzförderung geben.

Viel Freude beim Lesen und Auswählen. Notieren Sie sich am besten die für Sie interessanten Veranstaltungen bereits jetzt in Ihren Jahreskalender – dann versäumen Sie keine. Alle Angebote sind wieder bei freiem Eintritt besuchbar. Wenn Sie weitere Fragen haben oder Hilfe benötigen, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns über Ihr Interesse, auf Ihr Kommen und Dabeisein!

**Ihre Community Nurse,
Martha Fuchs**





WER SORGT UND WER ENTSCHEIDET FÜR MICH?



**PATIENTENVERFÜGUNG, VORSORGEVOLLMACHT
UND ERWACHSENENSCHUTZ
VORTRAG**

Niemand kann sich sicher sein, dass er oder sie auch morgen noch in der Lage sein wird, sich um finanzielle Angelegenheiten zu kümmern oder wichtige persönliche Entscheidungen zu treffen, etwa über Operationen oder andere medizinische Behandlungen.

Mit der Vorsorgevollmacht und der Patientenverfügung können viele Angelegenheiten bereits im Vorhinein verfügt und bestimmt werden. Die Voraussetzungen, Möglichkeiten und Grenzen dieser Instrumente der Selbstbestimmung und Angehörigenvertretung werden im Rahmen dieses Vortrags besprochen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Tiroler Hospiz Gemeinschaft statt.

REFERENTIN:

Mag. Dr. Monika Niedermayr

(Juristin, ao. Univ.-Prof. am Institut für Zivilrecht der Universität Innsbruck)

WANN? Freitag, 12. Jänner 2024, 19 - 20:30 Uhr

WO? Aula der Mittelschule Brixlegg

BURNOUT - WARUM WIR AUSBRENNEN

VORTRAG

Für viele unserer technischen Geräte haben wir Batterieanzeiger. Im Auto hilft uns die Tankanzeige, die verbleibende Reichweite abzuschätzen. Aber wie steht es um unser eigenes Energielevel? Gibt es einen Energieverbrauchs- oder Energiemessgerät für unseren Körper? Was sind die klassischen Vorboten für Burnout, sofern es solche gibt? Worauf sollte das familiäre oder berufliche Umfeld achten und welche Hilfsmaßnahmen gibt es?

Susanne M. Jäger wird in ihrem Vortrag darauf eingehen, warum wir ausbrennen. Stress gilt als wesentlicher Faktor bei vielen psychischen und körperlichen Problemen. Er zeigt sich versteckt in Form von Rückenschmerzen, gestörter Verdauung, Schwindel, Migräne, Unfällen,... Stress spielt auch bei Depression oder Burnout mitunter eine entscheidende Rolle. Eine Reduktion des „Zu Viel“ wäre oft nötig, um Schlimmeres zu verhindern. Warum ändern wir unser Leben nicht einfach und reduzieren Stress frühzeitig? In diesem Vortrag gehen wir Ursachen auf den Grund, erfahren, wie unser Nervensystem arbeitet, warum es viele Menschen immer wieder in eine Überforderung bringt, und was unser Organ „Gehirn“ damit zu tun hat. Wir hören, wie wir lernen können, Stress zu reduzieren und in einem guten Einvernehmen mit unserem Nervensystem zu leben.

REFERENTIN:

Mag. Phil. Susanne M. Jäger

(Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach;

www.kraftraum-therapie.at und www.achtsames-selbstmitgefuehl.at)

WANN? Montag, 19. Februar 2024, 18:30 Uhr

WO? Aula der Mittelschule Brixlegg

MOBBING ERKENNEN, ÜBERWINDEN UND VERHINDERN

VORTRAG

Mobbing ist ein ernstes Problem, das in vielen Bereichen des Lebens auftreten kann, sei es in der Schule, am Arbeitsplatz oder sogar im digitalen Raum. Mobbing wird subtil und systematisch angewandt und ist eine Form des Verweigerens jeglicher positiven Resonanz.

Das systematische Kränken verursacht eine massive Störung mit dramatischen Folgen – für die Betroffenen, aber auch für das gesamte Umfeld.

In seinem Vortrag gibt der Vorarlberger Psychotherapeut und Gerichtspsychiater einen Einblick in die verschiedenen Arten von Mobbing und erläutert die Auswirkungen auf die Betroffenen. Darüber hinaus wird er über Präventionsmaßnahmen und Lösungsansätze sprechen, um Mobbing effektiv zu bekämpfen.

Prof. Haller war u. a. psychiatrischer Gutachter von Franz Fuchs und Jack Unterwiesing. Zu seinen Bestsellern zählen die Bücher „Das Wunder der Wertschätzung“ und „Die Macht der Kränkung“.

REFERENT:

Prof. Dr. Reinhard Haller

(Gerichtspsychiater, Psychotherapeut und Bestsellerautor)

WANN? Freitag, 08. März 2024, 19:00 Uhr

WO? Aula der Volksschule Brixlegg



MIT ATMEN IN BALANCE KOMMEN

WORKSHOP

Können Sie abends nicht einschlafen? Zermürbt Sie ihr Gedankenkarussell manchmal? Möchten Sie klarere Gedanken haben?

Erfahren und lernen Sie in diesem alltagstauglichen Workshop, wie bedeutend unsere Atmung für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist und, dass wir Einfluss nehmen können, auf unser wichtigstes Regulationssystem – den Atem. Atemmuster sind das Spiegelbild unserer unmittelbaren inneren Verfassung und machen sichtbar, wie es uns gerade geht. Der Atem zeigt uns, ob wir gestresst oder entspannt sind. Indem wir beginnen, darauf zu achten, erschließen wir uns eine immer schon vorhandene Kraftquelle.

Bereits einfache Atemübungen wirken sich positiv auf unsere mentale und körperliche Gesundheit aus. Atmen ist der schnellste und unmittelbarste Weg, sein Leben in Balance zu bringen, denn jede Sekunde bietet er die Chance, ganzheitlich Energie zu schöpfen.

REFERENT:

Dipl.-Ing. Jan Rüter

(Heilmasseur / Yogalehrer / Achtsamkeitstrainer)

WANN? Freitag, 12. April 2024, 18 – 21 Uhr

WO? Aula der Mittelschule Brixlegg





ÜBERFORDERUNG! ÜBERFORDERUNG?

VORTRAG

Warum wird uns vieles heute zu schnell zu viel? Entgleitet uns langsam das Leben oder scheint es nur so? Sind wir eine überforderte Gesellschaft geworden oder brauchen wir nur neue Kompetenzen, um das aktuelle Leben mit seinen multiplen Krisen zu meistern? Sind wir tatsächlich überfordert oder „nur“ gefühlt überfordert? Woran unsere heutige Gesellschaft kränkt oder bereits fortgeschritten erkrankt ist, dazu wird Mag. Lisa Marina Schiestl Klartext reden. Sie meint: „Wir müssen uns dringend bewusst machen, dass ohne die Fähigkeit, auch einmal harte Zeiten durchzustehen, der Mensch niemals überlebt hätte. Noch nie ging es uns so gut wie heute (materiell), aber wir sind unzufrieden, gehetzt, fühlen uns gestresst, wirken genervt und überfordert; wir „flüchten“ aus dem Leben. Frustration macht sich breit.“

In diesem Vortrag soll erörtert und diskutiert werden, warum wir uns so überfordert fühlen, welche Auswirkungen das hat und was wir dagegen tun können.

REFERENTIN:

Mag. Lisa Marina Schiestl

(Klinische und Gesundheitspsychologin)

WANN? Mittwoch, 8. Mai 2024, 19 Uhr

WO? Aula der Mittelschule Brixlegg

DEPRESSION - EIN SCHATTENDASEIN, DAS JEDEN TREFFEN KANN

VORTRAG

Allein in Tirol leiden mindestens 35 000 Menschen an einer Depression. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und nicht selten missverstanden. Wie Diabetes oder Bluthochdruck ist eine Depression nicht Ausdruck persönlichen Versagens, sondern eine Erkrankung, die jeden treffen kann, unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand. Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Symptomen. (www.buendnis-depression.at)

Depression ist eine ernsthafte Erkrankung, die behandelt werden kann. Es ist wichtig, Unterstützung von Freunden, Familie und Fachleuten zu suchen, wenn man glaubt, unter Depressionen zu leiden.

Erfahren Sie an diesem Abend mehr über die Anzeichen, Behandlungsmöglichkeiten, Präventionsmaßnahmen der Depression und den richtigen Umgang mit erkrankten Mitmenschen.

REFERENT:

Primar Univ.-Prof. Dr. Josef Marksteiner

(Ärztlicher Leiter Abt. Psychiatrie und Psychotherapie LKH Hall i.T.)

WANN? Freitag, 7. Juni 2024, 19 Uhr

WO? Aula der Mittelschule Brixlegg



AROMAPFLEGE – WENN DÜFTE DIE SEELE STREICHELN...

WORKSHOP

In naturreinen ätherischen Ölen befindet sich das konzentrierte Potential an Heil- und Wirkstoffen von Pflanzen. Diese Stoffe werden nicht nur über die Nase, sondern auch über die Haut in unseren Körper aufgenommen.

Im Workshop erfahren Sie, wie diese Düfte die Stimmung aufhellen, Angst und Unruhe reduzieren und Wohlbefinden und Schlaf verbessern können. Neben den biochemischen Grundlagen und verschiedenen Anwendungsformen wird an diesem Nachmittag auch gezeigt, wie man individuell passende Roll Ons, Salben oder Mischungen mit heilsamen ätherischen Ölen herstellt.

Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Anmeldung bis Mittwoch, 18.09.2024 bei Community Nurse Martha (Tel. 0664 355 1959); Materialbeitrag € 10,-

(Jeder Teilnehmer bekommt zwei frisch zubereitete Produkte zum mit nach Hause nehmen.)

REFERENTIN:

Bettina Morgenstern

(DGKP, Komplementäre Pflege – Wickelexpertin,
Aromapflegebeauftragte im BKH Kufstein)

WANN? Freitag, 20. September 2024, 16 – max. 20 Uhr

WO? Musikraum der Mittelschule Brixlegg



ERNÄHRUNG UND PSYCHE – EIN BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

VORTRAG

Ernährung ist mehr als nur bloße Nahrungsaufnahme – sie ist eng mit unserer Gesellschaft, Kultur, und unserer Identität verbunden. Emotionen spielen dabei ebenso eine gewichtige Rolle. Diese können sowohl das Essverhalten beeinflussen, umgekehrt kann die Lebensmittelauswahl aber auch auf unsere Gemütslage einwirken (Mood Food). Unsere körperliche und psychische Gesundheit wird durch unsere täglichen Essensentscheidungen maßgeblich mitbestimmt. Für viele beginnt hier ein ständiger innerer Kampf zwischen Genuss, Verzicht und Disziplin. Aber ist das wirklich die Antwort?

Im Vortrag werfen wir einen Blick über den Tellerrand hinaus um das eigene Essverhalten und den Körper kennen zu lernen und versuchen, die Zusammenhänge zwischen Ernährung & Psyche besser zu verstehen.

REFERENTIN:

Christina Moser, BSc

(Diätologin – Ernährungskraft)

WANN? Dienstag, 22. Oktober 2024, 19:00 Uhr

WO? Aula der Mittelschule Brixlegg



10 Tipps zur Förderung des psychischen Wohlbefindens



Sich selbst annehmen: Niemand ist perfekt, aber jeder hat Fähigkeiten und Talente.

Darüber reden: Es tut gut, sich hin und wieder aussprechen zu können.

Aktiv sein: Körperliche Aktivität hilft den Stress abzubauen.

Neues lernen: Etwas Neues lernen kann dem Leben neue Impulse geben.

In Kontakt bleiben: Ein soziales Netz schafft Zugehörigkeit, Bestätigung und Geborgenheit.

Etwas Kreatives tun: Viele Dinge, die uns beschäftigen sind schwer in Worte zu fassen.

Sich beteiligen: Engagement in einer Gemeinschaft fördert das Gefühl eingebunden zu sein

Um Hilfe fragen: Denn man kann nicht immer alles alleine schaffen

Sich entspannen: Wir alle brauchen Zeit für uns, Zeit um uns zu entspannen und abzuschalten

Sich nicht aufgeben: Gerade in schwierigen Zeiten kann unser Selbstbewusstsein sehr geschwächt sein

TERMINE IM ÜBERBLICK 2024

**12.01.
19 Uhr**

WER SORGT UND WER ENTSCHEIDET FÜR MICH? |
Vortrag | mit Mag. Dr. Monika Niedermayr | Aula Mittelschule Brixlegg

**19.02.
18:30**

BURNOUT - WARUM WIR AUSBRENNEN | Vortrag
mit Mag. Phil. Susanne M. Jäger | Aula Mittelschule Brixlegg

**08.03.
19 Uhr**

**MOBBING
ERKENNEN, ÜBERWINDEN UND VERHINDERN**
Vortrag | mit Prof. Dr. Reinhard Haller | Aula Volksschule Brixlegg

**12.04.
18 Uhr**

MIT ATMEN IN BALANCE KOMMEN | Workshop
mit Dipl.-Ing. Jan Rüter | Aula Mittelschule Brixlegg

**08.05.
19 Uhr**

ÜBERFORDERUNG! ÜBERFORDERUNG? | Vortrag
mit Mag. Lisa Marina Schiestl | Aula Mittelschule Brixlegg

**07.06.
19 Uhr**

**DEPRESSION - EIN SCHATTENDASEIN DAS JEDEN
TREFFEN KANN |** Vortrag
mit Primar Univ.-Prof. Dr. Josef Marksteiner | Aula Mittelschule Brixlegg

**20.09.
16 Uhr**

**AROMAPFLEGE - WENN DÜFTE DIE SEELE
STREICHELN ... |** Workshop
mit Bettina Morgenstern | Musikraum Mittelschule Brixlegg

**22.10.
19 Uhr**

**ERNÄHRUNG UND PSYCHE - EIN BLICK ÜBER DEN
TELLERRAND |** Vortrag
mit Christina Moser Bsc | Aula Mittelschule Brixlegg

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Mag.^a Martha Fuchs | Community Nurse Brixlegg | Tel. 0664 355 1959 | Email: cn@brixlegg.gv.at
Büro im Gemeindeamt | Mo - Mi 8 - 12 Uhr, Do 14 - 20 Uhr oder mit Terminvereinbarung



Produziert nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens,
Druckerei Aschenbrenner GmbH., UW-Nr. 873 | Layout: Bianca Moser