

# Der Weg zu sich – eigene Stärken erkennen

## Ein Tag für gehörlose Frauen

In der heutigen Zeit müssen Menschen immer flexibler sein und sich schnell auf neue, immer wechselnde Situationen einstellen. Die Fähigkeit dazu ist individuell jedoch sehr unterschiedlich. Jede Person reagiert anders auf neue, unbekannte Reize – z.B. in Form einer Alarmreaktion mit geringer oder stärkerer Angst oder vielleicht sogar mit Neugier und Interesse. Jeder Mensch verfügt über eine Angstbereitschaft, die unterschiedlich ausgeprägt ist. Wichtig dafür ist u.a. die Erfahrung (in der Kindheit) von Vertrauen in sich selbst und die Umwelt. Menschen mit hoher Angst- bzw. Erregungsbereitschaft neigen schon bei geringen Reizen (z.B. starkes Schwitzen, schmerzhafte Muskelverspannungen) zu Verunsicherung, massiven Sorgen, Angst. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie der Umwelt und der Reaktionen anderer Personen verändert sich. Wenn diese Alarmzeichen nicht früh genug erkannt und geklärt werden, können die Folgen der Burnout oder Depressionen sein.

An diesem Tag wollen wir Ihnen einen Einblick in die theoretischen Grundlagen zum Thema „Angst“, Selbstwahrnehmung und Selbstwert sowie - anhand praktischer Übungen - Möglichkeiten zum Umgang mit Anspannung geben.

Termin: **Samstag, 1. Oktober 2011** von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Gesundheitshaus Münster, Gasselstiege 13, 48159 Münster

Referentinnen: **Dr. Karen Jahn**, Diplom-Psychologin (schwerhörig)  
**Hildegard Bruns**, Heilpädagogin, Gesundheitsberaterin (hörend)  
Beide Referentinnen beherrschen die Deutsche Gebärdensprache und arbeiten seit vielen Jahren mit hörbehinderten Menschen.

**Wiebke Bewernitz**, Referentin Projekt „**Depressionen und psychosomatische Störungen bei Behinderung / chronischer Erkrankung im Fokus der Selbsthilfe**“

Gebärdensprachdolmetscherinnen sind anwesend

Leitung/Moderation: Petra Stahr (NetzwerkBüro),  
Esther Lißeck (Beratungsstelle)

Kosten: keine

Anmeldung: bis zum 15. September 2011 bei  
Beratungsstelle für hörbehinderte Menschen  
Esther Lißeck  
Tel.: 0251 / 6185 124 ; Fax: 0251 / 6185 145  
E-Mail: [esther.lisseck@paritaet-nrw.org](mailto:esther.lisseck@paritaet-nrw.org)

Es können maximal 20 Frauen teilnehmen. Für einen Mittagsimbiss wird gesorgt.

Die Veranstaltung findet statt im Rahmen des Projektes „Depressionen und psychosomatische Störungen bei Behinderung / chronischer Erkrankung im Fokus der Selbsthilfe - Aufklärung, Aktivierung und Vernetzung der Selbsthilfe für präventive Maßnahmen gegen Depressionen und psychosomatische Störungen unter genderspezifischen Aspekten.“ Gefördert durch AOK Rheinland/Hamburg und AOK NORDWEST.