



<https://biz.li/Zurp>

# SEELISCHE GESUNDHEIT FÜR FRAU & MANN: WAS MACHT UNS STARK, WAS FORDERT UNS?

Veröffentlicht am 14.06.2022 um 21:32 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover (VHS) kooperiert mit dem Wahrenndorff 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 Wahrenndorff Klinikum in Sehnde. Bei der Behandlung psychischer Erkrankungen haben Frauen und Männer unterschiedliche Bedürfnisse. Darauf hat das Wahrenndorff 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.



**Dr. Anja Wilkening (links) und Janina Tillmanns fördern und verbreiten gemeinsam mit der VHS Hannover Wissen zur Seelischen Gesundheit für Frauen.**

"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 per Mail an [gesundleben.vhs@hannover-stadt.de](mailto:gesundleben.vhs@hannover-stadt.de) oder telefonisch unter 0511/168 36250 möglich. Mehr Informationen gibt es unter [www.vhs-hannover.de](http://www.vhs-hannover.de), [www.wahrenndorff.de](http://www.wahrenndorff.de) und im Online-Magazin unter [www.wahre-seele.de](http://www.wahre-seele.de).