

# Tag der seelischen Gesundheit am St.-Johannes-Hospital

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie lädt am Samstag zu Vorträgen und Workshops ein

**Boele.** Rund um den Welttag der seelischen Gesundheit am Samstag, 10. Oktober, starten bundesweit zahlreiche Veranstaltungen. Die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am St.-Johannes-Hospital, Hospitalstraße 6-10, möchte an diesem Tag Aspekte aufzeigen und diskutieren, die dabei helfen, psychisch gesund zu bleiben.

Dazu werden den Besuchern von

10 bis 14 Uhr verschiedenen Vorträgen und Workshops angeboten. Chefarzt Dr. Nikolaus Grünherz wird in seinem Vortrag der Frage nachgehen, was denn eigentlich seelische Gesundheit ist und vor allem, wie man sie erhalten kann. Danach wird Beatrix Dipp-Grünherz, niedergelassene Nervenärztin und Psychotherapeutin aus Hagen, über das Thema Burnout und dessen Präven-

tion berichten. Dr. Anke Valkyser, Oberärztin der Klinik, stellt Grundsätzliches zur Psychotherapie dar und wird kurz über die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die Verhaltenstherapie referieren sowie den Zugangsweg zur Psychotherapie aufzeigen. Schließlich wird Silvia Daum, ebenfalls Oberärztin der Klinik, sich mit der Frage beschäftigen, ob wir mit zunehmen-

dem Alter wirklich alle unausweichlich unter einer Demenz leiden werden.

Parallel dazu finden im Tanzpavillon Übungen im Thai-Chi und progressiver Muskelrelaxation statt, ferner wird anhand praktischer Beispiele die Aromatherapie demonstriert, und es gibt eine Einführung in das Achtsamkeitstraining. Alle Angebote sind kostenlos.