

Frauengesundheit in Krisenzeiten

Krisen sind Phasen des Lebens, in denen Vertrautes in Schieflage gerät und zu starker Verunsicherung führen kann. Dauern diese Situationen über einen längeren Zeitraum an, können sich daraus ernsthafte psychische und körperliche Beschwerden ergeben.

So haben viele die Corona-Zeit als eine Krise erlebt, die tiefe Einschnitte in ihr Leben brachte. Aber auch die Geburt eines Kindes oder die plötzliche Übernahme von Pflege für nahe Angehörige kann solche Krisen auslösen, ebenso wie die latente Angst vor Katastrophen, von Klimawandel bis Krieg.

An diesem Abend geht es darum, welche Auswirkungen eine auf Angst basierende Wahrnehmung von Krisen auf unser Bewusstsein, auf unsere psychische und körperliche Gesundheit haben kann und wie wir dieser Falle entgehen können.

Dr. rer. biol. hum. Angelika Voß, Referentin für Gesundheitsförderung, FMGZ e.V.

Kursnummer 242KP94006

28. Oktober 2024

Montag, 18 bis 20:15 Uhr, 3 UStd.

Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V.

Escherstr. 10

Entgeltfrei

Anmeldungen bitte über die VHS

Sonja Krebs 168 45359

Tatjana Werner 168 36250

Gesundleben.vhs@hannover-stadt.de