

# IMPULSVORTRAG: WAS WÜRDE DEIN KÖRPER DIR SAGEN, WENN ER SPRECHEN KÖNNTE?

## Selbsthilfe im Umgang mit chronischen Erkrankungen

Chronische Erkrankungen beeinflussen oft jeden Lebensbereich der Betroffenen. Das ist belastend – für den Körper und die Psyche. In diesem Vortrag wollen wir gemeinsam den Signalen unseres Körpers auf die Spur gehen und die Begleiterscheinungen von chronischen Erkrankungen mit ihren hirnorganischen Verbindungen erkunden.

Die Referentin, die als Ärztin und zugleich chronische Patientin beide Seiten der Medizin kennt, nimmt uns mit auf ihre persönliche Gesundheitsreise und zeigt, wie wir trotz einer Erkrankung unsere Resilienz stärken können.

### Zielgruppe

Menschen mit chronischen Erkrankungen, Angehörige von chronisch erkrankten Menschen, Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen, weitere Interessierte

### Inhalte

- Chronische Erkrankungen: Bedeutung, wie viele Menschen sind betroffen?
- Wie der Körper sich langsam erschöpft: (leise und laute) Überforderungssignale des Körpers erkennen
- Begleiterscheinungen von chronischen Erkrankungen (Angst, Schmerzgedächtnis, Ungewissheit) erkennen und mit diesen umgehen
- Zusammenhang von Körper und Psyche
- Wirkung von Stress auf den Körper
- Balancemodell der Positiven Psychotherapie
- Brief an mein Organ – Übung für Betroffene

### Methoden

Vortrag, PowerPoint Präsentation

### Voraussetzungen

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Betriebssystem und Audio (ggf. USB-Headset) und Webcam
- stabile Internetverbindung

### Hinweise

Dies ist ein kostenfreies Angebot der Selbsthilfeakademie Sachsen, gefördert durch die AOK Plus. Es richtet sich vorrangig an Aktive der Selbsthilfe. Um eine frühestmögliche Anmeldung wird gebeten.

### Dozent\*in:

[Samira Peseschkian](#)

(Ärztin und Autorin)

### Kosten:

Kostenlos

### Seminar-Nr:

SHA 25-04-16

### Anmeldung bis:

09.04.2025

---

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
16.04.2025	Online	
18:00 - 19:00 Uhr	Online	<a href="#">anmelden</a>