

ÖGK: Mentale Gesundheit im Fokus Österreichische Gesundheitskasse bietet kostenlose Webinare

Der Sommer ist vorbei und der Alltag hat uns wieder. Bevor bei vielen von uns die altbekannte Stressfalle zuschnappt: Gönnen Sie sich Glücksmomente. Atmen Sie durch. Gehen Sie gestärkt in den Tag. Wie das geht? Das zeigt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) im Monat Oktober mit ihrem kostenlosen Online-Angebot zur mentalen Gesundheit.

Viele von uns kennen das: Der Tag ist durchgetaktet. Im Job jagt ein Termin den anderen, zu Hause wartet eine To-do-Liste. Kinder, Partner, Eltern, Haustiere – alle fordern Zeit und Aufmerksamkeit. Stress ist die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts, warnt die WHO. Gerade deshalb ist es so wichtig, achtsam zu sein und auf sich selbst zu schauen, bevor die Alarmglocken schrillen.

Anlässlich des Internationalen Tages der mentalen Gesundheit legt die ÖGK im ganzen Monat Oktober einen besonderen Fokus auf die Förderung der seelischen Gesundheit und bietet kostenlose Webinare an. Expertinnen und Experten zeigen Entspannungsübungen und geben Tipps zur Burnout-Prävention. Sie bieten hilfreiche Strategien, um im Alltag widerstandsfähiger zu werden und besser für den Familienalltag gewappnet zu sein. Ebenso erfährt man, wie man Positives aus Krisen mitnimmt und „digitale Demenz“ bekämpft.

Dr. Andreas Krauter, medizinischer Leiter der ÖGK: „Ein intaktes Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ist für unsere Gesundheit essentiell. Überlastung im beruflichen oder privaten Umfeld kann zu einem Ungleichgewicht führen. Hier ist es wichtig, erste Alarmzeichen wahrzunehmen und zu wissen, wo man Hilfe, Tipps und Unterstützung bekommt.“ Wer sich also selbst etwas Gutes tun will, streicht sich unsere Webinare rot im Kalender an.

ÖGK-Webinare zur mentalen Gesundheit:

Online-Vortrag	Referent bzw. Referentin	Termin
„Mental fit – statt leer und ausgebrannt: Mit Übungen und Tipps (wieder) in einen gesunden Alltag finden“	Mag. Iris Lackner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Österreichische Gesundheitskasse	Di., 7.10.2021 18.30 Uhr

„Grenzen setzen – Warum hört mein Kind nicht?“	Mag. Daniela Senkl, MSc, Personal Coach	Fr., 15.10.2021 18.30 Uhr
„Kinder für´s Leben stärken“- Resilienz im Familienalltag fördern“	Dr. Astrid Laimighofer, Systemischer Coach, Kindergesundheitstrainerin	Do., 21.10.2021 18.30 Uhr
„Belastende Alltagssituationen gelassen und sicher bewältigen“	Mag. Dr. Emanuel Maxl, Arbeits- und Organisationspsychologe	Do., 28.10.2021 18.30 Uhr
„Mentale Stärke gegen digitale Demenz“	Prof. Dr. med. Dr. phil. Manfred Spitzer, renommierter Gehirnforscher und Autor, Universitätsklinikum Ulm	Mo. 11.10.2021 18.30 Uhr

Während der Vorträge gibt es die Möglichkeit, mittels Chat-Funktion anonym Fragen zu stellen, die von den Vortragenden im Anschluss beantwortet werden.

Eine Anmeldung zu den Webinaren ist erforderlich.

Information & Anmeldung unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben