

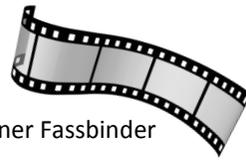
4. November 2019, 18.00 Uhr

Göttenbachaula

FILM: **Angst essen Seele auf / Fear eats the Soul**

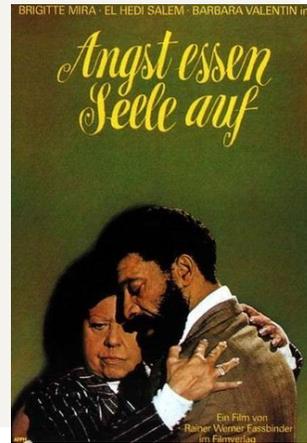
Produktion: Deutschland, 1973

Regie: Rainer Werner Fassbinder



Emmi (Brigitte Mira) ist um die 60, Witwe und verdient ihr Geld als Putzfrau. Ihr eintöniger Alltag endet abrupt, als sie sich in den 20 Jahre jüngeren marokkanischen Gastarbeiter Ali (El Hedi ben Salem) verliebt. Ihre Heirat wird zum Skandal und das Paar bekommt die Ablehnung seiner Umwelt in voller Härte zu spüren: Emmis erwachsene Kinder schämen sich ihrer Mutter, die Nachbarn tuscheln, die Arbeitskollegen verachten sie und der Kolonialwarenhändler weist Emmi sogar aus dem Laden. Doch die junge Ehe wird nicht nur von außen bedroht. Die innere Krise wird deutlich, als Ali ein Verhältnis mit einer Kellnerin beginnt...

Das berührende Drama 'Angst essen Seele auf' über Vorurteile und bürgerliche Moralvorstellungen gehört zu Fassbinders bekanntesten und eindringlichsten Filmen und wurde mit dem Kritikerpreis bei den Internationalen Filmfestspielen in Cannes ausgezeichnet. Brigitte Mira erhielt für ihre darstellerische Leistung den Deutschen Filmpreis in Gold.



17. Oktober 2019, 10-18 Uhr

Haus Nahetal

„MBSR-Tag mit besonderer Berücksichtigung der Angstthematik“

Dozent: Rüdiger Standhardt

MBSR (**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction) wurde 1979 von Dr. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt und ist ein weltweit bekannter und sehr gut erforschter Ansatz zur Stressbewältigung, der die inneren Ressourcen mobilisiert und die Menschen unterstützt, die täglichen Herausforderungen mit Achtsamkeit zu meistern.

Die Wirkungen sind u.a.:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstakzeptanz und Selbstverantwortung

Rüdiger Standhardt, Dipl.-Pädagoge

Institutsleitung Forum Achtsamkeit

Geboren 1962 in Bonn, Dipl.-Pädagoge, TZI-Gruppenleiter (RCI int), Yogalehrer (BDY/EYU) und zertifizierter MBSR-Lehrer, Ausbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer am Center for Mindfulness (CFM), University of Massachusetts Medical School, USA. Regelmäßige Supervision und Konsultation mit dem CFM. MBCT Weiterbildung bei Dr. Mark Williams, Insight-Dialog-Weiterbildung bei Gregory Kramer sowie Weiterbildung in *The Work* bei Byron Katie.

ANGST

(fr)isst die Seele auf

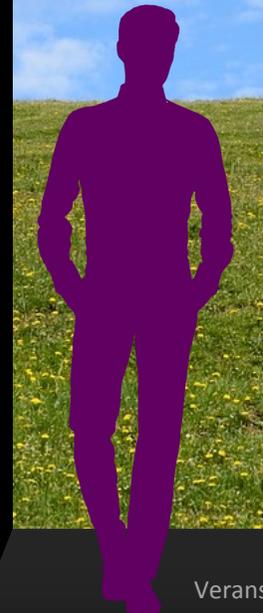
Vom besseren Umgang mit Ängsten

Vorträge, Film,
Tag der offenen Tür,
Singen, Trommeln,
Fortbildung

Oktober/November 2019

Veranstalter: Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft im Landkreis Birkenfeld

Organisation: Kreisverwaltung Birkenfeld - Gesundheitsamt
Mainzer Str. 157-159, 55743 Idar-Oberstein, Tel.: 06781-20080



Grußwort

Ängste gehören zu unserer normalen Entwicklung dazu. Und grundsätzlich hat die Angst auch etwas Gutes, denn sie warnt uns vor Gefahren. Sie bringt uns in einen „Bereitstellungsmodus“, indem wir mit erhöhter Aufmerksamkeit und Wachheit auf mögliche Gefahrensituationen schnell reagieren können.



Schon aus unserer frühesten Kindheit kennen wir alle Ängste: Angst vor dem Alleinsein, vor der Dunkelheit oder vor einem Gewitter. In der Schul- und Ausbildungszeit dann vielleicht Ängste vor den Benotungen und Prüfungen, aus dem Erwachsenenleben die Sorge, den vielseitigen Anforderungen in Familie und Beruf nicht standhalten zu können, und später die Angst vor Krankheiten, vor Einsamkeit und letztendlich auch vor dem Tod.

Entstehen aber durch anhaltende Ängste die Gefühle von Kontrollverlusten, Lähmungen und Panikattacken, so liegt eine der häufigsten psychischen Erkrankungen unserer Zeit vor: eine Angststörung. Man geht heute davon aus, dass etwa 10 – 15 % der Bevölkerung davon betroffen sind.

Über die Symptomatik, Bedeutung und Behandlung von Ängsten will diese Veranstaltungsreihe Sie informieren. Sie will aufklären und Verständnis schaffen und sie will Betroffene und Angehörige ermutigen, mit Angstsituationen umzugehen und sich gegebenenfalls in professionelle Hände zu begeben. Es geht hierbei auch darum, die grundsätzliche Scheu oder gar Misstrauen gegenüber den helfenden Stellen und Personen zu nehmen.

Ich danke den Einrichtungen und Diensten der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft im Landkreis Birkenfeld und den Mitarbeiterinnen des Sozialpsychiatrischen Dienstes für ihr Engagement!

Dr. Matthias Schneider
Landrat

Di, 15. Oktober 2019
17.00 - 19.00 Uhr

Göttenbachaula, Sitzungssaal, Georg-Maus-Straße 2, Idar-Oberstein
Vortrag: **„Angst, ein Zeitgeistphänomen – Symptomatik, Behandlung und Bedeutung eines populären Gefühls“**
Referent: Wolfgang Bensel, therapeutischer Mitarbeiter der MEDIAN Klinik Münchwies

Mi, 16. Oktober 2019
17.00 - 19.30 Uhr

Gemeindepsychiatrisches Zentrum, Bahnhofstraße 25, Idar-Oberstein
Sing-Workshop **„Singen gegen die Angst“**

Do, 17. Oktober 2019
10.00 - 18.00 Uhr

Haus Nahetal, Friedrich-Ebert-Ring 3, 55743 Idar-Oberstein
„MBSR-Tag mit besonderer Berücksichtigung der Angstthematik“
Referent: Rüdiger Standhardt, Diplom-Pädagoge
Unkostenbeitrag: 40,- € Anmeldung erforderlich unter Tel. 06781/20750 oder Thomas.Wiedemann@schwesternverband.de

Fr, 18. Oktober 2019
15.00 Uhr

Gemeindepsychiatrisches Zentrum, Bahnhofstraße 25, Idar-Oberstein
„Komm-mach-mit-Trommeln“

Mi, 23. Oktober 2019
17.00 - 19.30 Uhr

Gemeindepsychiatrisches Zentrum, Bahnhofstraße 25, Idar-Oberstein
Sing-Workshop **„Singen gegen die Angst“**

Do, 24. Oktober 2019
9.00 - 12.00 Uhr

Nahe-Hunsrück-Werkstätten/Zweigwerkstatt Lebenshilfe Obere Nahe, Weidenberg 1, Idar-Oberstein
Die Zweigwerkstatt stellt sich vor (Werkstattbesichtigung)
Vortrag: **„Angst und Selbstregulation“** mit Diskussion
Referentin: Dorothea Morlock, Dipl.-Psychologin der Zweigwerkstatt

Di, 29. Oktober 2019
17.00 - 19.00 Uhr

Göttenbachaula, Sitzungssaal, Georg-Maus-Straße 2, Idar-Oberstein
Vortrag: **„Wege aus der Angst – aus der Dunkelheit ans Licht:“**
Angstbewältigung aus der Sicht eines Betroffenen.
Referent: Roland Rosinus, Polizeihauptkommissar i. R., Autor, Psycho-Sozialer Onlineberater (DGOB)

Mo, 4. November 2019
18.00 Uhr
Einlass 17.30 Uhr

Göttenbachaula, Sitzungssaal, Georg-Maus-Straße 2, Idar-Oberstein
Filmvorführung: „Angst essen Seele auf“
Eintritt frei!