

Grußwort

Wir alle kennen Angst. Es ist grundsätzlich ein sehr wichtiges Gefühl, weil es uns vor möglichen Gefahren schützt. Sobald wir die Gefahr überstanden haben, lässt dieses Gefühl nach und unser Leben geht in der Regel wie gewohnt weiter. Es gibt jedoch Menschen, bei denen dieses Gefühl so stark und dauerhaft vorhanden ist, dass ihr Leben davon bestimmt wird: Das Angstgefühl bleibt! Gründe für Ängste können beispielsweise der Verlust der Arbeit, Kriegsangst, die Sorgen vor dem Klimawandel oder Angst vor Krankheiten sein. Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen - bei rund 15% der Menschen können Angstreaktionen entgleisen und Krankheitsstatus erreichen. Menschen, bei denen die Angst das Leben bestimmt, sind in ihrem Leben eingeschränkt und können nur bedingt an sozialen Aktivitäten teilhaben. Die Betroffenen können zusätzlich oft keiner Arbeit nachgehen und es kommen zu den bestehenden Ängsten noch existenzielle Sorgen dazu. Es ist wichtig, diese Spirale zu durchbrechen. Doch welche Hilfestrukturen gibt es und was können wir tun? Diese Fragen stehen beim diesjährigen Tag der seelischen Gesundheit im Mittelpunkt.

Ich danke der Gemeinnützigen FSP GmbH für die Initiative, auch in diesem Jahr die Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt über aktuelle Erkenntnisse, Hintergründe und Hilfsangebote zur seelischen Gesundheit zu informieren. Dank gebührt auch der engagierten Beteiligung der Referentinnen und Referenten sowie der mitwirkenden Münsteraner Institutionen.

Bitte nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen der Tag der seelischen Gesundheit bietet. Informieren Sie sich in den Vorträgen und am Infomarkt über Hilfen!

Kommen Sie mit den Profis, aber auch mit Ihrem persönlichen Umfeld über die Themen der seelischen Gesundheit ins Gespräch. Wir alle sind dazu aufgerufen, achtsam mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen umzugehen!

Mit den besten Wünschen für einen gelungenen Tag der seelischen Gesundheit in Münster.

Ihre

Stadträtin Cornelia Wilkens



Sozial- und Gesundheitsdezernentin der Stadt Münster

TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Wenn Ängste krank machen!

VORTRÄGE · FORUM · INFOMARKT

Veranstalter:
Gemeinnützige FSP GmbH



In Zusammenarbeit mit:

- Arbeitskreis medizinische Prävention der Initiative Münster - Allianz für Wissenschaft
- Bündnis gegen Depression
- PsychotherapeutInnennetzwerk Münster und Münsterland e.V.

Kontakt und Informationen:

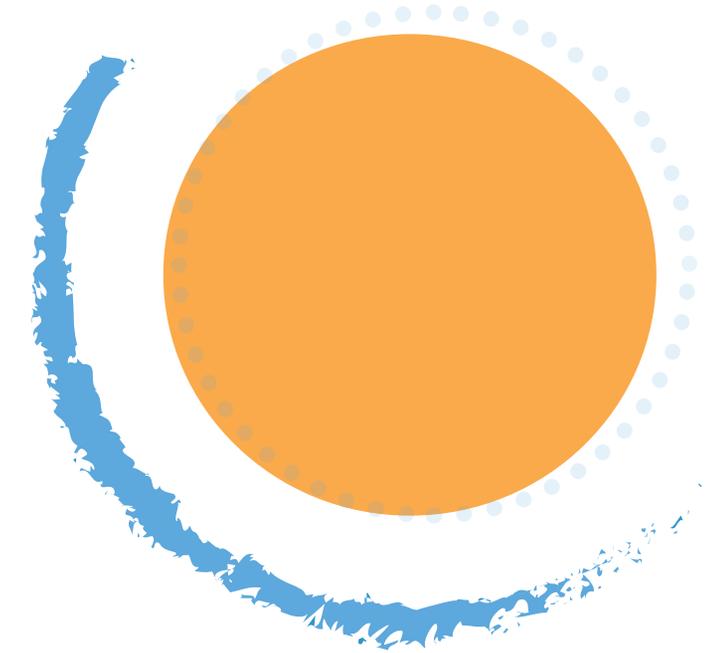
Gemeinnützige FSP GmbH
Dahlweg 112 · 48153 Münster
Tel. 0251 98628910 · info@fsp-muenster.de
www.fsp-muenster.de

Mit freundlicher
Unterstützung durch



IMPRESSUM V.i.S.d.P.: Gemeinnützige FSP GmbH ·
Jörg Barlsen (Geschäftsführer) · Dahlweg 112 · 48153 Münster

TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT



VORTRÄGE · FORUM · INFOMARKT

WENN ÄNGSTE KRANK MACHEN!

Sa 23.09.2023 · 10:00 bis 14:30 Uhr

MÜNSTER · DOMPLATZ 20-22
(Im Fürstenberghaus) - Eintritt frei

TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

VORTRÄGE
FORUM
INFOMARKT

Mitwirkende

Dipl.-Psych. Sandra Kühn
Leitung Reha-Zentrum
Gemeinnützige FSP GmbH

Angelika Sanner
Psycho-Soziales Zentrum
Münster gGmbH

**Priv.-Doz. Dr. med. Eva
Nadine Striepens**
Chefärztin der Christoph-
Dornier Klinik für
Psychotherapie

Jörg Barlsen
Geschäftsführer
Gemeinnützige FSP GmbH

Wenn Ängste krank machen!

Vorträge

10:30 **Interview mit einer Angstexpertin -
Über die Macht und die Bewältigung
ihrer eigenen Ängste**
Angelika Sanner

11:30 **Wenn Angst zur Krankheit wird -
Symptome, Formen und Ursachen**
Priv.-Doz. Dr. med Eva Nadine
Striepens

12:30 **Angst: Gegner? Begleiter? Freund? -
Therapeutische Ansätze zum Umgang
mit Ängsten**
Dipl.-Psych. Sandra Kühn

Moderation
Jörg Barlsen

Samstag 23.09.2023 • 10:00-14:30 Uhr
**Münster • Domplatz 20-22 (Fürsten-
berghaus) • Eintritt frei**

Infomarkt

- ApK Verein der Angehörigen psychisch Kranker Münster e.V.
- Beratung und Therapie für Frauen
- Beratungsstelle Frauen Notruf Münster e.V.
- Bündnis gegen Depression
- Christoph-Dornier-Klinik
- EX-IN NRW e.V.
- Gemeinnützige FSP GmbH
- Integrationsfachdienst Münster
- Krisenhilfe Münster e.V.
- LebensART – Agentur für Beratung, Fortbildung und Projekte
- LWL-Klinik Münster
- Psycho-Soziales Zentrum Münster GmbH
- PsychotherapeutInnennetzwerk Münster und Münsterland e.V.
- Reha-Zentrum Elisabeth-Hürten-Weg
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster
- Stadt Münster – Gesundheitsamt Abt. Psychische Gesundheit
- Westfalenfleiss GmbH