

FORUM
SGKK_{med}

MÄRZ 2019



STRESS: ERKENNEN, VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN!

Neues Kurs-
angebot
ab März

JETZT
ANMELDEN
[www.sgkk.at/
stressfrei](http://www.sgkk.at/stressfrei)



Gelassen und
sicher im Stress

Mittelpunkt Mensch:
Das GIZ stellt sich vor

Ohne Rauch
geht's auch

Neues kostenloses Kursangebot: Gelassen und sicher im Stress.



„Stress“ – vor 50 Jahren kannte kaum jemand dieses Wort. Heute ist es in aller Munde. Doch was ist Stress überhaupt? Wodurch wird er ausgelöst und wie macht er sich bemerkbar? Das neue Kursprogramm der SGKK hilft Menschen, den täglichen Herausforderungen aktiv zu begegnen und Wege der Entspannung zu finden.

Ab Frühling starten die neuen Kurse, in denen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer intensiv mit dem Thema „Stress“ auseinandersetzen. Wie reagieren mein Körper und Geist auf Stress? Ab wann ist Stress eine Gefahr für meine Gesundheit? Die Beantwortung dieser Fragen bildet die Grundlage für das Erlernen der eigenen Stresskompetenz – also Bewältigung von Stress durch gezielte Selbstreflexion und praktische Übungen.

Wie unterstützt das neue Kursprogramm Betroffene?

Im Grunde geht es darum, den eigenen Stress zu erkennen, zu verstehen und zu bewältigen. Ziel ist es, Stress erst gar nicht entstehen zu lassen. Faktoren im beruflichen und privaten Bereich, die Stress auslösen, werden besprochen. Bei der persönlichen Stressverarbeitung geht es darum, eigene Einstellungen, Bewertungen und gedankliche Muster

kritisch zu hinterfragen bzw. zu verändern. Im Bereich des regenerativen Stressmanagements ist das Ziel, bestehende körperliche Anspannungen zu lösen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen Regenerationsübungen, die gegen innere Unruhe helfen und dafür sorgen, die eigene Widerstandskraft gegenüber Belastungen längerfristig zu erhalten.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Unser kostenloses Angebot richtet sich an alle Salzburgerinnen und Salzburger, die das Gefühl der Überforderung gut kennen und Probleme dabei haben, sich richtig zu entspannen. Aber auch für Interessierte, die sich mit dem Thema Stress gerne näher auseinandersetzen möchten, sind diese Kurse optimal.

Das Projekt wird finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg und der Salzburger Gebietskrankenkasse.

KURS-TERMINE

KURS-STARTS IM 1. HALBJAHR 2019

Jeder Kurs besteht aus 12 Terminen zu je 2 Stunden.

- > **Oberndorf**
ab 25. März,
Beginn: 17.30 Uhr
- > **Salzburg Stadt**
ab 2. April,
15.00 oder 17.30 Uhr
ab 5. April,
Beginn: 17.00 Uhr
ab 10. April,
16.00 oder 18.30 Uhr
- > **Schwarzach**
ab 2. April,
Beginn: 17.00 Uhr
- > **Puch/Urstein**
ab 10. April,
Beginn: 17.00 Uhr
- > **Thalgau**
ab 10. April,
Beginn: 17.00 Uhr
- > **Zell am See**
ab 23. April,
Beginn: 17.00 Uhr

Alle weiteren Termine pro Kurs auf:
www.sgkk.at/stressfrei

- > **Anmeldung telefonisch unter 0662 8889-1303 oder per E-Mail an stressfrei@sgkk.at**

ENDLICH RAUCHFREI

Ein Rauchstopp ist die wirksamste Maßnahme zur Steigerung der Lebenserwartung und –qualität sowie zur Reduktion von Erkrankungen. Wir unterstützen Sie gerne mit zahlreichen Angeboten auf Ihrem Weg in ein rauchfreies Leben.

Rauchfrei-Beratungen des GIZ

Die Mitarbeiterinnen in unserem Gesundheits-Informations-Zentrum (GIZ) beraten Sie umfassend:

- > Einstündige, individuelle Beratungen
- > Erhebung der Abhängigkeit – Messung
- > Erarbeitung der persönlichen Strategie
- > Speziell geschultes Fachpersonal

Dazu bieten wir regelmäßig Termine an – auch in unseren Außenstellen (je 1 Stunde, bis 20 Uhr möglich):

- > **Salzburg:** 18. März
- > **Hallein:** 19. März
- > **Bischofshofen:** 20. März
- > **Zell am See:** 21. März

In der Stadt Salzburg sind ebenfalls laufend Termine möglich.

> ANMELDUNG UND INFORMATION

Gesundheits-Informations-Zentrum (GIZ)
0662 8889-0
giz@sgkk.at

> WEBTIPP

www.sgkk.at/rauchfrei

TIPP: GOLDEGGER DIALOGE



19. – 22. Juni 2019
im Schloss Goldegg

„Vom Begehren, der Gier und dem Glück“

Bei den 38. Goldegger Dialogen wird Begehren als eine wichtige Triebkraft unseres Lebens von vielen Seiten beleuchtet. Es werden Wege aufgezeigt, die Gier zu überwinden, um mehr Glück und Sinn zu finden.

Es referieren unter anderem die Berliner Philosophin Svenja Flaßpöhler, die Sexualtherapeutin Elia Bragagna,

der Traumaexperte Franz Ruppert, die Ärztin und Energetikerin Ulrike Güdel, der Glücksforscher Mathias Binswanger, Buddhismus-Experte Peter Riedl, die Ethnologin Christina Kessler, der Arzt und Therapeut Michael Lehofer, sowie die Psychologin und erfolgreiche Autorin Ariadne von Schirach.

> Detailprogramm und

Ticketinformation:

www.schlossgoldegg.at

Die Goldegger Dialoge werden vom Kulturverein Goldegg in Zusammenarbeit mit der Salzburger Gebietskrankenkasse und dem ORF Salzburg veranstaltet.

WEITERE ANGEBOTE

UNSERE HAUSMITTEL BROSCHÜREN

Tees, Salben, Öle & Co – bei manchen Beschwerden sind Hausmittel sehr wirkungsvoll und leichter verträglich.

- > Hausmittel für Kinder
- > Hausmittel für Erwachsene
- > Hausmittel für Frauen

- > Bestellen Sie die Broschüren kostenfrei unter 0662 8889-0 oder sgkk@sgkk.at



„HALLO BABY“ DER NEWSLETTER FÜR WERDENDE MÜTTER UND VÄTER



Sie haben Freunde, Familie oder Verwandte, die demnächst ein Baby bekommen oder sind vielleicht selbst gerade in freudiger Erwartung?

Empfehlen oder abonnieren Sie den kostenlosen „Hallo Baby“-Newsletter. Schwangerschaft, Geburt und das erste Lebensjahr – der „Hallo Baby“-Newsletter liefert Ihnen die richtigen Tipps zum richtigen Zeitpunkt.

> Anmeldung auf:

www.sgkk.at/hallobaby

Umfangreiches Beratungsangebot: Stress und Burnout



Stress gehört zu den häufigsten Gesundheitsproblemen in Europa. Unser Körper steht in der heutigen Zeit häufig unter Hochspannung. Zeit- und Leistungsdruck sind unsere ständigen Begleiter im Alltag.

Dass Stress irgendwann zu einem Risiko für die Gesundheit wird, ist bekannt. Schlafstörungen, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten oder körperliche Beschwerden wie Magenprobleme, Herzrasen oder Atemnot kündigen schwerwiegende gesundheitliche Probleme an.

Daher heißt es rechtzeitig reagieren! Unsere Expertinnen im GIZ, dem Gesundheits-Informations-Zentrum der Salzburger Gebietskrankenkasse, bieten Beratungen für Betroffene, aber auch für Angehörige an.

Unser Angebot:

- > Aufklärung über die Erkrankung
- > Beratung, um Belastungssituationen in den Griff zu bekommen
- > Informationen über Behandlungsmöglichkeiten und Behandlungseinrichtungen
- > Förderung der Selbsthilfe zur Alltagsbewältigung und Krankheitsvermeidung
- > **Vereinbaren Sie für Ihre Beratung einen persönlichen Termin:**
0662 8889-8121
giz@sgkk.at

VOR- GESTELLT

**Lernen Sie das
GIZ kennen!**

Das Gesundheits-Informations-Zentrum (GIZ) der Salzburger Gebietskrankenkasse steht seit fast 20 Jahren für kostenlose und umfassende Beratung zu Gesundheits- und Krankheitsthemen. Das GIZ ist Informationsdrehscheibe und stellt im Bedarfsfall die notwendige Vernetzung zwischen Ärzten, Therapieeinrichtungen, Selbsthilfegruppen und sozialen Einrichtungen her.

Beratungsschwerpunkte:

- > Diabetes
- > Bluthochdruck
- > Rauchen
- > Ernährung
- > Stress/Burnout

> **Mehr zum umfassenden
Angebot im GIZ:**
www.sgkk.at/giz



HINWEIS

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, bitten wir um Information: 0662 8889-1053 oder redaktion@sgkk.at – vielen Dank!

IMPRESSUM

Medieneigentümer und Herausgeber: Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK), Engelbert-Weiß-Weg 10, Tel: 0662 8889-0, redaktion@sgkk.at, www.sgkk.at/impressum; DVR 0024015; Gestaltung: die fliegenden fische Werbeagentur GmbH; Alle 5020 Salzburg; Bilder: SGKK, Shutterstock; P.b.b. VPA u. Erscheinungsort 5020 Salzburg; ZLN 132039651M, Gebietskrankenkasse Salzburg; Sondernummer des „Forum Med“, Nr. 5/2019.