

Belastungen und Stress - Wie gehe ich damit in meiner Familie um?

Vortrag des Zentrums für psychische Gesundheit am 19. Mai

Unser Alltag ist geprägt von Aufgaben, Verpflichtungen und Terminen. Vor allem für Familien ist es häufig schwierig, alles unter einen Hut zu bekommen. Dazu kommen Probleme wie Erkrankungen, Konflikte oder Krisen, die das alltägliche Leben zusätzlich kompliziert machen. Hier heißt es: Nerven bewahren, Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden und mit kleinen Tricks Chaos verhindern, um Stress und Überforderung für alle Familienmitglieder zu vermeiden. Wie das geht, erklärt Felizitas Schweitzer, Psychologische Psychotherapeutin und Bereichsleiterin Psychologie am Zentrum für psychische Gesundheit. In ihrem Vortrag „Belastungen und Stress – Wie gehe ich damit in meiner Familie um?“ am 19. Mai um 18 Uhr wird sie darüber sprechen, welche Ursachen es für Stress gibt und wie Familien Stress nicht nur vermeiden, sondern auch besser damit umgehen können.

Die Veranstaltung ist kostenlos und findet für stationäre Patienten vor Ort im Veranstaltungssaal Oberbayern, Raum 2047 im Klinikum Ingolstadt statt. Nicht stationäre Patienten, Angehörige und Interessierte können mittels Microsoft Teams teilnehmen. Die Anmeldung hierzu erfolgt an Infoabende-KP@klinikum-ingolstadt.de oder über die Homepage des Klinikums Ingolstadts: <https://klinikum-ingolstadt.de/belastungen-und-stress/>. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen wenige Tage vor der Veranstaltung einen Teilnahmelink.

Das **Klinikum Ingolstadt** bietet als eines der größten kommunalen Krankenhäuser in Bayern die Behandlung komplexer Krankheitsbilder in Wohnortnähe. Es gehört zu den Vorreitern der Digitalisierung im Krankenhausbereich und fördert z.B. anwendungsbezogene Forschung in den Bereichen Künstliche Intelligenz und Maschinelles Lernen. Über 3.700 Mitarbeiter versorgen jährlich rund 100.000 Patienten in 21 Kliniken und Instituten. Zum Klinikum Ingolstadt gehört eines der größten deutschen Zentren für psychische Gesundheit in einem Allgemeinkrankenhaus.

Ihre Ansprechpartnerin für Rückfragen

Viola Neue

Unternehmenskommunikation und Marketing

Tel.: (0841) 8 80-10 63

E-Mail: viola.neue@klinikum-ingolstadt.de