

# **„Zeit für mich“: Abend der Selbstfürsorge in Bergkamen**

Viele Menschen kümmern sich um eine psychisch erkrankte Person in ihrem Umfeld. Der daraus resultierende Stress kann für Betroffene sehr belastend sein. Für die Stressbewältigung gibt es am Mittwoch, 30. August, um 16.30 Uhr, in den Räumlichkeiten der Kontaktstelle Sonnenstrahl, Am Wiehagen 32 (Heinrich-Martin-Heim), in Bergkamen, einen Abend der Selbstfürsorge.

Der Abend wird vom Sozialpsychiatrischen Dienst begleitet – das Motto lautet: „Zeit für mich“. Angehörige psychisch kranker Menschen sind häufig zusätzlich zu ihren eigenen Verpflichtungen stark eingebunden, um ihre psychisch erkrankten Familienmitglieder zu unterstützen, sodass das Gefühl gestresst zu sein und wenig Zeit für sich selbst zu haben, für viele gilt.

## **Workshops für Entspannung**

In der Veranstaltung soll der Fokus ganz auf die Angehörigen selbst gerichtet werden. Es wird um Selbstachtsamkeit unterschiedliche Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Qigong und Klangschale gehen, die auch in Workshops durchgeführt werden.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Interessierte können sich bis Dienstag, 15. August, für die Veranstaltung anmelden, unter: Ruth Brouwer, [brouwer@kreis-unna.de](mailto:brouwer@kreis-unna.de) oder Fon 0 23 06 10 05 64 sowie bei Heike Stahlhut, [stahlhut@kreis-unna.de](mailto:stahlhut@kreis-unna.de) oder Fon 0 23 07 9 82 00 14.

Weitere Informationen zum Sozialpsychiatrische Dienst gibt es unter [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de) unter dem Suchbegriff „Sucht und psychische Beratung“. PK | PKU