

## ÖGK startet Mentale Gesundheitswochen Österreichische Gesundheitskasse bietet kostenlose Webinare

**Am 10. Oktober ist Welttag für psychische Gesundheit. Gerade in Zeiten wie diesen ist es wichtig, mental stark zu sein. Wie das geht, zeigt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) mit ihrem kostenlosen Online-Angebot, das für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden sorgt.**

Keine Frage, in Krisenzeiten ist es umso wichtiger, achtsam zu sein und auf sich selbst zu schauen, bevor die Alarmglocken schrillen. Außerdem gilt für die psychische Gesundheit besonders der Grundsatz: Gemeinsam statt einsam. Betroffene sollten sich also nicht mit ihren Problemen vergraben, sondern rechtzeitig Hilfe suchen.

Deshalb legt die ÖGK anlässlich des Internationalen Tages der mentalen Gesundheit im Oktober den Fokus auf die Förderung der seelischen Gesundheit. Highlight sind vier Webinare mit Top-Fachleuten. Das Programm „Momente für mich“ bietet hilfreiche Unterstützung – in Form einer App bzw. als Tagebuch und Fibel. Darüber hinaus gibt es regionale Aktionen, Videos, Broschüren und jede Menge Tipps zur mentalen Gesundheit. Detaillierte Infos zum gesamten Programm sind unter [www.gesundheitskasse.at/mentalgesund](http://www.gesundheitskasse.at/mentalgesund) zusammengefasst.

### **Webinare: Mental auftanken – bequem von zu Hause aus**

In den kostenlosen Webinaren warten spannende Themen. Fachleute erklären, warum gesunder Schlaf so wichtig ist, beleuchten Schlafgewohnheiten und geben Tipps zum guten Einschlafen. Resilienz ist nicht nur ein Schlagwort: Wie man psychisch widerstandsfähig wird und das Sorgenkarussell stoppt, erfährt man im nächsten Vortrag. Eine Expertin vermittelt wie man trotz belastender Umstände handlungsfähig und lebensfroh bleibt. Konfliktkompetenz sowie alte und neue Rollenbilder werden in einem Webinar speziell für Männer thematisiert. Dabei kommen die Folgen von dauerhaftem Stress, deren Warnzeichen und Tipps für Angehörige zur Sprache. Viele leiden unter Mehrfachbelastungen. Im letzten Online-Vortrag gibt es hilfreiche Strategien, wie man trotzdem gut abschalten, sich bewusst Zeit für sich nehmen und Zeitfresser erkennen kann.

Webinar	Referentin bzw. Referent	Termine
„Schlaf gut! Schlaf, Schlafstörungen und Wege zum gesunden Schlaf“	Mag. <sup>a</sup> Marion Kronberger, Klinische und Gesundheitspsychologin	Montag, 10.10.2022 18.30 Uhr
„Vertrauter leben – raus aus dem Sorgenkarussell“	Dr. <sup>in</sup> Laura Stoiber, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Arbeits- und Wirtschaftspsychologin	Donnerstag, 13.10.2022 18.30 Uhr
„Mann sein in stressigen Zeiten – Tipps zur mentalen Stärke für Männer“	Mag. Romeo Bissuti, Klinischer Psychologe, MEN Männergesundheitszentrum	Montag, 17.10.2022 18.30 Uhr
„Zeit für mich – Abschalten bei Mehrfachbelastung“	Mag. <sup>a</sup> Daniela Reiter, Arbeitspsychologin	Mittwoch, 19.10.2022 18.30 Uhr

Im Anschluss an den jeweiligen Online-Vortrag gibt es die Möglichkeit, Fragen anonym an die Referentin bzw. den Referenten zu stellen, die live beantwortet werden.

Eine Anmeldung zu den Webinaren ist erforderlich.

Information & Anmeldung unter [www.gesundheitskasse.at/mentalgesund](http://www.gesundheitskasse.at/mentalgesund).

## Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

Mag.<sup>a</sup> Marie-Theres Egyed

presse@oegk.at

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)