

ÜBERBLICK ZUR VERANSTALTUNGSREIHE 2025

# Psychische Gesundheit im Blick

Montag,  
24.03.2025  
18:30 Uhr

**OMID AMOUZADEH-GHADIKOLAI**  
Schlafprobleme entzaubert –  
Mythen, Fakten und Lösungen

Mittwoch,  
28.05.2025  
18:30 Uhr

**NINA CAMERON**  
Wenn das Essen zur Qual wird

Dienstag,  
07.10.2025  
18:30 Uhr

**JOSEF HAIDER**  
Hochsensibilität: Intensives Erleben  
und seine Herausforderungen

Dienstag,  
25.11.2025  
18:30 Uhr

**GÜNTER KLUG**  
Die vielen Traumata unserer Zeit.  
Werden es mehr, wann treffen sie uns und worauf  
können wir achten? Eine kleine Sammlung.

## ZERTIFIZIERUNG

- Steirischer Landesverband für Psychotherapie:  
2 Fortbildungspunkte
- Österreichische Ärztekammer:  
2 Diplomfortbildungspunkte (angefragt)
- Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen:  
2 Fortbildungseinheiten

**IM ANSCHLUSS** laden wir zu  
Austausch und Vernetzung  
beim gemeinsamen Buffet

Gefördert von:

Umgesetzt durch:

## **EINLADUNG ZUM VORTRAG**

# **Schlafprobleme entzaubert – Mythen, Fakten und Lösungen**

**Am Montag, 24.03.2025, 18:30 Uhr  
im Styria Media Center, Gadollaplatz 1, 8010 Graz**

### **VORTRAGENDER**

Mag. phil. Dr. med. Omid Amouzadeh-Ghadikolai  
Philosoph, Psychiater und Schlafmediziner,  
GFSG Gesellschaft zur Förderung seelischer  
Gesundheit GmbH, Beirat Psychiatrie der ÖGSM

### **EXPERT:IN DER GFSG**

Input zu psychosozialen Versorgungsangeboten

### **VERANSTALTER**

GFSG Gesellschaft zur Förderung seelischer  
Gesundheit GmbH, Annenstraße 24, 8020 Graz

Kostenfreie Teilnahme,  
keine Anmeldung erforderlich

### **INHALT**

Schlafstörungen sind weit verbreitet, doch viele Tipps und Ratschläge beruhen eher auf Mythen als auf wissenschaftlichen Fakten. Was hilft wirklich, um besser zu schlafen – und was schadet eher, als es nützt?

In diesem Vortrag werden gängige Irrtümer entlarvt und auf Basis aktueller Forschung praxisnahe Lösungen vorgestellt. Denn guter Schlaf ist keine Glückssache, sondern kann gezielt gefördert werden.

**IM ANSCHLUSS** laden wir zu Austausch und Vernetzung beim gemeinsamen Buffet

### **ZERTIFIZIERUNG**

- Steirischer Landesverband für Psychotherapie:  
2 Fortbildungspunkte
- Österreichische Ärztekammer:  
2 Diplomfortbildungspunkte (angefragt)
- Berufsverband Österreichischer Psychologinnen  
und Psychologen: 2 Fortbildungseinheiten

Gefördert von:

Umgesetzt durch:

## EINLADUNG ZUM VORTRAG

# Wenn das Essen zur Qual wird

**Am Mittwoch, 28.05.2025, 18:30 Uhr  
im Styria Media Center, Gadollaplatz 1, 8010 Graz**

### VORTRAGENDE

Dr.<sup>in</sup> med. univ. Nina Cameron  
Fachärztin für Psychiatrie und  
psychotherapeutische Medizin,  
LKH Graz II – Standort Süd,  
Spezialistin für Essstörungen

### EXPERT:IN DER GFSG

Input zu psychosozialen  
Versorgungsangeboten

### VERANSTALTER

GFSG Gesellschaft zur Förderung  
seelischer Gesundheit GmbH,  
Annenstraße 24, 8020 Graz

Kostenfreie Teilnahme,  
keine Anmeldung erforderlich

### INHALT

Essstörungen bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen v.a. des weiblichen Geschlechtes sind spätestens seit der Corona Pandemie fast explosionsartig angestiegen.

In diesem Vortrag wollen wir uns mit dem „Warum“ beschäftigen, und auch damit, was Essstörungen überhaupt sind – und aber auch nicht sind. Außerdem wollen wir darüber sprechen, wie und wo es Hilfe geben kann.

Ein sehr komplexes Thema, bunt und reichhaltig ... so wie der Speiseplan irgendwann wieder aussehen soll.

**IM ANSCHLUSS** laden wir zu Austausch und Vernetzung beim gemeinsamen Buffet

### ZERTIFIZIERUNG

- Steirischer Landesverband für Psychotherapie: 2 Fortbildungspunkte
- Österreichische Ärztekammer: 2 Diplomfortbildungspunkte (angefragt)
- Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen: 2 Fortbildungseinheiten

Gefördert von:

Umgesetzt durch:

## EINLADUNG ZUM VORTRAG

# Hochsensibilität: Intensives Erleben und seine Herausforderungen

**Am Dienstag, 07.10.2025, 18:30 Uhr  
im Styria Media Center, Gadollaplatz 1, 8010 Graz**

### VORTRAGENDER

Mag. Josef Haider  
Psychotherapeut, Klinischer- und  
Gesundheitspsychologe, Einrich-  
tungsleiter der psychosozialen  
Beratungsstelle für Erwachsene  
Granatengasse

### EXPERT:IN DER GFSG

Input zu psychosozialen  
Versorgungsangeboten

### VERANSTALTER

GFSG Gesellschaft zur Förderung  
seelischer Gesundheit GmbH,  
Annenstraße 24, 8020 Graz

Kostenfreie Teilnahme,  
keine Anmeldung erforderlich

### INHALT

„Und mein Nerven Netz so fein besaitet!“\* Hochsensible Menschen nehmen sich und ihre Umgebung intensiver wahr als andere. Sie haben einen Blick für Details, sind oft sehr kreativ und zu tiefen emotionalen Verbindungen fähig. Gleichzeitig werden sie von den vielen Reizen oft überfordert und fühlen sich von ihren Gefühlen über-  
schwemmt.

In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit der Frage, was Hochsensibilität ist, und wie sie sich im Alltag zeigt. Wie können wir sie von anderen psychischen Zuständen und Diagnosen unterscheiden (z.B.: Depressive Erkrankungen, ADS, Narzisstische Persönlichkeitsstörung)? Wieso ist Hochsensibilität keine psychische Krankheit, wohl aber ein Risikofaktor für diverse Erkrankungen? Welche Herausforderungen stellen sich hochsensiblen Menschen im Laufe ihres Lebenszyklus, und warum kann das Leben mit Hochsensibilität trotzdem sehr bereichernd sein?

\*Aus dem Gedicht: „Da sind die Straßen...“ von Ernst Wilhelm Lotz

**IM ANSCHLUSS** laden wir zu Austausch und Vernetzung beim gemeinsamen Buffet

### ZERTIFIZIERUNG

- Steirischer Landesverband für Psychotherapie: 2 Fortbildungspunkte
- Österreichische Ärztekammer: 2 Diplomfortbildungspunkte (angefragt)
- Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen:  
2 Fortbildungseinheiten

Gefördert von:

Umgesetzt durch:

## EINLADUNG ZUM VORTRAG

# Die vielen Traumata unserer Zeit. Werden es mehr, wann treffen sie uns und worauf können wir achten? Eine kleine Sammlung.

**Am Dienstag, 25.11.2025, 18:30 Uhr  
im Styria Media Center, Gadollaplatz 1, 8010 Graz**

### VORTRAGENDER

P.Do. Dr. Günter Klug  
Fachlich medizinischer Geschäftsführer  
der GFSG Gesellschaft zur Förderung see-  
lischer Gesundheit GmbH, Obmann und  
Präsident des steirischen und österrei-  
chischen Dachverbandes: Psychosozialen  
Dienste Steiermark und pro mente Austria

### EXPERT:IN DER GFSG

Input zu psychosozialen  
Versorgungsangeboten

### VERANSTALTER

GFSG Gesellschaft zur Förderung  
seelischer Gesundheit GmbH,  
Annenstraße 24, 8020 Graz

Kostenfreie Teilnahme,  
keine Anmeldung erforderlich

### INHALT

In diesem Vortrag wird beleuchtet, wie sich die gesellschaftlichen Traumata über die Jahrzehnte verändert haben. Beginnend mit den Belastungen von Kriegstraumata, Armut und Beziehungsproblemen bei demenzkranken Menschen, wird der Einfluss der 68er Bewegung auf mehr Freiheit, Frieden und Individualität thematisiert. Doch trotz Fortschritten wie Wohlstand und Friedensphasen wurden auch die Ursachen für viele der heutigen Krisen wie Kriege, Umweltprobleme, Finanz- und Inflationskrisen, sowie soziale Ungleichheit und fehlende Bildungszugänge geschaffen. Aktuelle Belastungen, verstärkt durch die Pandemie, werden anhand der Auswirkungen auf verschiedene Altersgruppen betrachtet.

**IM ANSCHLUSS** laden wir zu Austausch und Vernetzung beim gemeinsamen Buffet

### ZERTIFIZIERUNG

- Steirischer Landesverband für Psychotherapie: 2 Fortbildungspunkte
- Österreichische Ärztekammer: 2 Diplomfortbildungspunkte (angefragt)
- Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen: 2 Fortbildungseinheiten

Gefördert von:

Umgesetzt durch: