

Bewältigung von Schmerz

Endometriose-Schulung

Endometriose ist eine gutartige, aber schmerzhafte chronische Wucherung der Gebärmutter-schleimhaut außerhalb der Gebärmutter. Etwa zehn Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter erkranken daran. Das Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) bietet Betroffenen ein anderthalbtägiges Schulungsprogramm an, das von einer Studie begleitet wird. Die Frauen werden nicht nur umfassend über die Erkrankung informiert, sie bekommen vor allem Fähigkeiten zur Schmerzbewältigung und zum Selbstmanagement an die Hand.

Die Schulung wendet sich an Frauen mit nachgewiesener Endometriose, in Hannover findet sie statt von Freitag, 24. April (nachmittags), bis Sonnabend, 25. April 2009 (ganztägig). Die Teilnahme ist kostenlos, die Kosten für Anreise und Verpflegung müssen selbst getragen werden. Eine Anmeldung ist erforderlich bei Dr. Iris Brandes unter Telefon 0511/532 9834 (brandes.iris@mh-hannover.de) oder bei Beate Wunderlich unter 0511/532 6826. *chb*

ANZEIGE

- Unerwünschte Behaarung?
- Tattoo-Entfernung?
- Kosmetisch störende Hautgewächse?
- Besenreiser?

Entfernung mittels Laser

laserzentrum
 Bovenden · Dr. Zabel
 Rathausplatz 11 · Tel. 05 51 / 820 86 50

Leben mit psychischen Erkrankungen

Göttinger Filmfest „Verrückt nach Leben“ / Seelische Gesundheit Jugendlicher

Ritzen, Depression, Suchtverhalten: Die Seele macht gerade auch jungen Menschen zu schaffen. Mit dem Filmfestival „Ausnahme/Zustand – Verrückt nach Leben“ wollen die Organisatoren Jugendliche und junge Erwachsene anregen, sich mit dem Thema seelische Gesundheit zu beschäftigen.

Filme seien ein gutes Medium, „um auf diese Themen aufmerksam zu machen“, erklärt Frauke Klinge von der Initiative Göttinger Psychose Seminar. Zusammen mit dem Göttinger Kino Lumière und dem Sozialpsychiatrischen Volleyball-Club „Come together“ organisiert die Initiative bereits das zweite Mal eine solches Filmfest, das am Donnerstag, 19. Februar, startet. Der Verein „Irrsinnig“ in Leipzig wählt die Filme aus, die beteiligten Kinos und Initiativen stellen das Rahmenprogramm auf die Beine.

In Göttingen wird es nach jedem Film ein Gespräch mit lokalen Experten geben. Dabei solle nicht referiert werden, betont Frauke Klinge, die die Gespräche moderieren wird. „Wir hoffen auf einen regen Austausch mit dem Publikum.“ Außerdem werden im Foyer Infostände auf lokale Selbsthilfegruppen und Hilfsangebote hinweisen.

Selbstverletzung

Neben einem Kurzfilmprogramm werden vier Spiel- und Dokumentarfilme zu Themen wie selbstverletzendes Verhalten von Jugendlichen („Ritzen“), seelische Gesundheitsstrategien, Leben mit einem psychisch kranken Elternteil, Gefahren der virtuellen Welt des Internets gezeigt.

ANZEIGE

SENIORENZENTRUM WEENDE

Max-Born-Ring 38, 37077 Göttingen
 Tel.: 0551 / 5 00 93-0
 www.Seniorenzentrum-Weende.de

WOHNEN BETREUEN PFLEGEN



Wenn die Mutter Elefanten im Garten für normal hält: Festivalfilm „Übergessnappt“.

Zum Göttinger Psychose-Seminar gehören Ärzte, Therapeuten, Betroffene und Angehörige, die einmal im Jahr eine Vortragsreihe zu psychischen Erkrankungen organisieren. Der Begriff Seminar irritiert etwas, „eigentlich sind wir ein Gesprächskreis“, erklärt Frauke Klinge. Ausdrücklich sollen dabei nicht nur die professionellen Sichtweisen eine Rolle spielen, sondern auch die der Erkrankten beziehungsweise derer, die eine Erkrankung überwunden haben. *chb*

Initiative Göttinger Psychose-Seminar d/o Kontakt- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich (KIBIS), Lange-Geismar-Str. 82, E-Mail psychoseseminar-goettingen@gmx.de

Festival-Programm

Alle Filme des Festivals „Ausnahme/Zustand – Verrückt nach Leben“ sind im Göttinger Kino Lumière, Geismar Landstraße 19, zu sehen.

Donnerstag, 19. Februar, 19.30 Uhr: „Übergessnappt“ Spielfilm für Menschen ab 10 Jahren. Thema: Kinder psychisch kranker Eltern. Nach dem Film Gespräch mit Dr. Regine Pfeil, Psychiaterin und Psychotherapeutin, Asklepios Fachklinikum Göttingen

Freitag, 20. Februar, 19.30 Uhr: „Emoticons“, mit Vorfilm „Felix“. Thema: Selbsthilfe im Internet - Krisenhilfe durch Chat und Mail. Nach dem Film Gespräch mit Anne Geisert, Sonder-schullehrerin und Internet-beraterin beim Kinder- und Jugendtelefon Göttingen

Dienstag, 24. Februar, 19.30 Uhr: „Lebenszeichen“

Dokumentarfilm über selbstverletzendes Verhalten. Gespräch mit Ulla Koch, Diplompädagogin, Mitarbeiterin der Therapeutischen Frauenberatung Göttingen

Mittwoch, 25. Februar, 19.30 Uhr: „Recovery“. Dokumentarfilm über die Gesundung psychisch kranker Menschen. Nach dem Film Gespräch mit Mitgliedern der Göttinger Selbsthilfegruppe für Psychose-Erfahrene und des Sozialpsychiatrischen Volleyball-Clubs Come Together, Göttingen

Donnerstag, 26. Februar, 18.00 Uhr: „...und plötzlich war alles anders...“. Kurzfilmprogramm. Fünf Kurzspielfilme und Dokus mit jungen Protagonisten.

Sonntag, 28. Februar, jeweils 15 Uhr: „Übergessnappt“ im Kinderkino im Lumière.

Wasserenthärter lindern Ekzeme

Die Verwendung von Wasserenthärtern senkt laut einer Studie die Gefahr von Ekzemen bei Kindern. Das berichtet der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) unter Berufung auf eine Studie der Nottingham Universität. Bei der Studie hätten die Forscher schon nach zwei Wochen eine entscheidende Besserung bei den teilnehmenden Kindern festgestellt. Als mögliche Erklärung für die Besserung führt der Verband an, dass hartes Wasser reich an Kalzium und Magnesium ist. Möglicherweise reizten die Mineralien im Wasser die Haut oder das Trinken von hartem Wasser führe zu trockener Haut. Es könne auch sein, dass hartes Wasser zu einem größeren Verbrauch von Seife beziehungsweise Waschmittel verleierte, was die Haut angreife, erklärte der Verband. *ap*

Kurz & knapp

Richtig essen

Über die Vorbeugung von ernährungsbedingten Erkrankungen und die Umsetzung einer gesunden Ernährung informiert der Vier-Wochen-Ernährungskurs „Richtig essen macht fit“. Grundlegendes über eine vollwertige gesunde Ernährung, Information für die Umsetzung in den Alltag, Rezeptvorschläge und Lebensmittelkunde gehören zum Kursinhalt. Der Kurs, der montags von 19.30 bis 21 Uhr stattfindet, wird von den Krankenkassen gefördert. Informationen und Anmeldungen bei: Dipl. Oecotrophologin Silke Kröger, Ernährungsberatung & Ernährungstherapie, Theaterstraße 16, Telefon 79 88 9090.

Pfundsfit

Die Adipositas-Ambulanz der Universitätsmedizin Göttingen bietet am Donnerstag, 19. Februar, zwei Informationsveranstaltungen. Um 18 Uhr wird das Optifast-52-Programm vorgestellt, das sich an stark übergewichtige Erwachsene richtet. Um 20 Uhr gibt es Informationen zum „Pfundsfit-Kurs“ für leicht übergewichtige Erwachsene. Beide Veranstaltungen finden in der Adipositas-Ambulanz, Humboldtallee 32, statt.

Anfangs Regen, später gelegentlich aufgelockert, um 1 Grad, nachts Glättegefahr

Wetterlage

Die Ausläufer eines Nordmeertiefs bringen feuchtkalte Luft und wechselhaftes Wetter nach Norddeutschland.

Vorhersage

Erst trübe mit etwas Niederschlag. Später aufgelockert, es gibt etwas Sonne bei 1, nachts -7 Grad. Schwacher Nordostwind. Nachts Glättegefahr! Morgen ist es erst noch gering bewölkt, später Wolkenverdichtung und ganz vereinzelt Schnee möglich. Am Donnerstag ist es überwiegend stark bewölkt.

Biowetter

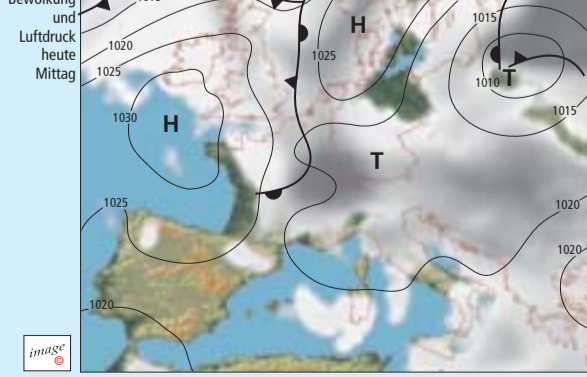
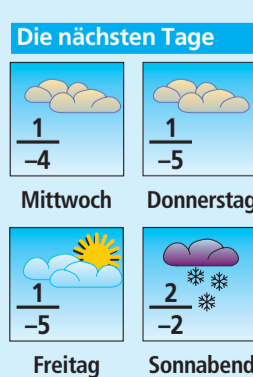
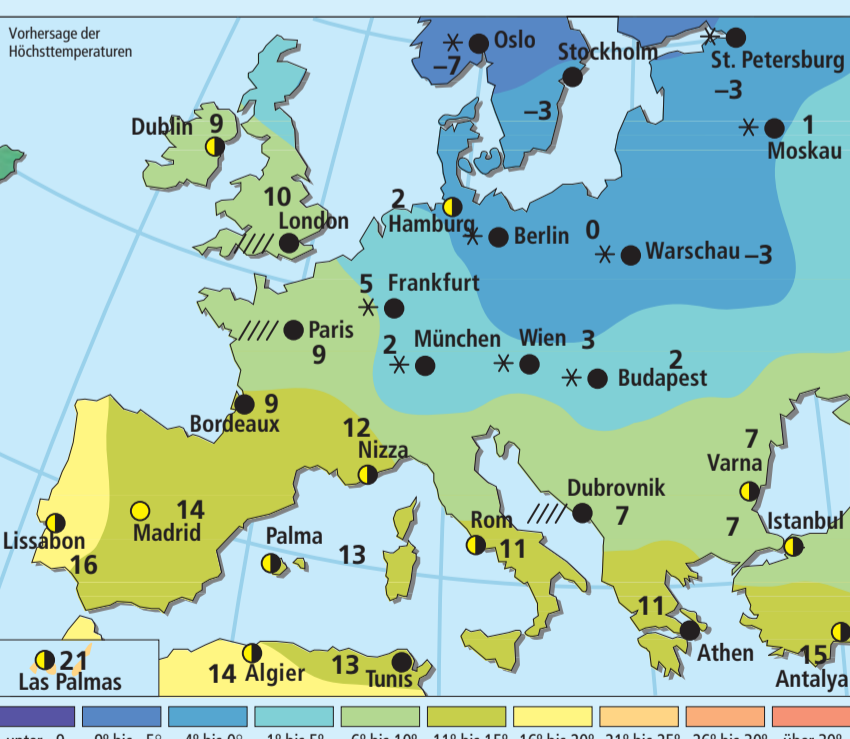
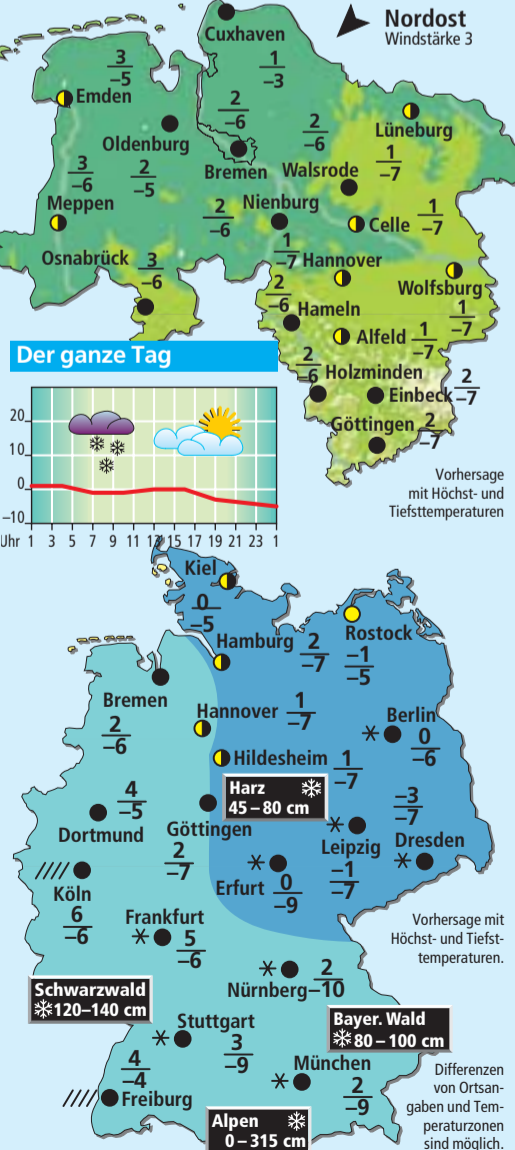
Der Wettereinfluss ist eher ungünstig. Die Kopfschmerz- und Migräneanfälligkeit ist erhöht, die Schlafqualität außerdem vermindert. Bei wetterfühligen Personen mit einem zu niedrigen Blutdruck sind heute Kreislaufbeschwerden möglich. Kreislaufanregende Maßnahmen können jedoch helfen.

Sonne und Mond

Sonne auf unter auf unter
 17. 2. 09 7.34 17.40 2.52 10.02
 18. 2. 09 7.32 17.42 3.57 10.42

Mond: Neumond 25. 2., erstes Viertel 4. 3., Vollmond 11. 3., letztes Viertel 18. 3.

- ☉ heiter
- ☁ bewölkt
- ☂ bedeckt
- ☁ Nebel
- ☔ Regen
- ☁ Schauer
- ⚡ Gewitter
- ❄ Schnee
- ☀ Warmfront
- ☁ Okklusion
- ☁ Kaltfront
- ☁ Warmluft
- ☁ Kaltluft
- ☁ Kaltluft i. d. Höhe
- H Hochdruckzentrum
- T Tiefdruckzentrum
- ↕ Isobaren in hPa
- 24 Temperaturen in °C



Reisewetter

- Nord- und Ostseeküste:** Örtlich Schnee, sonst freundlich, -3 bis +4 Grad.
- Harz:** Im Westen teils sonnig, sonst Schneeschauer, -3 bis +1 Grad.
- Schwarzwald und Bodensee:** Leichte Niederschläge, meist als Schneeregen, 1 bis 5 Grad.
- Südbayern:** Es schneit weiter, an den Alpen ergiebig. Höchstwerte -2 bis +3 Grad.
- Österreich, Schweiz:** Teils heftige, länger andauernde ergiebige Schneefälle, 1 bis 5 Grad.
- Südkandinavien:** In Norwegen Schnee, sonst meist freundlich, -7 bis +2 Grad.
- Großbritannien, Irland:** Wechselnd bewölkt, gebietsweise Regen, um 10 Grad.
- Italien:** Vielerorts freundlich, gebietsweise auch wolzig, 9 bis 13 Grad.
- Spanien, Portugal:** Überwiegend sonnig, niederschlagsfrei, Werte 13 bis 17 Grad.
- Griechenland, Türkei, Zypern:** Oft bewölkt, in der Westtürkei sonnig, Werte 7 bis 16 Grad.
- Benelux, Nordfrankreich:** Wechselnd bewölkt, dabei gebietsweise Regen, 5 bis 9 Grad.
- Südfrankreich:** Teils Regen, sonst heiter, 4 bis 13 Grad.
- Israel, Ägypten:** In weiten Teilen sonnig, in Israel zeitweise leichter Regen, 17 bis 23 Grad.
- Mallorca, Ibiza:** Verbreitet Sonnenschein, zwischen 13 und 15 Grad.
- Tunesien, Marokko:** Überwiegend sonnig, Temperaturen 13 bis 18, im Süden 21 Grad.