

VHS HANNOVER UND DAS KLINIKUM WAHRENDORFF KOOPERIEREN**Für die seelische Gesundheit: Mithilfe von Imagination positiv auf die Welt blicken**

Der nächste Vortrag zum Thema „seelische Gesundheit“ im Rahmen einer Kooperation der Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover (VHS) und des Klinikums Wahrendorff steht an. Das Angebot bürgernaher Bildungsangebote von Psycholog*innen, Sozialpädagog*innen und Ärzt*innen wird mit einem Online-Vortrag zum Thema Imagination fortgesetzt.

Die Corona-Pandemie löst bei vielen Menschen negative Gefühle aus – Angst, Trauer, Unsicherheit. In solchen Situationen kann es hilfreich sein, auf die eigenen Ressourcen zurückgreifen zu können, um ein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen oder zu erhalten. Ein mögliches Mittel hierfür ist die Imagination. Sie beschreibt die Fähigkeit, innere Bilder zu entwickeln und anschaulich wahrzunehmen, und lässt so einen positiven Blick auf die Welt zu. Sie kann dabei helfen, von negativen Dingen oder Ängsten abzulenken und ermöglicht stattdessen, positive Emotionen zu erleben und zu entspannen.

Therapeutisch begleitete Imagination wird von Betroffenen dazu genutzt, sich mit verdrängten Konflikten und Erlebnissen auseinanderzusetzen. So tief kann in dem Online-Format der VHS in Kooperation mit dem Klinikum Wahrendorff nicht gegangen werden. Die erfahrene Referentin Nicole Tietje, unter anderem Therapeutin für Sozial- und Pflegeberufe, gibt jedoch eine einsteigende Beschreibung von Imagination sowie ihren möglichen Einsatzgebieten. Neben wertvollen Tipps umfasst der Vortrag auch eine erste Anleitung, wie Interessierte Imagination anhand von einfachen Übungen in ihren Alltag integrieren können.

Das Angebot wird am 7. Dezember online von 19 bis 20.30 Uhr veranstaltet. Der Vortrag ist kostenfrei. Anmeldungen sind direkt bei der VHS möglich, entweder per E-Mail an Kompetentsein.vhs@hannover-stadt.de oder telefonisch unter 0511 168 43918. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.vhs-hannover.de, www.wahrendorff.de und im Online-Magazin: www.wahre-seele.de.