

OA Dr. Armin Zidek

Was der Psyche gut tut - Aktuelle Erkenntnisse und persönliche Wege

Die dunkle Jahreszeit kann unser psychisches Wohlbefinden beeinflussen. Der Vortrag beleuchtet, was unsere Stimmung im Winter prägt und woran man erkennt, wenn aus einer vorübergehenden Niedergeschlagenheit eine stärkere psychische Belastung wird. Es werden wirksame Unterstützungs- und Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt und aktuelle Erkenntnisse zur Bedeutung von Bewegung für die psychische Gesundheit vermittelt.

Prim. Priv. Doz. Dr.ⁱⁿ Theresa Lahousen-Luxenberger, MBA

Dem Leben mit Resilienz begegnen

Warum bleiben manche Menschen trotz Stress und Krisen gesund? Erfahren Sie in diesem Impulsvortrag, wie die psychische Widerstandskraft funktioniert und welche inneren Schutzfaktoren sowie sozialen Ressourcen uns helfen, Belastungen erfolgreich zu meistern. Sie nehmen praktische Impulse mit, wie Sie Ihre eigene Resilienz im Alltag stärken und gestärkt aus Herausforderungen hervorgehen können.

Beim Infostand unterstützt
Sie mit ihrem Fachwissen: **Caritas**



WIE WIR UNSERE SEELE FÜR DEN WINTER STÄRKEN

PROGRAMM

16.00 Uhr	Einlass
16.30 Uhr	Begrüßung Stadtphysika Dr. ⁱⁿ Birgit Trattler, MSc StR Mag. Franz Petritz, Gesundheitsreferent
16.35 Uhr	Was der Psyche gut tut - Aktuelle Erkenntnisse und persönliche Wege OA Dr. Armin Zidek Klinikum Klagenfurt am Wörthersee Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin
17.30 Uhr	Pause
17.35 Uhr	Dem Leben mit Resilienz begegnen Prim. Priv. Doz. Dr. ⁱⁿ Theresa Lahousen-Luxenberger, MBA Klinikum Klagenfurt am Wörthersee Leitung Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin
18.30 Uhr	Ende der Veranstaltung

Gesundheitsreferent StR Mag. Franz Petritz
und die Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie laden
im Namen von Bürgermeister Christian Scheider ein zur

VORTRAGSREIHE

WIE WIR UNSERE SEELE FÜR DEN WINTER STÄRKEN

Montag, 9. November 2026
16.30 bis 18.30 Uhr

BKS Bank Zentrale
St. Veiter Ring 43, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Aufgrund begrenzter Teilnehmeranzahl ist eine Anmeldung bis 2. November 2026
unter QR-Code oder praevention@klagenfurt.at unbedingt erforderlich!