

# Wege zur Suizidprävention: Wissen hilft

Einladung zum kostenlosen Vortrag:

## Ruhe in sich selbst finden - Hilfe bei Schlafstörungen

Vortragender:

**Dr. Johann Zeiringer**

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut;  
ärztlicher und inhaltlicher Leiter des PSZ - Voitsberg.

“Schlafstörungen und ihre Folgen in Form körperlicher, seelischer und geistiger Erschöpfung bis hin zu schweren psychischen Erkrankungen ja gar bis in die Suizidalität, sind für mich in meiner psychiatrischen und psychotherapeutischen Praxis Alltag.

Auf dem Hintergrund der Anthropologie der Existenzanalyse und Logotherapie, meiner Psychotherapieschule, entwickelte ich eine Methode, welche inzwischen in vielen Fällen als wirksam und hilfreich erfahren wird. In dieser Methode steht der Aspekt der tiefen Beziehungsaufnahme mit sich selbst. Lt. Prof. Meike Rönna-Böse (Resilienzforschung), ist der wichtigste Schutzfaktor für Resilienz die „Beziehung“ und die sicherste Beziehung des Menschen ist die mit sich selbst.

Ziel dieser Methode ist es, dass Menschen, die an Schlafstörungen leiden, über die Medikation hinaus, Möglichkeiten vermittelt bekommen sich auch selbst zu helfen um zunehmend weniger von fremden Hilfestellungen abhängig zu sein.

Im Rahmen dieses Vortrages möchte ich diese Methode gerne vorstellen und in Erfahrung bringen und soweit erwünscht in den Austausch bringen.” (Dr. Zeiringer)

**Dienstag, 6. November 2018, 19:00 Uhr**  
**Stadtsäle Voitsberg**

### Kontakt:

**Um Anmeldung wird gebeten:**

Regionalteam Voitsberg

Mobil: 0664/2375609

vo@suizidpraevention-stmk.at

[www.suizidpraevention-stmk.at](http://www.suizidpraevention-stmk.at)

