

Wechseljahre – Auftakt in eine neue Lebensphase

Die Wechseljahre bedeuten körperlich und seelisch eine grosse Veränderung. Wie wichtig es ist, bewusst damit umzugehen und die Chance des Wechsels zu nutzen, zeigt Therese Blau in ihrem Kurs am Samstag, 7. Juni, auf.

„Um herauszufinden, wo in unserem Lebenslauf sich die Wechseljahre befinden, betrachten wir zuerst die körperliche und geistige Entwicklung in den verschiedenen Lebensphasen. Am Wendepunkt ‚Wechseljahre‘ verweilen wir dann. Zuerst betrachten wir die körperlichen Veränderungen. Was sagen uns die körperlichen Zeichen und wie gehen wir damit um?“ erklärt die Krankenschwester und Kursleiterin Therese Blau.

Ebenso gehen die Kursteilnehmerinnen auf die geistige Veränderungen ein: „Eine grosse Schatztruhe gilt es hier zu untersuchen. Es ist an der Zeit, unser Lebensgepäck genauer zu überprüfen. Was wollen wir vom bisherigen Gepäck mitnehmen in die zweite Lebenshälfte, was lassen wir zurück? Was nehmen wir neu dazu? Welche Wünsche, Träume hatten bis jetzt weder Raum noch Zeit, da uns die Familie voll beanspruchte. Wie wollen wir ‚das leere Nest‘ füllen, wenn die Kinder langsam flügge werden und uns nicht mehr so in Anspruch nehmen? Welche Auswirkungen haben die neuen Lebensumstände auf die Beziehung zu meinem Partner? Was ändert sich in der Sexualität?“ All diese und ähnliche Themen sollen an diesem Frauentag zur Sprache kommen. Sehr wichtig und bereichernd sollen aber vor allem der gegenseitige Erfahrungsaustausch sein: „Wie ergeht es Frauen in ähnlicher Situation?“ Auch der Humor soll nicht zu kurz kommen. Der Kurs „Wechseljahre“ findet am Samstag, 7. Juni, von 9.00 bis 16.30 Uhr statt .

Auskunft und Anmeldung: VHI-Sekretariat, Spielmatte 3, Unterseen, 033 826 02 90

