

# Männergesundheit

**GESUND**  
zwischen N&O

**Neue Folge aus  
unserer Vortrags-  
reihe - nicht nur  
für Männer!**



Johannes Vennen, Männertherapeut in Kiel und Rendsburg

## Wann?

25. November 2024  
19:30 Uhr

## Wo?

Fährhaus -  
Hollersche Anlagen  
Am Treidelweg 14  
24782 Büdelsdorf

## Anmeldeschluss:

20. November 2024

**Die Teilnahme  
ist kostenfrei!**

Eine Veranstaltung von  
GESUND zwischen Nord- und  
Ostsee e. V

## Das Thema für diesen Abend:

„Männer im Schatten – Depression und Belastungen in der Gegenwart“

Am 25. November lädt der Rendsburger Psychotherapeut Johannes Vennen in seinem Vortrag „Männer im Schatten – Depression und Belastungen in der Gegenwart“ dazu ein, einen wichtigen Blick auf die oft versteckte Krise der psychischen Gesundheit bei Männern zu werfen. Der Referent zeigt auf, wie beruflicher Druck, traditionelle Rollenbilder und gesellschaftliche Erwartungen Depression und Burnout begünstigen können, die oft unentdeckt bleiben, da sich Männer häufig hinter einer reizbaren Fassade und dem Wunsch nach Unabhängigkeit verbergen.

Zudem diskutiert Vennen, wie Herausforderungen unserer Zeit – Klimawandel, Wohnungsnot, Migration und demographische Veränderungen – zu wachsendem Stress führen und die Gefahr einer Depression erhöhen. Der Vortrag bietet Ansätze, wie wir als Gesellschaft und jeder Einzelne resilienter auf diese Belastungen reagieren können.

Darüber hinaus gibt der Vortrag praktische Impulse für Prävention und Selbstfürsorge: Strategien zur Selbstreflexion und alltagstaugliche Maßnahmen, die helfen, sich nicht durch die Anforderungen des Alltags „aufzubrennen“. Eine Veranstaltung, die wichtige Denkanstöße für den Umgang mit psychischen Belastungen in einer komplexen Welt bietet.

**Anmeldung unter [info@gesund-zw-no.de](mailto:info@gesund-zw-no.de). Wir freuen uns auf einen interessanten Abend mit Ihnen und sind gespannt auf Ihre Diskussionsbeiträge.**