

# Männer und Frauen im Wechsel

**Wie gelingen** die Umbrüche in der Lebensmitte? Wechseljahre sind wie die Pubertät ein besonderer Lebensabschnitt. Für Frauen und Männer ist das eine Zeitspanne mit körperlichen, seelischen und emotionalen Veränderungen.

**SALZBURG.** In der Phase des Um- und Aufbruchs kommt meist auch Bewegung in das persönliche Umfeld. Wie diese Übergänge in der Lebensmitte gut gelingen erfahren Besucher am 14. Mai ab 19 Uhr im Expertenvortrag im SN-Saal.

Die Wege des Um- und Aufbruchs führen streckenweise durch unwegsames Gelände. Reizbarkeit, sexuelle Unlust, Potenzstörungen, Entfremdung vom Partner, innere Unruhe, Leistungseinbrüche, vermehrte Ängstlichkeit, Anspannung, Vergesslichkeit und schlafge-

störte Nächte sind u. a. dabei unliebsame Gefährten. Doch darüber spricht man ungern. Aber insgeheim drängen sich bei Frauen und Männern in den mittleren Jahren die Fragen auf: „Was ist los mit mir? Wie schaffe ich den Alltag? Wo führt das hin? Was kann helfen?“ Im Rahmen der Vortragsreihe *Gesundes Salzburg* „Männer und Frauen im Wechsel – Wie gelingen die Umbrüche in der Lebensmitte?“ des GIZ der Salzburger Gebietskrankenkasse und des Kuratoriums für psychische Gesundheit, der Salz-



Marianne Greil-Soyka Bild: SW/privat

burger Nachrichten und der Salzburger Woche gibt Marianne Greil-Soyka, Ärztin für Allgemein- und Sexualmedizin aus Salzburg fundiert Einblicke in die Hintergründe der Psycho-

dynamik in diesem Lebensabschnitt und erklärt wie derartige Veränderungen oft den Zugang zu eigenen ungeahnten Potenzialen im Leben eröffnen können. „Die Lebensmitte ist überschritten und speziell für die Frau bedeutet diese Zeit Verlust, Zäsur und Veränderung. Männer geraten oft in eine existenzielle Krise durch Altern und Überforderung des Ich-Ideals“ so die Expertin. Die „oft erfolgende Identitätskrise birgt auch die Chance zur Veränderung“ betont sie weiter besonders. Greil-Soyka informiert an diesem Abend praxisnahe und gibt konkret Auskunft, wie Mann und Frau wieder gestärkt zu bewusster Lebensfreude finden. Im Anschluss an den Vortrag werden die Fragen der Besucher beantwortet. Eintritt frei!