

# Woche der Seelischen Gesundheit

im Kreis Segeberg



**08.10. – 19.10.2023**



[www.segeberg.de/WochederseelischenGesundheit](http://www.segeberg.de/WochederseelischenGesundheit)



# Grüße vom Kreis Segeberg

## zur Woche der seelischen Gesundheit

Die psychische Gesundheit eines Menschen ist von unschätzbarem Wert – sowohl für die betroffene Person als auch für ihr soziales Umfeld. Die seelische Gesundheit zu fördern und zu schützen ist unerlässlich für das persönliche Wohlbefinden und ein erfülltes Leben.

Wie aber schaffen wir es in Zeiten von Pandemie, Krieg und Klimawandel, Belastungen zu bewältigen und die seelische Gesundheit zu bewahren? Wie gelingt es, auch in gesellschaftlich schwierigen Phasen zuversichtlich zu bleiben oder wieder zu werden? Wer oder was kann helfen, wenn die globalen Krisen persönliche Krisen verstärken oder auslösen?

Der Fachdienst Sozialpsychiatrie und Gesundheitsförderung wird in Kooperation mit diversen Segeberger Einrichtungen diese und weitere Themen im Kreis Segeberg bei der Woche der seelischen Gesundheit diskutieren.

Das Programmheft mitsamt Veranstaltungskalender gibt einen Überblick über sämtliche Vorträge, Lesungen, Workshops und Mitmachaktionen für Betroffene, Angehörige und andere Interessierte.

Wir wünschen allen Teilnehmenden offene Herzen und Ohren für erkenntnisreiche, spannende und unterhaltsame Veranstaltungen – und vor allen Dingen: Zuversicht in diesen Zeiten.

Herzlichst



Jan Peter Schröder  
Landrat Kreis Segeberg



Christiane Rimbach  
Fachbereichsleitung  
Soziales, Arbeit,  
Gesundheit



Dr. Sylvia Hakimpour-Zern  
Fachdienstleitung  
Sozialpsychiatrie und  
Gesundheitsförderung

# Vorwort

Liebe Mitmenschen,

unser Leben ist geprägt von Veränderungen, guten und schwierigen Tagen, Freude und Trauer sowie alltäglichen Herausforderungen. Um das Leben und die einhergehenden Herausforderungen zu meistern ist eins besonders wichtig: unsere psychische Gesundheit.

Dabei kann es uns helfen, die Unterstützungsmöglichkeiten und Angebote in unserem Lebensumfeld zu kennen. Deshalb freue ich mich besonders, dass der Fachdienst Sozialpsychiatrie und Gesundheitsförderung in diesem Jahr erstmalig eine Angebotsreihe zur Woche der seelischen Gesundheit für den Kreis Segeberg anbietet.

Ein wesentlicher Impuls für die Durchführung der Woche der seelischen Gesundheit ist unser psychosoziales Projekt Heldenherzen, welches an Grundschulen die seelische Gesundheit von Kindern stärkt. Gemeinsam mit unserem Netzwerk von Akteur\*innen im Kreis Segeberg haben wir einen bunten Blumenstrauß an Veranstaltungen und Aktionen zusammengetragen. Nutzen Sie gerne die Möglichkeit, an den vielfältigen Angeboten teilzunehmen, neue Themen und Menschen kennenzulernen und Ihrer Seele etwas Gutes zu tun.

Herzliche Grüße



Juliane Kokot

*Gesundheitsplanerin*

*Fachdienst Sozialpsychiatrie und Gesundheitsförderung Kreis Segeberg*

# Inhaltsverzeichnis

Was	Veranstaltung	Wo	Seite
Sonntag, 08. Oktober			
Mitmachaktion	AOK Lauf	Bad Segeberg	5
Mitmachaktion	Sportkurs	Kaltenkirchen	6
Montag, 09. Oktober			
Fortbildung	Resilienz	Bad Segeberg	7
Vortrag	Resilienz	Kaltenkirchen	8
Lesung	Sucht	Bad Segeberg	9
Film	Psychische Erkrankungen	Bad Segeberg	10
Dienstag, 10. Oktober			
Film	Psychische Erkrankungen	Bad Segeberg	10
Mitmachaktion	Resilienz/Achtsamkeit	Bad Segeberg	11
Erzählstunde	Resilienz	Kaltenkirchen	12
Spielstunde	Bewegung	Bad Bramstedt	13
Tag der offenen Tür	Selbsthilfe	Bad Segeberg	14
Fachvortrag	Psychische Erkrankungen	Rickling	15
Film	Psychische Erkrankungen	Bad Segeberg	16
Mittwoch, 11. Oktober			
Vortrag	Trauma & Sucht	Norderstedt	17
Workshop	Kinder- & Jugendgesundheit	Bad Segeberg	18
Kunstaussstellung	Selbstfürsorge	Boostedt	19
Fachvortrag	Psychische Erkrankungen	Norderstedt	20
Lesung	Sucht	Norderstedt	21
Donnerstag, 12. Oktober			
Marktplatzstand	Sucht	Norderstedt	22
Mitmachaktion	Körpertherapeutische Übungen	Bad Segeberg	23
Vortrag	Krisenbewältigung & Resilienz	Bad Bram	Fällt leider aus!
Freitag, 13. Oktober			
Rundgang	Psychosomatische Medizin	Bad Segeberg	25
Vortrag	Seelische Gesundheit	Bad Segeberg	27
Dienstag, 17. Oktober			
Workshop	Selbsthilfe	Bad Segeberg	28
Donnerstag, 19. Oktober			
Workshop	Seelische Gesundheit	Bad Segeberg	29



## Mitmachaktion

**Sonntag, 08.10.2023**

**Ab 10:00 Uhr**

Bewegungslots\*innen Kreis Segeberg  
Am Landratspark, 23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

[raimund.schulz@se-sport.de](mailto:raimund.schulz@se-sport.de)

### **AOK Volkslauf – Verbindung von Bewegung und seelischer Gesundheit**

Das Projekt Bewegungslots\*innen beteiligt sich am jährlichen Volkslauf der AOK. Bewegung hilft uns, unseren Körper und die Psyche gesund zu halten. Durch Sport bauen wir Stress ab und steigern unsere Glücksgefühle. Deshalb laden wir Sie herzlich dazu ein, beim diesjährigen Volkslauf mit den Bewegungslots\*innen teilzunehmen.

*Weitere Informationen finden Sie unter:*  
[www.volkslauf-bad-segeberg.de](http://www.volkslauf-bad-segeberg.de)



## Mitmachaktion



**Sonntag, 08.10.2023**

**11:30 Uhr**

Fitness-Studio Chace

Flottkamp 22-26, 24568 Kaltenkirchen

Anmeldung:

04191 / 54 54

### Sport macht Spaß und ist gesund!

Dass Sport körperlich fit macht, ist allgemein bekannt. Dass Sport aber auch die seelische Gesundheit fördert, ist eher unbekannt.

Sport tut der Seele gut, weil...

- » Bewegung nach Musik stimmungsaufhellend/antidepressiv wirkt,
- » Menschen, die sich viel bewegen, seltener/später an Demenz erkranken,
- » Yoga und andere Entspannungsverfahren gegen Stress und innere Anspannung wirksam sind.

Das Fitness-Studio Chace aus Kaltenkirchen bietet zur Woche der seelischen Gesundheit einen 1-stündigen kostenfreien Schnupperkurs an, in dem mit Musik und Freude die Beweglichkeit, Koordination und das Gleichgewicht trainiert wird. Am Ende steht eine kleine Entspannungseinheit an. Die Form dieses Sportes nennt sich Agility-Stretch. Sie ist geeignet für Jung und Alt, für Anfänger und „Profis“.



*Axana freut sich auf eine rege Teilnahme!*

## Fortbildung

**Montag, 09.10.2023**

**9:00 – 13:00 Uhr**

Jugend Akademie

Marienstraße 31, 23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

über die Homepage der JugendAkademie

### **Sich selbst Freund\*in sein – Stärkung der eigenen Resilienz**

Innere Stärke, persönliches Wachstum und Stabilität im manchmal anstrengenden, beruflichen Alltag kann nur ein Mensch entwickeln, der aufmerksam und gut mit sich umgeht, seine Bedürfnisse achtet und seine Möglichkeiten sieht.

Es gilt, destruktive Glaubenssätze zu erkennen, sich auf die eigenen Ressourcen zu besinnen und einen guten Kontakt zum inneren Kind aufzubauen und zu pflegen.

#### **Referentin:**

Hildegund Brandenbusch-Geiser

*Dipl. Pädagogin, Gestalttherapeutin*

Fortbildung für Schulsozialarbeitende und andere pädagogisch Tätige im Kreis Segeberg

Kostenfrei für Teilnehmende aus dem Kreis Segeberg, gefördert im Rahmen des Programms „Zukunft Weiterbildung“



## Vortrag

**Montag, 09.10.2023**

**17:00 – 18:30 Uhr**

ATS Suchthilfezentrum Kaltenkirchen

Haus der Sozialen Beratung 1.OG

Flottkamp 13b, 24568 Kaltenkirchen

Anmeldung:

sucht.kaki@ats-sh.de oder 04191 / 36 25

Begrenzte Teilnehmenden-Anzahl

### **Resilienz: „Die Kunst sich wieder aufzurappeln“**

In diesem Vortrag werden wichtige Erkenntnisse zur Resilienzforschung vermittelt. Die Referentin wird dabei besonders auf die Einflussfaktoren eingehen. Ebenso werden Möglichkeiten bzw. Techniken vorgestellt, um die eigene Resilienz zu stärken und sich z.B. nach persönlichen Krisensituationen besser „wieder aufrappeln“ zu können.

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten.

### **Referentin:**

Frau Dipl. Soz. Arb. Melanie Berg

*Sucht- und Sozialtherapeutin*



**DER LANDESVerein**  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN

## Lesung

**Montag, 09.10.2023**

**17:30 – 20:00 Uhr**

Fachdienst Sozialpsychiatrie und  
Gesundheitsförderung

Stadtbücherei WortOrt

Oldesloer Straße 20, 23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

nicht erforderlich

### In diesen Sommern – Janina Hecht

Unaufdringlich wie fesselnd erzählt Janina Hecht von schönen und schrecklichen Tagen, von Ausbruch und Befreiung und vom Versuch, sich im Erinnern dem eigenen Leben zu stellen.

### Programmablauf:

- |               |   |   |
|---------------|---|---|
| 17:30         | » | Ankommen bei Kaffee und Tee,<br>» Entdecken des „Themenraumes“<br>» Informationen und Anregungen vom Büchertisch<br>„Druckwerk“ |
| 18:00 – 18:15 | » | kurze Themeneinführung Frau Dr. Hakimpour-Zern<br>» Vorstellung der Autorin, Frau Janina Hecht                                  |
| 18:15 – 18:45 | » | Lesung der Autorin  |
| 18:45 – 19:00 | » | erster Gedankenaustausch zwischen Publikum und<br>Autorin   |
| 19:00 – 19:10 | » | kleine Pause, Versorgung mit Getränken  |
| 19:10 – 19:35 | » | Informationen von Frau Dr. Hakimpour-Zern zum<br>Thema: „Kinder aus psychisch und suchtblasteten<br>Familien“                   |
| 19:35 – 20:00 | » | zweiter Austausch zum Buch mit der Schriftstellerin<br>und zum Beitrag von Frau Dr. Hakimpour-Zern                              |
| 20:00 – 20:15 | » | Ausklang  |

## Film

**Montag, 09.10.2023**

**19:30 Uhr**

**und**

**Dienstag, 10.10.2023**

**10:00 Uhr**

Psychiatrie Filme

Kino Cine Planet 5

Oldesloer Straße 34, 23795 Bad Segeberg

Tickets an der Kasse

### **Psychiatrie Filme: „Grauzone – ein filmisches Theaterstück mit Jugendlichen zur Suizidprävention“**

Film „Grauzone – ein filmisches Theaterstück mit Jugendlichen zur Suizidprävention“ von Andrea Rothenburg in Kooperation mit dem Theater-Jugend-Club der Kultur Akademie Segeberg, Leitung Daniela Wempner. Filmvorführung mit anschließender Podiumsdiskussion zum Thema Depressionen und lebensmüde Gedanken bei Kindern und Jugendlichen.





## Mitmachaktion

**Dienstag, 10.10.2023**

**12:00 – 15:00 Uhr**

Regionalgruppe Verrückt? Na Und!  
Fußgängerzone & rund um den ZOB  
23795 Bad Segeberg

Anmeldung:  
nicht erforderlich

### **Verrückt? Na Und! Seelisch fit in der Schule. Team des Präventionsangebotes zu seelischer Gesundheit an Schulen**

Mobile Aktion „Tausche alt gegen neu“ – Was stört dich?  
Was brauchst du? Wir nehmen symbolisch Deine alltäg-  
lichen seelische Belastungen entgegen und tauschen sie  
gegen kleine Mutmacher ein!



Ein Programm von  
Irrsinnig Menschlich e.V.

## Erzählstunde

**Dienstag, 10.10.2023**

**14:00 – 15:30 Uhr**

ATS Suchthilfezentrum Kaltenkirchen

Haus der Sozialen Beratung 1.OG

Flottkamp 13b, 24568 Kaltenkirchen

Anmeldung:

[sucht.kaki@ats-sh.de](mailto:sucht.kaki@ats-sh.de) oder 04191 / 36 25

### **„Angst, Wut und Trauer: Unangenehmen Gefühlen begegnen“**

Auf Grundlage einer Geschichte im Kamishibai (japanisches Erzähltheater) nähern wir uns häufig verdrängten Gefühlen wie Angst, Wut und Trauer. Wir wollen gemeinsam erarbeiten, wo und wie man die Gefühle bei sich und anderen wahrnehmen kann. Zudem probieren wir aus, mit welchen Tricks wir diesen unangenehmen Gefühlen begegnen können.

Die gemeinsame Erzählstunde ist ein Angebot für Eltern mit ihren Kindern im Alter zwischen ca. 5-10 Jahren.

Die durchführenden Mitarbeitenden Frau Hauer, Frau Klennert und Herr Muhs sind pädagogische Fachkräfte aus den Bereichen schulische (Sucht-)Prävention und Schulsozialarbeit.



**DER LANDESVEREIN**  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN



## Spielstunde

**Dienstag, 10.10.2023**

**14:30 – 16:30 Uhr**

Wiege & iuvo

Landweg 24, 24576 Bad Bramstedt

Anmeldung:

nicht erforderlich

### „Spielspaß – entdecke das Kind in dir“

Ein Angebot für Menschen zwischen 3 Jahren (in Begleitung eines erwachsenen Familienmitgliedes) bis 99 Jahren.

Wir stellen unterschiedlichste Spielmaterialien wie Karten-, Brett-, Outdoorspiele (bei trockenem Wetter) zur Verfügung, die gemeinsam gespielt und ausprobiert werden können.



## Tag der offenen Tür

**Dienstag, 10.10.2023**

**16:00 – 18:00 Uhr**

Kontakt und Informationsstelle  
für Selbsthilfegruppen

Kurhausstraße 2, 23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

nicht erforderlich

## Tag der offenen Tür bei der KIS

Die KIS Segeberg lädt alle Interessierten zum Offenen Selbsthilfe Stammtisch zum Schnuppern ein. Es soll eine Gelegenheit sein, ins Gespräch zu kommen und Fragen an Mitglieder aus Gruppen zu stellen.

*Mehr Informationen finden Sie unter:  
[www.kis-segeberg.de](http://www.kis-segeberg.de)*





## Fachvortrag



DER LANDESVEREIN  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN

**Dienstag, 10.10.2023**

**17:00 Uhr**

Landesverein für Innere Mission

Hörsaal der Pflegeberufeschule

An der Kirche 6, 24635 Rickling

Anmeldung:

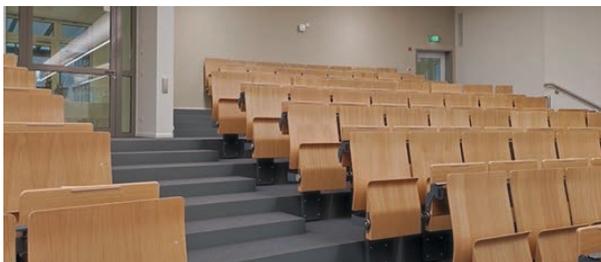
nicht erforderlich, Maximal 80 Teilnehmende

### **„Junge Erwachsene mit psychischen Symptomen – sind es erste Frühwarnzeichen und wie ist der richtige Umgang?“**

Fachvortrag mit mehreren Experten aus dem Psychiatrischen Zentrum Rickling als Referenten.

In diesem Vortrag werden die Referenten über die sehr bedeutsamen Themen Früherkennung, Prävention und neue Therapiemöglichkeiten für Junge Erwachsene in unserem Psychiatrischen Zentrum Rickling berichten.

An diesem Abend wird es thematisch um die immer häufiger zu beobachtenden Ursachen und Folgen von Sucht, Suizidalität, Selbstverletzung und Sozialen Rückzug gehen: Wann ist das Verhalten ein Problem? Wann ist es gefährlich? Was können Betroffene, Familien, Freund\*innen, Hausarzt\*innen tun?



# Film

**Dienstag, 10.10.2023**

**19:30 Uhr**

Psychiatrie Filme

Kino CinePlanet 5

Oldesloer Straße 34, 23795 Bad Segeberg

Tickets an der Kasse

## **Psychiatrie Filme:**

### **„Ich bin ich – Ich bin mehr als meine Diagnose“**

Film und Podiumsdiskussion zum Thema psychische Erkrankungen und der Umgang mit ihnen.





## Vortrag

**Mittwoch, 11.10.2023**

**10:00 – 12:00 Uhr**

ATS Suchthilfezentrum Norderstedt  
Kohfurth 1, 22850 Norderstedt

Anmeldung:

[sucht.nor@ats-sh.de](mailto:sucht.nor@ats-sh.de) oder 040 / 52 33 222

Maximal 15 Teilnehmende

### Trauma und Sucht, ein Überblick

Was versteht die Gesellschaft unter einem Trauma?

In der Veranstaltung wird auf diese Art der seelischen Verletzung eingegangen und ein Bezug zu süchtigem Verhalten hergestellt. Des Weiteren werden die Entstehung eines Traumas, mögliche Symptome und Wege der Heilung erklärt.

Persönliche Fragen und Anregungen sind willkommen!



**DER LANDESVEREIN**  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN

## Workshop

**Mittwoch, 11.10.2023**

**13:00 – 18:00 Uhr**

Kreis Segeberg

Jugend Akademie

Marienstraße 31, 23795 Bad Segeberg

Anmeldebogen bitte per Email anfordern mit

Stichwort: „Segeberger Kinder- & Jugendworkshop“ an: [gesundheitsfoerderung@segeberg.de](mailto:gesundheitsfoerderung@segeberg.de)

Teilnehmenden-Zahl ist begrenzt

### Segeberger Workshop für Kinder- & Jugendgesundheit

Zum nunmehr 16. Mal wird in diesem Jahr der Workshop stattfinden.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die pädagogisch oder medizinisch mit Kindern und Jugendlichen beruflich oder ehrenamtlich arbeiten. Der Workshop bietet Gelegenheit für einen interdisziplinären Austausch, zeigt Hilfen auf und hat das Ziel der Multiplikation.

Die diesjährigen Themen lauten:

- » Stärkung der Resilienz von Kindern und Jugendlichen
- » Sexuelle Orientierung
- » Geschlechtsidentität
- » Geschlechter- und Familienvielfalt

Außerdem erwartet Sie eine Vielzahl von Infoständen sowie eine mobile Ausstellung aus Magdeburg zum Thema queere Jugend.



## Kunstaussstellung

**Mittwoch, 11.10.2023**

**14:00 – 20:00 Uhr**

Iuvo

Hof Lübbe Dorfring 32, 24598 Boostedt

Anmeldung:

nicht erforderlich

## Skulpturen-Bilder-Installationen „Kraftfelder“

Auf Ihr Kommen freuen sich die Bewohner\*innen und Mitarbeiter\*innen der Iuvo gmbH „Haus an der Au“.



## Fachvortrag



DER LANDESVEREIN  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN

**Mittwoch, 11.10.2023**

**17:00 Uhr**

Landesverein für Innere Mission – Tagesklinik  
Beim Umspannwerk 6, 22844 Norderstedt

Anmeldung:

nicht erforderlich, maximal 40 Teilnehmende

### **„Junge Erwachsene mit psychischen Symptomen – sind es erste Frühwarnzeichen und wie ist der richtige Umgang?“**

Fachvortrag mit mehreren Experten aus dem Psychiatrischen Zentrum Rickling als Referenten.

In diesem Vortrag werden die Referenten über die sehr bedeutsamen Themen Früherkennung, Prävention und neue Therapiemöglichkeiten für Junge Erwachsene in unserem Psychiatrischen Zentrum Rickling berichten.



An diesem Abend wird es thematisch um die immer häufiger zu beobachtenden Ursachen und Folgen von Sucht, Suizidalität, Selbstverletzung und Sozialen Rückzug gehen: Wann ist das Verhalten ein Problem? Wann ist es gefährlich? Was können Betroffene, Familien, Freund\*innen, Hausarzt\*innen tun?



## Lesung

**Mittwoch, 11.10.2023**

**19:30 – 21:30 Uhr**

ATS Suchthilfezentrum Norderstedt

Stadtbücherei

Rathausallee 50, 22846 Norderstedt

Anmeldung:

sucht.nor@ats-sh.de oder 040 / 52 33 222

Maximal 90 Teilnehmende

### **Breit – Mein Leben als Kiffer**

Amon Barth liest aus seinem Buch. In diesem berichtet er lebensnah und authentisch aus seinem Leben und seinen Erfahrungen als „Kiffer“.

Cannabis ist Teil der Lebenswelt vieler Jugendlicher und Jungerwachsener. Als Mitarbeiter\*innen des Suchthilfezentrums in Norderstedt möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und freuen uns besonders über Jugendliche und Eltern, die sich mit dem Thema beschäftigen möchten.



**DER LANDESVEREIN**  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN

## Marktplatz, offener Austausch

**Donnerstag, 12.10.2023**

**10:00 – 13:00 Uhr**

ATS Suchthilfezentrum Segeberg  
und Norderstedt, UKE, Fachdienst  
Sozialpsychiatrie und Gesundheitsförderung  
Wochenmarkt Norderstedt  
Rathausallee 32, 22846 Norderstedt

Anmeldung:  
nicht erforderlich

### „Medien und Genussmittel verantwortungsvoll nutzen“

Mit Zunahme der Nutzung von digitalen Medien ist der Umgang und die Auseinandersetzung über die passende Medienzeit ein präsendes Thema. Nicht nur für Jugendliche ist das Thema interessant auch immer mehr Erwachsene wollen „Digital Detox“ angehen. Wann ist es zu viel?

Ebenso sind die Mitarbeiter\*innen für Fragen „Rund um das Thema Sucht“ ansprechbar und können Ihnen professionell weiterhelfen. Es werden neben der ATS und dem Fachdienst Sozialpsychiatrie und Gesundheitsförderung Kreis Segeberg auch Mitarbeiter\*innen vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf dabei sein.



H A M B U R G



DER LANDESVEREIN  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN



## Körpertherapeutische Übungen

**Donnerstag, 12.10.2023**

**17:00 – 18:00 Uhr**

ATS Suchthilfezentrum Segeberg

Gartenstraße 17, 23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

[sengbusch.melanie@ats-sh.de](mailto:sengbusch.melanie@ats-sh.de)

Maximal 10 Teilnehmende

### Achtsamkeit & Meditation

Stressprävention durch körpertherapeutische Übungen für Erwachsene mit Melanie Sengbusch



**DER LANDESVEREIN**  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN

## Vortrag

Fällt leider aus!

**Donnerstag, 12.10.2023**

**19:00 Uhr**

Schön Klinik

Birkenweg 10, 24576 Bad Bramstedt

Anmeldung:

[asick@schoen-klinik.de](mailto:asick@schoen-klinik.de)

Maximal 60 Teilnehmende

### **„Krisenbewältigung im privaten und beruflichen Umfeld. Zur Notwendigkeit der Entwicklung von Resilienz“**

„Jede\*r von uns erlebt irgendwann eine Krise, sei es im privaten, sei es im beruflichen Umfeld: das Eine hat Auswirkungen auf das Andere. Eine strenge Abgrenzung, was die Folgen betrifft, ist meist nicht möglich. Familiäre Probleme können Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit im Berufsleben haben, Probleme im beruflichen Umfeld wirken sich auf das Sozialleben aus.“

Wie immer im Leben ist es sinnvoll, in „guten Phasen“ zu lernen und nicht erst in der Krise. Auch Pilot\*innen üben schwierige Situationen im Simulator, bevor sie den ersten „Echtflug“ machen.

Die Erarbeitung von Resilienz kann daher für die Bewältigung kritischer Lebensphasen von Vorteil sein. In diesem Vortrag werden Grundlagen der Resilienz aufgezeigt und anhand von konkreten Beispielen veranschaulicht.“

Univ. Doz. Dr. Gernot Langs

Ärztlicher Direktor

Chefarzt

Schön Klinik Bad Bramstedt



**SCHÖN KLINIK**

Bad Bramstedt



## Rundgang

**Freitag, 13.10.2023**

**16:00 Uhr**

Segeberger Kliniken

Kurhausstraße 77, 23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

nicht erforderlich

### **Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Segeberger Kliniken GmbH**

Wir möchten die Tagesklinik vorstellen, da solch eine Behandlung eine große Wichtigkeit bei der seelischen Gesundheit hat, wenn Betroffene dringend eine Behandlung brauchen und ambulante Behandlungen nicht verfügbar oder nicht ausreichend sind.

Seit August 2014 besteht die Tagesklinik der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der SEGEBERGER KLINIKEN GmbH. Die Tagesklinik verfügt über 18 Behandlungsplätze.

Eingeladen sind alle, die interessiert, betroffenen oder selbst beruflich im Feld seelischer Gesundheit engagiert sind.

Dipl. Psychologin  
Nazife Koc



## Vortrag

**Freitag, 13.10.2023**

**17:00 Uhr**

Segeberger Kliniken

Seminarraum 1 (fragen Sie an der Rezeption)

Am Kurpark 1, 23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

nicht erforderlich

### **Umgang mit Angstgefühlen – Seelische Gesundheit zwischen Wohlstand und Krise mit Dipl.-Psychologe Oliver Bohlen**

Das Thema der Verunsicherung durch die jüngeren Entwicklungen in Gesellschaft, Politik und Umwelt ist allgegenwärtig. Nach Jahren scheinbarer Kontinuität und Verlässlichkeit der Verhältnisse sind jüngere wie ältere Menschen zunehmend mit einer gefühlten Bedrohung durch von außen kommende Bedingungen und Ereignisse konfrontiert, die direkten Einfluss auf das persönliche Leben nehmen können. Die Vielzahl heutiger Medien und die damit verbundene verdichtete Berichterstattung bringen Probleme wie Klimaveränderung, kriegerische Auseinandersetzungen und neue Krankheitsbilder direkt in unsere Wohnzimmer und fordern uns zur Auseinandersetzung und Bewältigung auf.

*Fortsetzung auf der nächsten Seite*



Der Vortrag geht auf die Frage ein, wie wir seelische Gesundheit erhalten und unsere psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken können. Bewältigungsansätze können dabei individuell sehr unterschiedlich sein. Die Teilnehmer\*innen erfahren aber auch, wo die Grenze zwischen normaler Besorgnis als Reaktion auf eine schwer zu überblickende Situation und einer klinisch relevanten, bereits behandlungsbedürftigen Angststörung verläuft. Einige Psychotherapeutische Ansätze, deren Wirksamkeit nachgewiesen ist, werden vorgestellt.

Eingeladen sind alle, die interessiert, betroffenen oder selbst beruflich im Feld seelischer Gesundheit engagiert sind.



## Workshop

**Dienstag, 17.10.2023**

**18:00 – 21:00 Uhr**

Kontakt und Informationsstelle  
für Selbsthilfegruppen

Kurhausstraße 2, 23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

[kis-segeberg@awo-sh.de](mailto:kis-segeberg@awo-sh.de) oder 04551 / 30 05

### „Was bedeuten Neue für die Gruppe“

Punkte, die angesprochen werden, sind:

- » Gruppenphasen
- » das Gruppenklima
- » der Einfluss von „Neuen“
- » Tipps, den Einstieg zu erleichtern

Es wird ein Workshop, weil die KIS-Seminare nicht als reine Frontalvorträge angelegt sind. Wir gehen immer auf die Erfahrungen ein, die von Gruppenleiter\*innen und Mitgliedern erzählt werden.

**KIS**   
Kontakt- u. Informationsstelle  
für Selbsthilfegruppen



## Workshop

**Donnerstag, 19.10.2023**

**17:00 – 18:30 Uhr**

ATS Suchthilfezentrum Segeberg

Gartenstraße 17, 23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

[sengbusch.melanie@ats-sh.de](mailto:sengbusch.melanie@ats-sh.de)

Maximal 10 Teilnehmende

### Wie freies Schreiben zur seelischen Gesundheit beiträgt

Kreativ-Workshop für Erwachsene mit Melanie Sengbusch



**DER LANDESVEREIN**  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN

## Bündnis für seelische Gesundheit

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit besteht aus 150 Mitgliedsorganisationen, die das gemeinsame Ziel haben, psychische Erkrankungen zu enttabuisieren. In diesem Jahr lautet das Motto der Woche der seelischen Gesundheit „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“. Unter [www.seelischegesundheit.net](http://www.seelischegesundheit.net) finden Sie eine Vielzahl an Aktionen und Angeboten, die bundesweit stattfinden oder an denen Sie online teilnehmen können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern.



## Nachwort

Hat Ihnen die Woche der seelischen Gesundheit gefallen? Wir freuen uns über Ihre Kritik und Ihre Anregungen. Sie haben Ideen für das nächste Jahr und wollen als Akteur\*in mitmachen?

Dann schreiben Sie uns Ihre Anregungen und Wünsche [gesundheitsfoerderung@segeberg.de](mailto:ggesundheitsfoerderung@segeberg.de)

Wir wünschen Ihnen, dass Sie Ihr gutes Gefühl für die Zukunft finden und sich erhalten.

Bis zum Wiedersehen im nächsten Jahr.

Ihr Team Gesundheitsförderung

Manuela Lauterbach      Karin Kühle

Juliane Kokot

Dr. Sylvia Hakimpour-Zern



## Impressum

### Herausgeber

Kreis Segeberg



### Adresse

Hamburger Straße 30  
23795 Bad Segeberg

### Redaktion

Fachdienst Sozialpsychiatrie und Gesundheitsförderung  
Kreis Segeberg

### Druck

Kalkberg Konsorten  
[www.kalkberg-konsorten.de](http://www.kalkberg-konsorten.de)

### Bildnachweise

Bild Deckblatt: Freepik.com  
Logos sind urheberrechtlich geschützt

# Kooperationspartner\*innen:



Jugend  
Akademie  
Segeberg



Kreis Segeberg  
bewegt sich



KREIS  
SEGEBERG



Kontakt- u. Informationsstelle  
für Selbsthilfegruppen



SCHÖN KLINIK  
Bad Bramstedt



HAMBURG



SEGEBERGER  
KLINIKEN  
PSYCHOSOMATISCHE · MEDIZIN  
PSYCHOTHERAPIE



PSYCHIATRIE  
FILME



DER LANDESVEREIN  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN



Gesunde Städte-Netzwerk  
der Bundesrepublik Deutschland



StadtInfo-Haus | Bad Segeberg

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



GKV-Bündnis für  
GESUNDHEIT



Spitzenverband



Die Gesundheitskasse.



SVLFG



Knappschaft  
für neue Generation



vdek  
Die Deutsche



DAS DRUCKWERK  
Buchhandlung



Stadtbücherei  
Bad Segeberg



UK Nord  
Unfallkasse Nord



VERÜCKT?  
NA UND!

Ein Programm von  
Irrsinnig Menschlich e.V.



WieGe  
Sozialräumliche Hilfen



DGUV  
Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung  
Landesverband Nordwest



LITERATUR · SACHBUCH · WISSENSCHAFT

