

Woche der Seelischen Gesundheit

im Kreis Segeberg



07.10. – 18.10.2024



www.segeberg.de/WochederseelischenGesundheit



Grüße vom Kreis Segeberg zur Woche der seelischen Gesundheit

Rund um den 10. Oktober findet die Aktionswoche zur seelischen Gesundheit statt. Initiator dieser bundesweiten Woche ist das Aktionsbündnis seelische Gesundheit. Der Kreis Segeberg beteiligt sich seit 2023 mit vielfältigen Mitmachaktionen sowie Vorträgen, Ausstellungen und Workshops.

2024 liegt der Fokus u. a. auf einem gesunden Arbeitsleben. Dies ist wichtiger denn je: im letzten Jahr erreichten die Fehltage wegen seelischer Nöte einen neuen Höchststand!

Laut DAK-Psychreport ergaben sich rund 301 Arbeitsunfähigkeitstage je 100 Versicherte aufgrund psychischer Erkrankungen. Die meisten Fehltage entfielen auf Depressionen, dahinter folgten Fehlzeiten aufgrund von Anpassungsstörungen, chronischer Erschöpfung und Angststörungen. Damit lagen die psychischen Erkrankungen nach Erkrankungen des Atmungssystems und Muskel-Skelett-Erkrankungen mit 16,1% auf Platz 3 der Ursachen für Arbeitsunfähigkeitszeiten (*Quelle: Statista 2024; DAK, IGES Institut*).

Unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ sollen Betriebe und Beschäftigte stärker für psychische Belastungen sensibilisiert und wichtige Fragen in den Fokus gerückt werden: Wie schaffen wir es, im Arbeitsalltag trotz Dauerstress, vielfältigen Veränderungsprozessen und Personalmangel gesund zu bleiben? Wie können Betroffene besser integriert werden? Und wie können wir der Stigmatisierung offen entgegenwirken?

Schutz und Förderung der seelischen Gesundheit sind unerlässlich für das persönliche Wohlbefinden und ein erfülltes Leben – auch außerhalb der Arbeitswelt!

Die Aktionswoche möchte auf das vielfältige psychosoziale Hilfsangebot aufmerksam machen sowie zum gemeinsamen Austausch und gegenseitiger Unterstützung aufrufen: Über den gesamten Kreis werden an diesen Tagen unterschiedlichste kostenlose Veranstaltungen für Bürger*innen, aber auch für Fachpersonal angeboten. Geplant sind Mitmachaktionen für Jung und Alt, Angebote zur Entspannung, Vorträge, Workshops, Spiel- und Erzählstunden und vieles mehr.

Es engagieren sich dabei unter anderem unsere Psychiatrische Fachklinik im Kreis, die Koordinierungsstelle für Betriebliche Gesundheitsförderung, die Suchthilfe, Jugendhilfe und Selbsthilfe.

Wir wünschen allen Teilnehmenden eine erkenntnisreiche, (ent-)spannende und unterhaltsame Zeit.

Herzlichst

Jan Peter Schröder
Landrat Kreis Segeberg

Christiane Rimbach
Fachbereichsleitung
Soziales, Arbeit,
Gesundheit

Dr. Sylvia Hakimpour-Zern
Fachdienstleitung
Sozialpsychiatrie und
Gesundheitsförderung

Vorwort

Liebe Mitmenschen,

zum 2. Mal veranstaltet der Fachdienst Sozialpsychiatrie und Gesundheitsförderung die Woche der seelischen Gesundheit im Kreis Segeberg. Nicht nur die Vielfalt und die Anzahl der Aktionen wächst, sondern auch unser Akteur*innen-Netzwerk. Über die zunehmende Vernetzung sind wir besonders erfreut, denn nur zusammen kommen wir dem Ziel der Entstigmatisierung und Enttabuisierung von psychischen Erkrankungen näher.

Auch die externen Kooperationen wachsen. An dieser Stelle möchte ich der BGF-Koordinierungsstelle Schleswig-Holstein für die Unterstützung unserer Aktionswoche danken.

In diesem Jahr haben wir viele Mitmachaktionen für Sie vorbereitet. Vor allem Entspannungsangebote, wie bspw. die vielfältigen Yoga-Angebote. Nutzen Sie die Möglichkeit, durch unsere Angebote Inspirationen für den Ausgleich in Ihrem Alltag zu finden.

Bereits vor der Woche der seelischen Gesundheit gestaltet das Büro für Chancengleichheit die Interkulturelle Woche. Unter anderem wird Interkulturalität im Zusammenspiel mit seelischer Gesundheit thematisiert. Mit Hilfe des QR-Codes kommen Sie zu deren Veranstaltungen.

Lernen Sie Ihre Lebenswelt besser kennen, kommen Sie ins Gespräch und vor allem: tun Sie Ihrer Seele etwas Gutes!

Viele Grüße



Juliane Steffens
Gesundheitsplanerin Kreis Segeberg

Lachen ist die beste Medizin!

Kinder lachen 400 mal am Tag, Erwachsene nur 15 mal.
Fehlt dir jemand, mit dem du gemeinsam lachen möchtest?

Dafür gibt es das Lachtelefon!



Täglich 9 bis 21 Uhr
www.lachtelefon.de

Mit Lachprofis
gemeinsam 3 min lachen

05031 5194380

Über das Lachtelefon kannst du dir eine kleine Stimmungsaufhellung holen, einen Gute-Laune-Kick, ein kleines Zwerchfell-Training. Ohne Witze, ohne Comedy, ohne Humor, einfach so. Als Körperübung, weil wir uns gegenseitig anstecken, ein bisschen absichtlich, ein bisschen echt. Manchmal braucht man ein bisschen Lachen. Manchmal braucht man jemanden, der einem hilft, das Lachen wiederzufinden. Zusammen geht das einfacher als alleine.



Wir freuen uns auf deinen Anruf!

Die Nummer ist eine Festnetznummer in Wunstorf. Die Kosten, die anfallen, sind die, die für ein Telefonat auf ein Festnetztelefon zu zahlen sind. Da die Arbeit ehrenamtlich gemacht wird, entstehen keine weiteren Kosten. Spenden nimmt der Verein Lachtelefon e. V. gern entgegen. Informationen dazu auf www.lachtelefon.de.

Inhaltsverzeichnis

Was	Veranstaltung	Wo	Seite
Montag, 07. Oktober			
Eröffnung der Aktionswoche	Fachvortrag	Bad Segeberg	10
Mitmachaktion	„Loswerden“ Klönschnack am Marktplatz	Bad Segeberg	12
Dienstag, 08. Oktober			
Mitmachaktion, Infostand	Glücksspiele	Henstedt-Ulzburg	13
Mitmachaktion	Achtsamkeit	Bad Segeberg	14
Mitmachaktion	Entspannung	Trappenkamp	15
Mittwoch, 09. Oktober			
Mitmachaktion, Workshop	Wohlergehen - Lebenszufriedenheit	Henstedt-Ulzburg	16
Mitmachaktion	Yoga für Anfänger*innen	Bad Segeberg	17
Donnerstag, 10. Oktober			
Workshop	Starker Selbstwert - Starke Seele	Bad Segeberg	18
Fachvortrag	Sekundäre Traumatisierung in sozialen Handlungsfeldern	Norderstedt	19
Fachvortrag	Nur „Winterblues“? Zusammenhänge zwischen Sucht und Depression	Kaltenkirchen	20
Freitag, 11. Oktober			
Mitmachaktion	Schnacken macht schlau	Bad Segeberg	21
Mitmachaktion	YIN-Yoga für Schwangere	Bad Segeberg	22
Samstag, 12. Oktober			
Mitmachaktion, Fortbildung, Workshop	Gesundheitstag	Kaltenkirchen	23
Sonntag, 13. Oktober			
Mitmachaktion	YIN-Yoga	Kaltenkirchen	24
Montag, 14. Oktober			
Mitmachaktion	Kochen mit allen Sinnen	Trappenkamp	25
Workshop	Projekt „Young Carers“ und lokale Selbsthilfegruppen	Bad Segeberg	26

Was	Veranstaltung	Wo	Seite
Dienstag, 15. Oktober			
Mitmachaktion	Kreative Techniken zum Pausieren	Rickling	27
Mitmachaktion	Gesund bleiben durch Spaß an der Bewegung	Rickling	28
Workshop	Ängste und Bedürfnisse dahinter entdecken - Selbstberuhigung	Bad Segeberg	29
Mitmachaktion	QIGONG TO GO	Rickling	30
Mitmachaktion	Stärkung der persönlichen Resilienz	Rickling	31
Mittwoch, 16. Oktober			
Mitmachaktion	Einmal Durchatmen in der Mittagspause	Norderstedt	32
Mitmachaktion, Workshop	Gemeinsam Singen für die Gesundheit und Seele	Rickling	33
Mitmachaktion, Kunstausstellung	„SeelenArbeit“	Boostedt	34
Mitmachaktion	Mit allen Sinnen auf dem Bauernhof	Wakendorf I	35
Mitmachaktion	Yoga für Anfänger*innen	Bad Segeberg	36
Donnerstag, 17. Oktober			
Fortbildung	„Komm mal runter...“ – Entspannungstechniken für Pädagog*innen	Bad Segeberg	37
Mitmachaktion, Kunstausstellung	„SeelenArbeit“	Boostedt	38
Mitmachaktion	Achtsamkeit für Familien im Wald	Wahlstedt	39
Mitmachaktion	Achtsamer Feierabend in der Natur	Bad Segeberg	40
Freitag, 18. Oktober			
Kinofilm	Ich bin ich - Ich bin mehr als meine Diagnose	Bad Segeberg	41



Seelische Gesundheit braucht Wohlbefinden.

Mein Wohlbefinden braucht:

„Peace in life!

Peace in Life begins with sweet moments shared with Family. Gentle music, true Friendship, Light exercise, and healthy eating. With restful sleep and delightful Books. We step into a world of tranquility.“

Mohammad Yunus Behbodi (Afghanistan/Herat)

Zitat aus einem Dialog mit geflüchteten Menschen in der Gemeinschaftsunterkunft des Kreises Segeberg.

Übersetzung:

Frieden im Leben!

Frieden im Leben beginnt mit süßen Momenten geteilt mit der Familie. Sanfte Musik, wahrhafte Freundschaft, leichte sportliche Aktivität und gesundes Essen. Mit erholsamen Schlaf und mit wunderbaren Büchern. So gehen wir in eine Welt von Gelassenheit.

Mohammad Yunus Behbodi (Afghanistan/Herat)

Mitmachaktion, Workshop

Mittwoch, 25.09.2024
14:30 – 18:00 Uhr

im Dorfhaus
Zum Wolfsberg 2a
24640 Hasenmoor

Anmeldung:

Herr Mohamed Hussein
m.hussein@auenland-suedholstein.de
oder 0176 / 55 08 51 13

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 12

Diese Aktion findet während der Interkulturellen Woche statt.

Wohlergehen – Lebenszufriedenheit

Was kann ich gegen meinen Stress tun? Wie bleibe ich auch in schwierigen Situationen fit? Karin und Michelle laden Dich ein, dass Du bei Sport, Spiel, Spaß, Tanz und miteinander reden Deine Antworten finden kannst. Das Angebot richtet sich besonders an Menschen, die eine Flucht- und/oder Migrationserfahrung gemacht haben. Alle Menschen ab 18 Jahre sind willkommen. Alle Sprachen sind willkommen.

Diese Veranstaltung wurde initiiert vom Kreis Segeberg (Frau Kühle, Fachdienst Sozialpsychiatrie und Gesundheitsförderung) und der Gemeinde Henstedt-Ulzburg (Frau Behrens, Integrationsbeauftragte).



In Kooperation mit dem Amt Auenland Südholstein.



Fachvortrag, Kick-Off Veranstaltung

Montag, 07.10.2023

16:00 – 19:00 Uhr

Kreis Segeberg Fachdienst Sozialpsychiatrie
und Gesundheitsförderung,
BGF Koordinierungsstelle,
Wirtschaftsentwicklung Kreis Segeberg
Veranstaltungsort:

Akademie der Ärztekammer S-H,
Bildungszentrum, Seminarraum 8,
Esmarchstraße 2-4
23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

über den QR-Code

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 50

Erfolgreich und angstfrei: Gelingensfaktoren für gesunde Veränderungen im Unternehmen

Starke Veränderungen prägen unsere Welt und die Unternehmenslandschaft. Anpassungen an neue Gegebenheiten wie beispielsweise Werksverlagerungen, neue Inhaber*innen oder Arbeitsabläufe bringen Veränderungen in das Leben der Mitarbeitenden. Warum gelingt einigen Unternehmen der Veränderungsprozess und warum scheitert Veränderung in anderen Unternehmen? In der modernen Arbeitswelt ist es unerlässlich, diese Prozesse gut einzuführen und zu begleiten. Die Veranstaltung beleuchtet die gesundheitlichen Reaktionen der Mitarbeitenden auf unternehmerische Veränderungen und gibt Impulse für eine gelungene Einführung solcher Prozesse. Fragen der Teilnehmenden sind ausdrücklich erwünscht.

Programmablauf:

Moderation Dirk Schnack

1. Eröffnung der Woche der seelischen Gesundheit durch den Landrat Herrn Jan Peter Schröder
2. Expertinnen-Vortrag zum Thema Veränderungen von Prof. Dr. Nale Lehmann-Willenbrock
3. Vorstellung der BGF-Koordinierungsstelle (Nora Hansen) Vorstellung des Firmenservice der Deutschen Rentenversicherung (Antje Grahl, DRV-Bund) - Ein Beratungsangebot für Betriebe und Unternehmen
4. Moderierte Gesprächsrunde: Best Practice Beispiele aus Unternehmen des Kreis Segebergs
5. Verabschiedung mit anschließendem Come together

Infos:

www.bgf-koordinierungsstelle.de/schleswig-holstein



BGF
Koordinierungsstelle
SCHLESWIG-HOLSTEIN



Mitmachaktion

Montag, 07.10.2024

11:00 – 14:00 Uhr

Regionalgruppe „Verrückt? Na Und!“

Marktplatz Bad Segeberg

Anmeldung:

nicht erforderlich

„Loswerden“ – Klönschnack am Marktplatz

Das Team des Präventionsprogramms „Verrückt? Na und!“, das sonst in Schulen zum Thema seelische Gesundheit unterwegs ist, lädt Dich ein! Bei uns kannst Du auf symbolische Art belastende Themen, Sorgen oder Ängste „loswerden“ und gegen kleine Mutmacher eintauschen. Wir sind ein Team aus Fachleuten und Psychiatrie-erfahrenen und haben natürlich auch Tipps und Tricks im Umgang mit psychischer Belastung für Euch auf Lager. Das Angebot richtet sich an alle – ob jung, ob alt – jede/r ist willkommen. Kommt vorbei, wir freuen uns auf einen Klönschnack mit Euch!



Ein Programm von
Irrsinnig Menschlich e.V.

Mitmachaktion, Infostand

Dienstag, 08.10.2024

10:00 – 14:00 Uhr

ATS Suchthilfezentrum Kaltenkirchen

City Center Henstedt-Ulzburg (CCU)

Hamburger Str. 8

24558 Henstedt-Ulzburg

Anmeldung:

nicht erforderlich

ats.kaltenkirchen@landesverein.de

oder 04191 / 997 00

Glücksspiele – überall, immer mehr, jederzeit

Glücksspiele sind Teil der Lebenswelt vieler Menschen. Insbesondere die Online-Angebote für Glücksspiele, die Möglichkeiten für Sportwetten und die Glücksspielelemente in Computerspielen nehmen immer weiter zu. Anhand einiger Mitmachstationen des „Abgezockt!“-Parcours zur Glücksspielprävention wollen wir Wissen vermitteln und Erfahrungen rund um das Thema Glücksspiel ermöglichen. Ziel ist es, zu einem reflektierten, risikobewussten Umgang mit Glücksspielen beizutragen.

Des Weiteren stellen wir die Arbeit und Unterstützungsangebote des ATS Suchthilfezentrums Kaltenkirchen vor.

Infos: www.landesverein.de/ats





Mitmachaktion

Dienstag, 08.10.2024

11:00 – 12:00 Uhr

ATS Suchthilfezentrum Bad Segeberg

Gartenstraße 17

23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

ats.segeberg@landesverein.de

oder 04551 / 843 58

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 10

Achtsam am Vormittag

Achtsamkeit ist volle, bewusste Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment, ohne in der Vergangenheit verhaftet zu sein oder sich um die Zukunft zu sorgen.

Achtsamkeit heißt wahrnehmen, ohne zu denken, d.h. ohne zu bewerten oder zu urteilen. Die Gedanken können zur Ruhe kommen. Achtsamkeit ist lernbar. Wir laden Sie zu kleinen Übungen ein, die helfen können, Achtsamkeit anwendbar und erfahrbar zu machen.

Infos: www.landesverein.de/ats-suchthilfezentren/suchthilfe-und-beratung-der-ats



Mitmachaktion

Dienstag, 08.10.2024

14:30 – 16:30 Uhr

WieGe Sozialräumliche Hilfen

Am Markt 4b

24610 Trappenkamp

Anmeldung:

nicht erforderlich

Entspannung mit Musik

Erleben Sie eine einzigartige Entspannungsreise durch die Welt der Musik. Lassen Sie sich von sanften Klängen und harmonischen Melodien tragen, die Körper und Geist in den Einklang bringen. In unserer Aktion laden wir Sie ein, die heilsame Wirkung von Musik bewusst zu genießen. Gönnen Sie sich diese Auszeit und entdecken Sie, wie die Musik Ihre innere Balance stärken und ihr Wohlbefinden fördern kann.



Mitmachaktion, Workshop

Mittwoch, 09.10.2024

14:30 – 18:00 Uhr

im Bürgerhaus

Beckersbergstr. 34

24558 Henstedt-Ulzburg

Anmeldung:

Frau Behrens

behrens@henstedt-ulzburg.de

oder 04193 / 963-349

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 12

Wohlergehen – Lebenszufriedenheit

Was kann ich gegen meinen Stress tun? Wie bleibe ich auch in schwierigen Situationen fit? Karin und Michelle laden Dich ein, dass Du bei Sport, Spiel, Spaß, Tanz und miteinander reden Deine Antworten finden kannst. Das Angebot richtet sich besonders an Menschen, die eine Flucht- und/oder Migrationserfahrung gemacht haben. Alle Menschen ab 18 Jahre sind willkommen. Alle Sprachen sind willkommen.

Diese Veranstaltung wurde initiiert vom Kreis Segeberg (Frau Kühle, Fachdienst Sozialpsychiatrie und Gesundheitsförderung) und der Gemeinde Henstedt-Ulzburg (Frau Behrens, Integrationsbeauftragte).

Mitmachaktion

Mittwoch, 09.10.2024

16:00 – 17:00 Uhr

Herzfreude YOGA

Susanne Jablonski

Kurhausstr. 48

23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

Bewegungslotsin im Kreis Segeberg

Frau Tanja Brodzinski

tanja.brodzinski@se-sport.de

oder 0175 / 380 55 93

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 15

Yoga für Anfänger*innen bei Herzfreude YOGA

Du hast noch nie Yoga ausprobiert und möchtest es gerne versuchen? Dann ist die Yoga-Anfängerstunde genau richtig für dich. Hier lernst du:

- das Zusammenspiel von Atem und Bewegung
- die Abläufe des Sonnengrußes
- den Aufbau von Beweglichkeit und Kraft
- die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- die Entlastung der Schulter
- das richtige Atmen und Atemübungen

Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs ist kostenlos!

Infos: www.herzfreude-yoga.de

Workshop

Donnerstag, 10.10.2024

17:00 – 18:00 Uhr

ATS Suchthilfezentrum

Gartenstraße 17

23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

Frau Melanie Sengbusch

sengbusch.melanie@landesverein.de

oder 0172 / 258 00 52

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 10

Starker Selbstwert – Starke Seele

Wie die Klarheit über die eigenen Werte zur Stärkung der seelischen Gesundheit beiträgt.

Der Workshop bietet Inspiration dazu an, eigene Werte zu erkennen und unseren Alltag „wertvoll“ zu gestalten. Wir lernen, wie unsere Werte und unser Selbstwert mit unserer seelischen Gesundheit zusammenhängen und wie wir mit einfachen Methoden der Wertearbeit unseren Selbstwert und damit unsere Gesundheit stärken können.

Infos: www.landesverein.de

Fachvortrag

Donnerstag, 10.10.2024

17:30 – 19:00 Uhr

ATS Suchthilfezentrum Norderstedt

Kofurth 1

22850 Norderstedt

Anmeldung:

ats.norderstedt@landesverein.de

oder 040 / 523 32 22

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 25

Sekundäre Traumatisierung in sozialen Handlungsfeldern

Traumatisierung durch Mitgefühl? Verschiedene Studien beschäftigten sich mit dem Phänomen der sekundären Traumatisierung. Eine sekundäre Traumatisierung kann durch den Kontakt und die Empathie zu einer anderen primär traumatisierten Person ausgelöst werden und geht mit posttraumatischen Belastungssymptomen einher. Innerhalb des Fachvortrags werden wir uns einerseits mit dem Phänomen der sekundären Traumatisierung beschäftigen, andererseits Strategien zur Prävention erkunden. Dieser Vortrag eignet sich nicht nur hervorragend für professionelle Kräfte aus dem sozialen Sektor, sondern kann auch für ehrenamtliche Helfer*innen zur Reflexion des eigenen Handelns dienen.

Fachvortrag

Donnerstag, 10.10.2024

18:00 – 19:30 Uhr

ATS Suchthilfezentrum Kaltenkirchen
Haus der Sozialen Beratung, 1. OG
Flottkamp 13b
24568 Kaltenkirchen

Anmeldung:

nicht erforderlich

ats.kaltenkirchen@landesverein.de

oder 04191 / 997 00

Nur „Winterblues“?

Zusammenhänge zwischen Sucht und Depression

Viele Menschen berichten während der dunklen Jahreszeit von Antriebslosigkeit, Ermüdung und Stimmungstiefs. Häufig wird hier vom „Winterblues“ bzw. einer saisonal-abhängigen Depression gesprochen. Auch unabhängig von der Jahreszeit sind etwa jede vierte Frau und jeder achte Mann im Laufe des Lebens von einer Depression betroffen. Die Neigung zu Suchtverhalten nimmt während einer Depression oft zu. Im Vortrag möchten wir zu verschiedenen Ursachen von Sucht und Depression aus biologischen, genetischen und psychosozialen Bereichen informieren sowie die Unterstützungsangebote des ATS Suchthilfezentrums Kaltenkirchen vorstellen.

Infos: www.landesverein.de/ats

Mitmachaktion

Freitag, 11.10.2024

14:00 – 17:30 Uhr

IMPULS Familienhaus
Oldesloer Str. 30A
23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

nicht erforderlich

verwaltung@impuls-familienhilfe.de

oder 04551 / 532 83 62

„Schnacken macht schlau“ inkl. Kaffee und Kuchen

In keiner Zeit verändern sich Körper und Emotionen so schnell wie in der Schwangerschaft. Wir laden Sie herzlich zu einem Klönschnack bei Kaffee und Kuchen rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Baby ein und stellen Ihnen unsere Fachkräfte des Familienhauses gern beratend an die Seite. Wir freuen uns auf Sie.

Infos: www.impuls-familienhilfe.de



Mitmachaktion

Freitag, 11.10.2024

14:30 – 15:30 Uhr und

16:00 – 17:00 Uhr

IMPULS Familienhaus

Oldesloer Str. 30A

23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

verwaltung@impuls-familienhilfe.de

oder 04551 / 532 83 62

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 2x 6

Yin-Yoga für Schwangere

Wer mag, darf gern die tolle Gelegenheit nutzen, beim Yin-Yoga eine kleine Auszeit aus dem Alltag zu erfahren. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich und Ihr Baby und genießen Sie durch Yin-Yoga eine meditative Annäherung an Ihr Innenleben bei gleichzeitigem Fokus auf Ihre eigene Anatomie. Wir freuen uns auf Sie.

Infos: www.impuls-familienhilfe.de



Mitmachaktion, Fortbildung, Workshop

Samstag, 12.10.2024

10:00 – 15:00 Uhr

Rathaus Kaltenkirchen

Holstenstr. 14

24568 Kaltenkirchen

Anmeldung:

nicht erforderlich

Gesundheitstag zum Thema

„Seelische Gesundheit“ des Ärztenetzes HUK&HANN

In zwei Blöcken werden vier Vorträge (jeweils ca. 20 Min. plus Zeit für Fragen) zu Themen rund um die seelische Gesundheit und medizinische wie therapeutische Angebote im Ratssaal des Rathauses Kaltenkirchen von Ärzt*innen aus der Region gehalten. Parallel finden in vier Räumen kurze Workshops statt: z.B. zu Seelischer Gesundheit und Bewegung, Therapieansätzen oder kleine Diskussionsrunden wie z.B. zum Thema „Gefühle“. Gleichzeitig nutzen wir das Foyer des Rathauses für eine Ausstellung, bei der sich Kliniken, Therapiezentren, Gesundheitsanbieter, Selbsthilfegruppen und Vereine präsentieren können. In der Vortragspause von 12 – 13 Uhr wird es eine kleine Stärkung und viel Raum für Gespräche und Austausch geben.

Infos: www.aerztenetz-huk-hann.de





Mitmachaktion

Sonntag, 13.10.2024

11:30 – 12:30 Uhr

Chace Fitnessstudio Kaltenkirchen

Flottkamp 22-26

24568 Kaltenkirchen

Anmeldung:

info@chace.de

oder 04191 / 54 54

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 20

YIN-Yoga: Meditative Annäherung an unser Innenleben mit der Kursleiterin Astrid

Yin Yoga ist Stille, Langsamkeit, Einkehr, Entspannung. Wir können die Seele baumeln lassen und dabei Stress reduzieren. Yin Yoga ist ein langsamer Yoga-Stil, in dem die Posen mehrere Minuten lang gehalten werden. Dabei können wir unser Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden. Es sollen alle nicht benötigten Muskeln vollkommen losgelassen werden, wodurch Raum für einen ruhigen, meditativen Zustand entsteht.

Infos: www.chace.de und www.8SoulActionMind.de



Mitmachaktion

Montag, 14.10.2024

15:00 – 17:00 Uhr

Am Markt 4b

24610 Trappenkamp

Anmeldung:

melanie.marcinczyk@wiege.info oder

tim.reuter@wiege.info

0163 / 479 91 74 oder 0151 / 58 03 31 35

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 10

Kochen mit allen Sinnen

Das Angebot „Kochen mit allen Sinnen“ richtet sich sowohl an Kinder als auch an Erwachsene, die Freude am Erleben und Kochen mit Gewürzen, Kräutern und interessanten Lebensmitteln haben. Gemeinsam werden wir unsere Sinne ermutigen, Neues kennenzulernen und dabei auch neue kulinarische Welten entdecken. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.



Workshop

Montag, 14.10.2024

17:00 – 18:00 Uhr

WortOrt, im Gartenzimmer

Oldesloer Str. 20

23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

nicht erforderlich

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von ca. 20

Zusammen sind wir stark!

Ein Einblick in das Projekt Young Carers und lokale Selbsthilfegruppen.

Die Veranstaltung „Zusammen sind wir stark! Ein Einblick in das Projekt Young Carers und lokale Selbsthilfegruppen“ wird von Der Kinderschutzbund Segeberg gGmbH und KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Segeberg organisiert. Der Workshop gibt im ersten Teil einen Einblick in den Ablauf sowie beispielhafte Übungen und Materialien des Young Carers Projektes, das für Kinder und Jugendliche (ab Einschulung) mit erkrankten Angehörigen offen ist. Es werden verschiedene Stationen aufgebaut, die die Inhalte des Projekts widerspiegeln. Im zweiten Teil stellt KIS die Arbeit der lokalen Selbsthilfegruppen und ein neues Medienprojekt vor. Die Veranstaltung ist offen für alle Interessierten, die neugierig sind, wie die Angebote gestaltet sind.

Infos: www.kinderschutzbund-se.de und www.kis-segeberg.de



Mitmachaktion

Dienstag, 15.10.2024

11:00 – 12:30 Uhr

Fachstelle KOMPASS Landesverein

Veranstaltungsraum Fachstelle

An der Kirche 6

24635 Rickling (Zufahrt über Grüner Weg)

Anmeldung:

ibf@landesverein.de

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 10

Kreative Techniken zum Pausieren, Balance finden und Entspannen

Schaffen Sie etwas Eigenes, was Sie stolz und zufrieden macht! Erfahren Sie bei der Punktmalerei und dem Zeichnen von Mandalas die entspannende Wirkung, die nachweislich dazu beiträgt, dass weniger Cortisol ausgeschüttet wird und der Blutdruck und die Herzfrequenz sinken. Sich mit neuen Kreativ-Techniken zu befassen, vereinnahmt das Gehirn, mögliche negative Themen des Tages treten dabei in den Hintergrund, die seelische Gesundheit wird gestärkt. Probieren Sie es aus :-)

Das Mitmachangebot wird von einer Mitarbeiterin der Fachstelle KOMPASS gestaltet. Die Fachstelle KOMPASS ist eine Einrichtung des Landesverein-Instituts und bietet für Organisationen und Betriebe ein breites Leistungsspektrum für das Betriebliche Gesundheitsmanagement, dazu gehören verschiedene Beratungs- und Präventionsleistungen. Gleichzeitig koordiniert die Fachstelle KOMPASS das Betriebliche Gesundheitsmanagement im Landesverein.

Infos: www.landesverein.de/veranstaltungen

Mitmachaktion

Dienstag, 15.10.2024

11:30 – 13:00 Uhr

Fachstelle KOMPASS Landesverein

Seminarraum IBF I

An der Kirche 6

24635 Rickling (Zufahrt über Grüner Weg)

Anmeldung:

ibf@landesverein.de

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 12

Gesund bleiben durch Spaß an der Bewegung

In dieser Mitmachaktion steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Gemeinsames Bewegen mit und ohne Gerät, Spiel und Spaß sollen zu mehr Bewegung im Alltag anregen und den positiven Effekt von Bewegung auf unsere seelische Gesundheit deutlich machen. Lassen Sie sich überraschen!

Das Mitmachangebot wird von einer Mitarbeiterin der Fachstelle KOMPASS gestaltet. Die Fachstelle KOMPASS ist eine Einrichtung des Landesverein-Instituts und bietet für Organisationen und Betriebe ein breites Leistungsspektrum für das Betriebliche Gesundheitsmanagement, dazu gehören verschiedene Beratungs- und Präventionsleistungen.

Gleichzeitig koordiniert die Fachstelle KOMPASS das Betriebliche Gesundheitsmanagement im Landesverein.

Infos: www.landesverein.de/veranstaltungen

Workshop

Dienstag, 15.10.2024

16:00 – 19:00 Uhr

Kontakt- und Informationsstelle

für Selbsthilfegruppen

Kurhausstraße 2

23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

es wird um Anmeldung gebeten

kis-segeberg@awo-sh.de

oder 04551 / 30 05

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 15

Ängste und Bedürfnisse dahinter entdecken – Selbstberuhigung im Workshop lernen

Innere Unruhe, Herzrasen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und andere Anzeichen können Symptome für Ängste sein. Festzustellen, dass wir in einer unruhigen Zeit leben, hilft oft nicht weiter. Der Workshop „Ängste und Bedürfnisse dahinter entdecken“ lädt dazu ein, genauer hinzuschauen, Auswirkungen wie Grübelattacken auf den Grund zu gehen und Bewältigungsstrategien kennenzulernen. Referentin ist die Ergotherapeutin Maren Müller. Sie hat hilfreiche Informationen und einige Übungen zusammengestellt, um Teilnehmer*innen einen Weg zu mehr Lebensqualität zu zeigen. Veranstalter ist die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS). Das Thema ist ein Wunsch aus verschiedenen Selbsthilfegruppen. Der Workshop ist offen für alle Interessierten. Die Teilnahme ist kostenlos.

Infos: www.kis-segeberg.de

Mitmachaktion

Dienstag, 15.10.2024

10:00 – 11:00 Uhr

Fachstelle KOMPASS Landesverein

Seminarraum IBF I

An der Kirche 6

24635 Rickling (Zufahrt über Grüner Weg)

Anmeldung:

ibf@landesverein.de

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 10

QIGONG TO GO

In 60 Min. haben Sie die Möglichkeit, einfache Qigong-Übungen kennenzulernen, die bei Bedarf auch zur Vertiefung wiederholt werden. Alle Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden. Qigong zum Ausgleich von Körper und Geist hat einen stabilisierenden Effekt auf unsere seelische Gesundheit.

Das Mitmachangebot wird von einer Mitarbeiterin der Fachstelle KOMPASS gestaltet. Die Fachstelle KOMPASS ist eine Einrichtung des Landesverein-Instituts und bietet für Organisationen und Betriebe ein breites Leistungsspektrum für das Betriebliche Gesundheitsmanagement, dazu gehören verschiedene Beratungs- und Präventionsleistungen.

Gleichzeitig koordiniert die Fachstelle KOMPASS das Betriebliche Gesundheitsmanagement im Landesverein.

Infos: www.landesverein.de/veranstaltungen

Mitmachaktion

Dienstag, 15.10.2024

13:30 – 15:30 Uhr

Fachstelle KOMPASS Landesverein

Seminarraum IBF I

An der Kirche 6

24635 Rickling (Zufahrt über Grüner Weg)

Anmeldung:

ibf@landesverein.de

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 10

Anregungen zur Stärkung der persönlichen Resilienz

Resilienz bezeichnet eine innere Stärke, eine Widerstandskraft, die uns in belastenden Situationen helfen kann, anstehende Herausforderungen zu bewältigen. Anhand von praktischen Übungen und Anregungen können Sie herausfinden, was Ihre persönliche Resilienz – und seelische Gesundheit – stärken kann.

Das Mitmachangebot wird von einer Mitarbeiterin der Fachstelle KOMPASS gestaltet. Die Fachstelle KOMPASS ist eine Einrichtung des Landesverein-Instituts und bietet für Organisationen und Betriebe ein breites Leistungsspektrum für das Betriebliche Gesundheitsmanagement, dazu gehören verschiedene Beratungs- und Präventionsleistungen.

Gleichzeitig koordiniert die Fachstelle KOMPASS das Betriebliche Gesundheitsmanagement im Landesverein.

Infos: www.landesverein.de/veranstaltungen

Mitmachaktion

Mittwoch, 16.10.2024

12:00 – 13:00 Uhr

ATS Suchthilfezentrum Norderstedt

Kofurth 1

22850 Norderstedt

Anmeldung:

ats.norderstedt@landesverein.de

oder 040 / 523 32 22

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 8

„Einmal Durchatmen in der Mittagspause“

In der Mittagspause ist Zeit für einen „Breathwalk“ für mehr frische Luft und Entspannung. Wir werden uns – bei ausreichend gutem Wetter – auf den Weg machen und dabei verschiedene Atemübungen ausprobieren. Bei schlechtem Wetter finden Entspannungs- und Atemübungen drinnen statt. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!



Mitmachaktion

Mittwoch, 16.10.2024

13:00 – 16:30 Uhr

Landesverein

Kunsthaus Lindenhof

Daldorfer Straße 2

24635 Rickling

Anmeldung:

ibf@landesverein.de oder

schumacher.daphne@landesverein.de

oder 0172 / 689 95 82

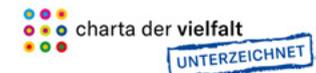
Gemeinsam Singen für die Gesundheit und Seele

Singen verbessert die Stimmung, macht glücklich und fördert die Gesundheit. Durch die Ausschüttung von körpereigenen Glückshormonen verbessert sich der Gefühlszustand. Unsere Musiktherapeutin, Andrea Hartmann, lädt zum „Gemeinsamen-Sing-Workshop“ ein.

An diesem Nachmittag werden Sie als Chor mindestens einen bekannten Song einstudieren und das Singen in der Gruppe genießen, Ihre Atmung verbessern, Ihre Abwehrkräfte stärken und Ihren Kreislauf anregen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Infos: www.landesverein.de/veranstaltungen



Mitmachaktion, Kunstausstellung

Mittwoch, 16.10.2024

14:00 – 19:00 Uhr

Hof Lübbe

Dorfring 32

24598 Boostedt

Anmeldung:

nicht erforderlich

„SeelenArbeit“

Kunstausstellung: Jahres-Schau mit Speckstein-Skulpturen/Acrylbildern/Kunstwebereien/Linol-Drucken/Collagen und Fotostrecke zum Thema „SeelenArbeit“. An beiden Tagen gibt es die Möglichkeit, unter Anleitung einen eigenen Speckstein-Anhänger zu gestalten.

Infos: www.iuvo.de



„Wut“ von Bärbel Albertsen



Mitmachaktion

Mittwoch, 16.10.2024

14:00 – 15:30 Uhr und

16:00 – 17:30 Uhr

Wiesenhof-Initiative gGmbH

Hauptstr. 10

23845 Wakendorf I

Anfahrt mit dem Pkw (Parkplätze auf dem Hof) und der Regionalbahn möglich.

Anmeldung:

nicht erforderlich

Mit allen Sinnen auf dem Bauernhof

Vorbei an Wiesen, Feldern und Wäldern begrüßen euch auf dem Hof die Schafe, Hühner und Katzen – ein wenig Bullerbü und Landidylle. Die Hoftiere, die Natur und unser Bauernhof können mehr: Menschen helfen und ein Stück vom Paradies teilen – Auszeit auf dem Weg hin zu neuem Glück: Natürlich, sinnhaft und familiär.

Erlebe den Hof mit allen Sinnen und lerne uns kennen! Je nach Wetterlage gestalten wir ein spannendes Programm für Groß und Klein und versuchen auch gerne auf spontane Wünsche einzugehen. Uns stehen viele Möglichkeiten zur Verfügung, wie z.B. eine Naturwanderung, schöne Begegnungen mit unseren Tieren, Spaß und Entspannung im Stroh.

Infos: www.wiesenhof-initiative.de



Mitmachaktion

Mittwoch, 16.10.2024

16:00 – 17:00 Uhr

Herzfreude YOGA

Susanne Jablonski

Kurhausstr. 48

23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

Bewegungslotsin im Kreis Segeberg

Frau Tanja Brodzinski

tanja.brodzinski@se-sport.de

oder 0175 / 380 55 93

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 15

Yoga für Anfänger*innen bei Herzfreude YOGA

Du hast noch nie Yoga ausprobiert und möchtest es gerne versuchen? Dann ist die Yoga-Anfängerstunde genau richtig für dich. Hier lernst du:

- das Zusammenspiel von Atem und Bewegung
- die Abläufe des Sonnengrußes
- den Aufbau von Beweglichkeit und Kraft
- die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- die Entlastung der Schulter
- das richtige Atmen und Atemübungen

Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.
Der Kurs ist kostenlos!

Infos: www.herzfreude-yoga.de



Fortbildung

Donnerstag, 17.10.2024

09:00 – 13:00 Uhr

JugendAkademie Segeberg

Marienstr. 31

23795 Bad Segeberg

Anmeldung:

www.vjka.de

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 15

„Komm mal runter...“ -

Entspannungstechniken für Pädagog*innen

Fortbildung für Schulsozialarbeitende und weitere pädagogisch Tätige im Kreis Segeberg.

„Kannst Du mal...?“ „Ich muss noch...“, „Schnell noch dies...“ „Ach, das ja auch noch...“ – wir kennen ihn alle, den tägliche Wahnsinn des Arbeitsalltags. Und dabei wollten wir doch eigentlich besser für uns sorgen: Pausen machen, zwischendurch mal Luft holen und achtsam mit uns und anderen sein. Dieser Workshop lädt ein, Entspannungstechniken und -rituale kennen zu lernen und auszuprobieren: Was brauche ich für meine Entspannung, was tut mir gut, was hilft mir? Und gemeinsam befassen wir uns mit der Frage, welche Möglichkeiten in der Schule bestehen, zu mehr Entspannung für mich und andere beizutragen.

Kostenfrei für päd. Tätige im Kreis Segeberg, andere 50 €

Referentin:

Carola Jansen, Gesundheits- und Präventionsberaterin

**ZUKUNFT
WEITERBILDUNG**

**Jugend
Akademie
Segeberg**

Mitmachaktion, Kunstausstellung

Donnerstag, 17.10.2024

14:00 – 19:00 Uhr

Hof Lübbe

Dorfring 32

24598 Boostedt

Anmeldung:

nicht erforderlich

„SeelenArbeit“

Kunstausstellung: Jahres-Schau mit Speckstein-Skulpturen/Acrylbildern/Kunstwebereien/Linol-Drucken/Collagen und Fotostrecke zum Thema „SeelenArbeit“. An beiden Tagen gibt es die Möglichkeit, unter Anleitung einen eigenen Speckstein-Anhänger zu gestalten.

Infos: www.iuvo.de



„Wut“ von Bärbel Albertsen

Mitmachaktion

Donnerstag, 17.10.2024

14:00 – 16:30 Uhr

WieGe Sozialräumliche Hilfen

Im „Arko-Wald“

23812 Wahlstedt

Treffpunkt auf dem Parkplatz direkt am Wald

Anmeldung:

sarah.hildebrandt@wiege.info oder

anna.pfeifer@wiege.info

0151 / 58 03 31 95 oder 0151 / 58 03 31 48

Achtsamkeit für Familien im Wald

Der Wald ist ein Ort, der sich positiv auf Wohlbefinden, Entspannung und Vitalität auswirkt. Wir wollen diesen faszinierenden Naturraum mit Ihnen und ihren Familien nutzen, um Achtsamkeit zu schulen und den Wald mit allen Sinnen bewusst zu erleben. Dies ist schon kleinen Kindern möglich, bietet aber auch Älteren und Erwachsenen ein Erlebnis. Wir nutzen einfache Übungen, welche Sie auch in der Zukunft in ihren familiären Alltag integrieren können. Das Angebot richtet sich an Familien oder Kinder mit Begleitpersonen.



Mitmachaktion

Donnerstag, 17.10.2024

17:00 – 18:00 Uhr

Großer Segeberger See
(genauer Treffpunkt wird
bei Anmeldung bekannt gegeben)

Anmeldung:

info@achtsamkeitscoaching-segeberg.de

oder 0176 / 96 16 61 09

Begrenzte Teilnehmenden-Zahl von 15

Achtsamer Feierabend in der Natur

Durch die Praxis der Achtsamkeit können wir lernen, bewusster im Hier und Jetzt zu leben, um Stress zu reduzieren und unsere Resilienz zu stärken. Im Rahmen eines achtsamen Spaziergangs am idyllischen Großen Segeberger See können Sie dem Trubel des Alltags entfliehen und eine erholsame Auszeit im Einklang mit der Natur erleben. Es erwarten Sie Achtsamkeitsübungen unter freiem Himmel und ein Feierabend voller Entspannung. Denken Sie bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Dipl. Psych. Marlene Geiger

Infos: www.achtsamkeitscoaching-segeberg.de



Film

Freitag, 18.10.2024

19:30 Uhr

CinePlanet 5
Oldesloer Straße 34
23795 Bad Segeberg

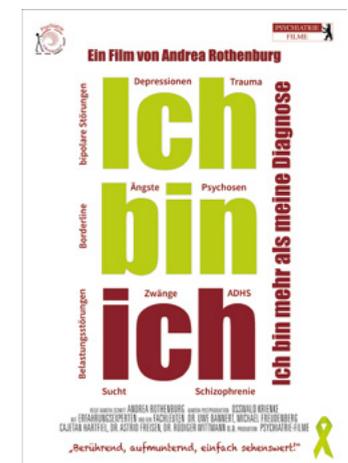
Kartenreservierungen:
www.cp5.de

Kinofilm Ich bin ich – Ich bin mehr als meine Diagnose mit anschließender Diskussion in Anwesenheit der Filmemacherin und von Protagonisten

Viele Menschen, die psychisch erkrankt sind, fühlen sich von der Gesellschaft abgestempelt und auf ihre Diagnose reduziert. Der Film der Filmemacherin Andrea Rothenburg lässt krisenerfahrene Menschen zu Wort kommen, die sich nicht auf ihre Diagnose reduzieren lassen. Insgesamt stehen 50 Menschen, Erfahrene, Angehörige und Fachleute, vor der Kamera. Auch krisenerfahrene Psychiater zeigen Gesicht.

Rothenburg arbeitet seit dem Jahr 2000 an öffentlich wirksamen Projekten, die die Menschen hinter ihren Erkrankungen zeigen und ihnen eine Stimme geben. Für Ihre Arbeit wurde sie schon mehrfach ausgezeichnet.

Infos: www.psychiatrie-filme.de



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 „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“. Unter 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? Sie haben Ideen für das nächste Jahr und wollen als Akteur*in mitmachen?

Dann schreiben Sie uns Ihre Anregungen und Wünsche an gesundheitsfoerderung@segeberg.de

Wir wünschen Ihnen weiterhin offene Herzen und vor allem Zuversicht!

Ihr Team Gesundheitsförderung

Impressum

Herausgeber

Kreis Segeberg



Adresse

Hamburger Straße 30
23795 Bad Segeberg

Redaktion

Fachdienst Sozialpsychiatrie und Gesundheitsförderung

Gestaltung & Druck

Kalkberg Konsorten
www.kalkberg-konsorten.de

Bildnachweise

Bild Deckblatt: Freepik.com
Logos sind urheberrechtlich geschützt

Kooperationspartner*innen:



BGF
Koordinierungsstelle
SCHLESWIG-HOLSTEIN



Kreis Segeberg
bewegt sich



KREIS
SEGEBERG



Gesunde Städte-Netzwerk
der Bundesrepublik Deutschland



IMPULS
Familienhilfe



Wiesenhof
Initiative
gGmbH
Für starke Kinder
& starke Familien



Martene Geiger
A-Mitarbeiterin
Psychologische Beratung



Kontakt- u. Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen



DER LANDESVEREIN
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN



SUCHTBERATUNG
digital SH



charta der vielfalt



Der Kinderschutzbund
Segeberg gGmbH



Kinderschutzzentrum
Ostholstein-Segeberg



KALKBERG
KONSORTEN
MARKETING & EVENTS



KALTENKIRCHEN
Chace
FITNESSSTUDIO



WKS
WIRTSCHAFTSENTWICKLUNG
KREIS SEGEBERG



Henstedt-Ulzburg



Herzfreude
YOGA



WieGe
Sozialräumliche Hilfen



Jugend
Akademie
Segeberg



VERÜCKT?
NA UND!

Ein Programm von
Irrsinnig Menschlich e.V.



PSYCHIATRIE
FILME



ZUKUNFT
WEITERBILDUNG



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit

www.seelischegesundheit.net



iuvo