

**MIT KRAFT
DURCH DIE KRISE**

GESUND BLEIBEN – AUCH PSYCHISCH

PROGRAMM

10.–20. OKTOBER 2020



GRUSSWORT DER SCHIRMHERRIN DILEK KALAYCI

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Berlinerinnen und Berliner,

die Berliner Woche der Seelischen Gesundheit findet in diesem Jahr zum 14. Mal statt. Sie steht in diesem Jahr unter dem hochaktuellen Motto „Mit Kraft durch die Krise. Gesund bleiben – auch psychisch“.

Die Corona-Pandemie in ihrem gesamten Ausmaß hat uns alle überrascht. Wer hätte sich im Januar vorstellen können, dass Schulen, Kindertageseinrichtungen, der Einzelhandel, die Gastronomie und viele weitere Bereiche des täglichen Lebens über Wochen bzw. Monate schließen würden? Dass es Kontaktbeschränkungen und Maskenpflicht geben könnte? Dass Behörden und Verbände der Freien Wohlfahrtspflege ihre Leistungen nicht mehr wie gewohnt erbringen können?

Die AHA-Regeln – Abstand, Hygiene, Alltagsmasken – haben wir inzwischen gelernt, um unser Leben so normal wie möglich weiterzuführen.

„Mit Kraft durch die Krise. Gesund bleiben – auch psychisch“. Dieses Motto zeigt bereits, dass es um weit mehr als Infektionsschutz geht. Wir haben Situationen erlebt, die wir uns bislang nicht vorstellen konnten. Große und kleine Unternehmen bangten um ihre Existenz, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mussten um ihre Arbeitsplätze und damit um die finanzielle Sicherheit ihrer Familien fürchten.

Kinder wurden via Internet beschult. Eltern mussten dies, während sie zum Teil selbst im Home-office arbeiteten, begleiten. Sie mussten betreuen, motivieren und trösten, wenn die Freunde so sehr vermisst wurden. Konflikte schlichten, wenn die „heimischen vier Wände einfach zu eng“ wurden. Entlastungsmöglichkeiten wie Putzhilfen oder Kinderbetreuung entfielen. Die Sorge um die schulische Bildung, die so wichtig für die Zukunft ist, war groß.

Die Befürchtung, häusliche Gewalt könnte zunehmen, hat sich leider bestätigt. Die alten Menschen, die als Risikogruppe für schwere Verläufe benannt wurden, drohten durch die Kontaktbeschränkungen zu vereinsamen und Depressionen nahmen zu. In Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern durften keine Besuche mehr stattfinden.

Im Großen und Ganzen funktionierte der Alltag trotzdem erstaunlich gut! Dennoch: Viele Menschen konnten mit einer solchen Krise ganz gut umgehen, bei anderen wurde die Psyche schwer belastet. Wir wissen aus früheren Krisen, dass in akuten Phasen die Gesellschaft oftmals gut zusammenhält – so auch dieses Mal. Das ändert sich aber irgendwann und die Belastung kommt erst nach einem halben Jahr so richtig zu Tage. Oder man steht gar vor den Scherben der Existenz. Der Widerstand gegen die Schutzmaßnahmen wächst, auch sich verbreitende

Verschwörungstheorien nähren die Ängste. Im Vergleich zu normalen Stichproben zeigen sich erhöhte Werte für Angst und Depressionen. Die Leute sind unruhiger, nervöser und haben vermehrt Schlafstörungen. Insgesamt sind das ernst zu nehmende Faktoren.

Eine besondere Herausforderung stellte für infizierte Menschen oder für Menschen mit einem Infektionsverdacht die Quarantäne dar. Hier wurde unbürokratisch eine spezielle Beratungshotline eingerichtet.

Um wie vieles härter muss die Krise mit ihren Auswirkungen Menschen mit psychischen Erkrankungen getroffen haben? Es wurden alle Anstrengungen unternommen, gerade schwer psychisch kranke Menschen in der Situation nicht allein zu lassen und besonders auch Krankenhauseinweisungen zu vermeiden – was auch weitestgehend gelungen ist. Allerdings konnten die Betreuungsleistungen nicht wie bisher erbracht werden, sondern mussten oft in alternativer Form (per Telefon, Video) erfolgen. Es bleibt abzuwarten, ob sich daraus negative Effekte entwickeln.

Mit der diesjährigen Woche der Seelischen Gesundheit haben wir nun die Möglichkeit, die Krise selbst, die Folgen und die getroffenen Maßnahmen zu reflektieren. Eine zweite Corona-Welle ist nicht auszuschließen und man kann immer dazulernen und Dinge besser machen.

In diesem Sinne wünsche ich allen Veranstaltenden und Teilnehmenden einen interessanten und konstruktiven Austausch.

Ihre
Dilek Kalayci

Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

Liebe Berlinerinnen und Berliner,

in diesem Jahr ist alles anders. Die Corona-Krise hat das Leben der Menschen auf den Kopf gestellt und Unsicherheit und Zukunftsängste in der Bevölkerung ausgelöst. Auch die Woche der Seelischen Gesundheit steht vor neuen organisatorischen Herausforderungen. Doch gerade in Krisenzeiten ist es so wichtig wie nie, über seelische Gesundheit aufzuklären und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wir freuen uns daher in diesem Jahr ganz besonders, Ihnen in diesem Programmheft eine breit gefächerte Auswahl **von über 150 Veranstaltungen und Angeboten** – digital im Netz und live vor Ort – präsentieren zu können. Eine Woche lang geht es wieder darum, psychische Erkrankungen aus der Tabuzone zu holen und mehr **Akzeptanz** für Betroffene und deren Familien zu schaffen.

Unter dem Motto **„Mit Kraft durch die Krise! Gesund bleiben – auch psychisch“** wollen wir die 14. Berliner Woche der Seelischen Gesundheit dazu nutzen, alle interessierten MitbürgerInnen über die psychischen Auswirkungen der Corona-Krise aufzuklären und Mut zu machen. Lassen Sie uns gemeinsam die zahlreichen Hilfsangebote in unserer Stadt, aber auch neue digitale Technologien und praktische Methoden zur Bewältigung der Krise in den Fokus rücken.

Wir, die Initiatoren der Berliner Aktionswoche, sowie **rund 100 Veranstalter**, darunter Berliner Kliniken, Kontakt- und Beratungsstellen, Therapiezentren und Selbsthilfegruppen, laden Sie herzlich ein: Seien Sie online dabei oder kommen Sie vorbei, lernen Sie die Hilfsangebote in Ihrer Nähe kennen und **stellen Sie Ihre Fragen** im Gespräch mit ExpertInnen, Betroffenen und Angehörigen.

Ihr Initiatorenkreis der Berliner Woche der Seelischen Gesundheit

SERVICE

Bitte beachten Sie unsere begleitenden Informationen und Ankündigungen zur Aktionswoche auf der Website und den Social-Media-Kanälen des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit.

 www.aktionswoche.seelischegesundheits.net

 [wochederseelischengesundheit](https://www.facebook.com/wochederseelischengesundheit)

 [seelischegesundheits](https://www.instagram.com/seelischegesundheits)

 [Aktionsbündnis Seelische Gesundheit](https://www.youtube.com/AktionsbündnisSeelischeGesundheit)

 [ABSG_DE](https://twitter.com/ABSG_DE) | Twittern Sie mit unter dem Hashtag **#krisenkraft**

MIT KRAFT DURCH DIE KRISE

GESUND BLEIBEN – AUCH PSYCHISCH

Digitale Auftaktveranstaltung: 14. Berliner und bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit

9.10.2020, 17:30–19:30 Uhr

Besuchen Sie die Veranstaltung per Live-Stream im Internet!

ExpertInnen aus Wissenschaft und Versorgung diskutieren gemeinsam mit Betroffenen über die Zusammenhänge von Corona und Psyche und geben praktische Tipps zum Umgang mit der Krise.

Darüber reden wir

- Wie kann jeder Einzelne seine Resilienz stärken?
- Welche therapeutischen Strukturen müssen jetzt ausgebaut werden?
- Wie kann älteren Menschen und anderen Risikogruppen geholfen werden?
- Was können wir als Gesellschaft aus der Krise lernen?

Mit dabei u. a.

- Prof. Andreas Meyer-Lindenberg, Leiter Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim und DGPPN-Vorstandsmitglied
- Dominique de Marné, Bloggerin und Mental Health Aktivistin aus München
- Prof. Christine Knaevelsrud, Expertin zum Thema E-Mental-Health (FU Berlin)

Moderation: Dr. Iris Hauth, Ärztliche Direktorin Alexianer St. Joseph Krankenhaus Berlin-Weißensee und DGPPN-Vorstandsmitglied

Diese Veranstaltung wird koordiniert vom

 **Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit**

Gefördert von

 **AKTION
MENSCH**  **be.mim
Berlin**  **dgppn**

Weitere Informationen und Live-Stream: www.aktionswoche.seelischegesundheits.net

ONLINE-VERANSTALTUNGEN VOM 10.-20. OKTOBER 2020

● Online

FORMATE



Podcast



Informationsveranstaltung,
Vortrag, Fachgespräch



Video

QR-CODE



Scannen Sie den QR-Code, um alle Online-Veranstaltungen digital einsehen zu können.



● Online

PODCAST: ... UND WAS MÖCHTEN SIE?

Podcast über Selbstbestimmung und Personenzentrierung in der Arbeit

Veranstalter: BWB Berliner Werkstätten

Ort: www.bwb-gmbh.de



● Online

VIRTUELLER RUNDGANG: MENSCHEN MIT PSYCHISCHER ERKRANKUNG ODER ERWORBENER HIRNSCHÄDIGUNG IN DER BWB SÜDWEST

Ein virtueller Rundgang durch die BWB Südwest lenkt den Blick auf angepasste Arbeitsplätze in neuen Räumen in der Goerzallee.

Veranstalter: BWB Südwest, Goerzallee

Ort: www.bwb-gmbh.de



● Online

EINBLICK – ZEITUNG VON MITARBEITENDEN DER WERKSTATT AM HAFEN

Zeitung mit Interviews, Erlebnisberichten und Schilderungen aus dem Arbeitsalltag der Werkstatt am Hafen

Veranstalter: BWB Werkstatt am Hafen

Ort: www.bwb-gmbh.de



● Online

VIDEO: STABILISIERUNG DURCH DIE KRAFT DER NATUR

Filmischer Erlebnisbericht über kraftspendende Wald-Exkursionen

Veranstalter: BWB Werkstatt am Hafen

Ort: www.bwb-gmbh.de



● Online

VIRTUELLER RUNDGANG: VOR ANKER GEHEN IN DER WERKSTATT AM HAFEN

Ein virtueller Rundgang durch die Werkstatt am Hafen offenbart neue Arbeitsmöglichkeiten für Menschen mit psychischen Belastungen.

Veranstalter: BWB Werkstatt am Hafen

Ort: www.bwb-gmbh.de



● Online

VIDEO: GUT BEGLEITET AUF DEM ALLGEMEINEN ARBEITSMARKT

Vortrag über die von uns begleiteten Wege, die auf den allgemeinen Arbeitsmarkt führen. Mit anschließender Chat-Möglichkeit zu Ihren Fragen

Veranstalter: BWB Werkstatt am Hafen

Ort: www.bwb-gmbh.de



● Online

ADHS – DIE BUNTE VIELFALT: DIFFYS DEUTSCHLANDRUNDREISE

Eine Woche geht es mit dem Zebra Diffy rund um das Thema ADHS. Von Betroffenen für Betroffene, für mehr Toleranz und gegen Stigmatisierung psychisch erkrankter Menschen.

Veranstalter: ADHS Deutschland e.V.

Ort: www.adhs-deutschland.de (aktuelle Veranstaltungstermine und -orte auf der Website)



● Online

VIDEOS: FOKUS PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Die TherapeutInnen der Fliedner Klinik Berlin klären täglich mit einem neuen Video über psychische Erkrankungen und Therapiemethoden auf.

Veranstalter: Fliedner Klinik Berlin

Ort: www.fliednerklinikberlin.de



● Online

PODCAST: HOFFNUNG DURCH ERFAHRUNG – GENESUNGSBEGLEITUNG: WAS SIND EIGENTLICH PEERS?

Unsere Peermitarbeiterinnen Frau Väh und leitende Psychologin Frau Dr. Anja Lehmann erklären, wie Peers mit Menschen mit einer psychischen Erkrankung arbeiten.

Veranstalter: Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit FRITZ & soulspace, Vivantes Klinikum Am Urban & im Friedrichshain

Ort: www.vivantes.de/kau/psych



● Online

PODCAST: IN DIE KLINIK GEHE ICH NICHT! HOME TREATMENT: IST EINE PSYCHIATRISCHE BEHANDLUNG ZU HAUSE MÖGLICH?

Dr. Martin Kleinschmidt wird über die neuen Möglichkeiten einer psychiatrischen Behandlung zu Hause (Home Treatment) berichten.

Veranstalter: Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit FRITZ & soulspace, Vivantes Klinikum Am Urban & im Friedrichshain

Ort: www.vivantes.de/kau/psych



● Online

PODCAST: JOB COACHING – ARBEITEN TROTZ PSYCHISCHER ERKRANKUNG?

Dipl.-Psych. Dorothea Jäckel gibt Auskunft, wieso es sich lohnt, Fragen rund um Job und Ausbildung frühzeitig in der Behandlung einer psychischen Erkrankung anzugehen.

Veranstalter: Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit FRITZ & soulspace, Vivantes Klinikum Am Urban & im Friedrichshain

Ort: www.vivantes.de/kau/psych



● Online

PODCAST: PSYCHISCH GESUND BLEIBEN IN DER KRISE – WAS KANN ICH SELBST TUN?

Prof. Dr. Andreas Bechdorf spricht darüber, wie man sich selbst in der Krise gesund hält und welche professionellen Angebote es gibt.

Veranstalter: Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit FRITZ & soulspace, Vivantes Klinikum Am Urban & im Friedrichshain

Ort: www.vivantes.de/kau/psych



● Online

PODCAST SOULSPACE – FÜR JUNGE MENSCHEN IN KRISEN: WARUM ES GUT IST, ÜBER PROBLEME ZU REDEN

Dr. Karolina Leopold und KollegInnen berichten über die unterschiedlichen Angebote des soulspace und was ihre tägliche Arbeit ausmacht.

Veranstalter: Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit FRITZ & soulspace, Vivantes Klinikum Am Urban & im Friedrichshain

Ort: www.vivantes.de/kau/psych



● Online

WISSENSWERTES ÜBER DIE PSYCHE IN KRISENZEITEN

Wie kommt man gut durch eine gesellschaftliche Krise wie die Corona-Pandemie? Und wie, wenn man eine psychische Erkrankung hat? Betroffene berichten auf unserem Instagram-Kanal.

Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gGmbH

Ort: www.instagram.com/union_sozialer_einrichtungen



● Online

VIDEO: BESU BERLIN – BERATUNG FÜR SUIZIDBETROFFENE ANGEHÖRIGE

In dem kurzen Video stellt Frauke Dobek von BeSu Berlin das Angebot der Telefonseelsorge Berlin e.V. vor.

Veranstalter: BeSu Berlin – Beratung für suizidbetroffene Angehörige

Ort: <http://besu-berlin.de/angebot>



● Online

PODCAST: SUIZIDBETROFFENE ANGEHÖRIGE

Der Podcast porträtiert Menschen, die Angehörige durch Suizid verloren haben.

Veranstalter: Telefonseelsorge Berlin e.V.

Ort: www.telefonseelsorge-berlin.de/aktuelles



● Online

VIDEO: VORSTELLUNG DER TELEFONSEELSORGE BERLIN E. V.

Jahrzehntelange Erfahrung zeichnet die Berliner Telefonseelsorge aus – rund um die Uhr erreichbar, kostenfrei und anonym.

Veranstalter: Telefonseelsorge Berlin e.V.

Ort: www.telefonseelsorge-berlin.de/aktuelles



● Online

PODCAST: WIR, DU UND DIE ANDEREN

Podcast zum Thema „Psychische Krisen aus unterschiedlichen Perspektiven“ – das junge Team stellt täglich ausgewählte Fragen an einen Gast.

Veranstalter: Alexianer Krankenhaus Hedwigshöhe, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Ort: <https://www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de/krankenhaus-hedwigshoehe/unternehmen/presse-und-aktuelles/mediathek>



● Online

JEDEN MORGEN NEU – EIN BUNTER STRAUSS VOLLER ÜBERRASCHUNGEN

Pünktlich um 10 Uhr wird es an jedem Tag der Aktionswoche einen neuen Beitrag geben.

Veranstalter: Kontakt- und Beratungsstelle i-Punkt

Ort: www.ipunktpottdam.de/seelischegesundheit



● Online

GEMEINSAM MEDITIEREN BEI ESSTÖRUNGEN

Wir meditieren jeden Morgen live zusammen in unserer Facebook-Gruppe und bei Instagram Live.

Veranstalter: SoulFood Journey by Kira Siefert

Ort: www.facebook.com/groups/kirasiefert



● Online

DIE GEBRÜDER PSYCHE

Podcast über psychologische Themen zur Aufklärung seelischer Erkrankungen und Entstigmatisierung Betroffener.

Veranstalter: Mascha Brieden

Ort: www.instagram.com/die_gebrueder_psyche?igshid=18kjkfp5oahh6

WAS FINDET IN MEINER NÄHE UND ONLINE STATT?

- Spandau
- Steglitz-Zehlendorf / Teltow
- Charlottenburg-Wilmersdorf
- Reinickendorf
- Mitte / Tiergarten / Wedding
- Tempelhof-Schöneberg
- Friedrichshain-Kreuzberg
- Lichtenberg / Hohenschönhausen
- Neukölln
- Treptow-Köpenick
- Pankow
- Marzahn-Hellersdorf
- Online



FORMATE



Workshop



Kunstaussstellung



Filmvorführung



Lesung, Theater,
Konzert



Informationsveranstaltung,
Vortrag, Fachgespräch



Tag der offenen Tür,
Offene Sprechstunde

Samstag
10.10.



09:00
-
09:30

● Online

MORNING LIVE TALK
Wer bin ich in Krisen?

Veranstalter: Anja Buntz

Ort: www.facebook.com/events/3094078790683455/



11:00
-
12:30

● Online

DU BIST NICHT, WAS DU DENKST

Kurzworkshop zur Überwindung negativer Gedanken

Veranstalter: Mirijam Lorch

Ort: Zoom-Link folgt nach Anmeldung

Anmeldung: www.eventbrite.de/e/115034144222

Eintritt: 8.00 €



11:00
-
13:00

● Kreuzberg

KRAFT TANKEN MIT DUFT QI GONG

Duft Qi Gong eignet sich für fast jede/n, unabhängig von Alter oder Kondition, und ermöglicht tiefe Beruhigung und Entspannung von Körper und Geist.

Veranstalter: Monika Backhaus

Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Raum Bambus, Yorckstr. 26, Kreuzberg

Eintritt: 5.00 € | 4.00 €



13:30
-
15:30

● Kreuzberg

TIEF ENTSPANNT MIT ACCESS BARS

Als Einzelanwendung in Form sanfter Berührungen am (bekleideten) Körper bieten die Access Bars eine wundervolle Möglichkeit der Tiefenentspannung.

Veranstalter: Monika Backhaus

Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Raum Bambus, Yorckstr. 26, Kreuzberg

Anmeldung: monika.backhaus@online.de

Eintritt: 5.00 € | 4.00 €



14:00
-
15:00

● Schöneberg

FELDENKRAIS – BEWUSSTSEIN DURCH BEWEGUNG

Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984, Physiker und Judomeister) verstand Kraft als einen dem Organismus zur Verfügung stehenden freien Energiefluss.

Veranstalter: Naturheilpraxis Crelle

Ort: Naturheilpraxis Crelle, Großer Raum, Crellestr. 22, Schöneberg

Anmeldung: ul.fruhtrunk@gmx.de, 257 624 70



16:00
17:00

FELDENKRAIS – BEWUSSTSEIN DURCH BEWEGUNG

Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984, Physiker und Judomeister) verstand Kraft als einen dem Organismus zur Verfügung stehenden freien Energiefluss.

Veranstalter: Naturheilpraxis Crelle

Ort: Naturheilpraxis Crelle, Großer Raum, Crellestr. 22, Schöneberg

Anmeldung: ul.fruhtrunk@gmx.de, 257 624 70

● Schöneberg



16:00
19:00

NEUSTART NACH DER KRISE

Hilfe und Unterstützung bei Neuorientierung nach Jobverlust oder Insolvenz unter Berücksichtigung Ihrer Ressourcen.

Veranstalter: Caroline Deutscher – Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ort: Meeet, Konstanzer Str. 15A, Charlottenburg

Anmeldung: caroline.deutscher@posteo.net, 403 657 210

● Charlottenburg



17:00
18:30

WIE BERÜHRUNG UNSERE SEELISCHE GESUNDHEIT STÄRKT

Selbstmassagen haben eine wohltuende Wirkung. In diesem Workshop fühlen Sie sich in Ihren Körper ein und lernen, sich selbst zu massieren.

Veranstalter: Aleksandra Hoffmann

Ort: Praxis Shiatsu Mitte, Gormannstr. 12, Mitte

Anmeldung: post@galeksandra-hoffmann.de **Eintritt:** 5.00 €

● Mitte



17:00
18:30

EINFACH STRESSEN DURCH ACHTSAMKEIT

Das Programm zur Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn

Veranstalter: EINFACH STRESSEN

Ort: Die Adresse finden Sie unter www.einfachstressen.de

Anmeldung: hallo@einfachstressen.de **Eintritt:** 5.00 € | 3.00 €

● Neukölln
● Online



19:00
21:00

DEPRESSION – UND JETZT?

Lesung und Austausch mit Erfahrungsexpertin Nora Fieling und Verlegerin Anna Starks-Sture

Veranstalter: Ja zum Gefühl – Nora Fieling

Ort: Zoom-Link folgt nach Anmeldung

Anmeldung: kontakt@nora-fieling.de

● Online



20:00
22:00

THEATER DER VERRÜCKTEN: BOOM AND DOOM! PSYCHOTHERAPIE ODER ANDERE BITTERE PILLEN?!

Dialogforum – Forumtheater nach Augusto Boal. Wir fragen: Hilft Psychotherapie in der Krise? Und wenn ja, wie? Wir diskutieren unsere Erfahrungen.

Veranstalter: Netzwerk Stimmenhören e.V.

Ort: HVD: Jugendkunst- und Kulturzentrum Gérard Philipe, Theatersaal, Karl-Kunger-Str. 29/30, Treptow

Anmeldung: antczack@gmail.com, 0178 522 92 46

Eintritt: 2.00 € | 1.00 €

● Treptow



11:00
13:00

WIR TEILEN GESCHICHTE(N)

Wie stellen wir uns die sogenannte neue Normalität vor? Austausch und Schreibenanregungen für Frauen.

Veranstalter: Frauenladen Paula

Ort: Frauenladen Paula, Langhansstr. 141, Weißensee

Anmeldung: frauenladen@gmx.de, 960 637 61 **Eintritt:** 5.00 € | 3.00 €

● Weißensee



11:00
14:00

PFLANZLICH GESUND IM UND DURCH DEN WINTER

Wie uns Pflanzen dabei helfen können, gesund zu bleiben.

Veranstalter: ajb gmbh

Ort: ajb gmbh, Kaskelstr. 16, Lichtenberg

● Lichtenberg



14:00
15:30

AUSWIRKUNGEN DER CORONA-PANDEMIE AUF DIABETIKER/INNEN

In dem Vortrag werden Sorgen und Ängste sowie Handlungsoptionen thematisiert.

Veranstalter: Christine Kleiber-Bischof

Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Raum Wacholder, 1. OG, Yorckstr. 26, Kreuzberg

Anmeldung: ch.kleiber-bischof@gmx.de, 0176 633 883 78

Eintritt: 10.00 € | 5.00 €

● Kreuzberg



14:30
16:00

GUTER KONTAKT ZU SICH UND ZU ANDEREN – WIE GEHT DAS IN DER KRISE?

Stimmimprovisation – Schöpfen aus der Quelle der Wahrnehmung des Körpers, der Gefühle und dem Kontakt mit den anderen.

Veranstalter: InKontakt Gestaltinstitut Berlin

Ort: InKontakt Gestaltinstitut Berlin, Gleimstr. 37, Prenzlauer Berg

Anmeldung: g.blankertz@gestalt-institut.com, 0163 191 04 26

● Prenzlauer Berg



15:00
17:00

STRESSFREI NACH CORONA – WENN ANGST UND SORGEN ZUM PROBLEM WERDEN

Psychologische Hilfe im Umgang mit der Corona-Krise

Veranstalter: Humboldt-Universität zu Berlin, Institut für Psychologie

Ort: www.hu-berlin.zoom.us/j/96640437547

● Online



16:00
18:00

MIT ALLEN SINNEN IN DEN RUHESTAND – EIN KLEINER VORGESCHMACK

Begegnen Sie der neuen Lebensphase ganzheitlich. Nähern Sie sich ihr mit allen Sinnen und nutzen Sie Ihre Gestaltungsspielräume.

Veranstalter: Dr. Katharina Mahne & Doris Schmidt

Ort: Körperraum Mitte, Neue Jakobstr. 1–3, Mitte

Anmeldung: post@mahne-coaching.de, 01578 719 81 98

Eintritt: 5.00 € | 3.00 €

● Mitte



16:00
-
18:30

● Prenzlauer Berg

KÖRPERVERBUNDENHEIT STÄRKEN UND ENTWICKLUNG ERMÖGLICHEN
Kontakt zu uns selbst, zu anderen, zur Welt vertiefen wir durch sinnliche Körpererfahrung.

Veranstalter: InKontakt Gestaltinstitut Berlin

Ort: InKontakt Gestaltinstitut Berlin, Gleimstr. 37, Prenzlauer Berg

Anmeldung: g.blankertz@gestalt-institut.com, 0163 191 04 26

Montag
12.10.



10:00
-
11:30

● Kreuzberg

ENTSPANNT DURCH DIE CORONA-ZEIT

Infoveranstaltung zur berufsvorbereitenden Maßnahme (BvB) und Entspannungsverfahren

Veranstalter: ajb gmbh

Ort: ajb gmbh, Hasenheide 54, Kreuzberg



11:00
-
13:00

● Treptow

KRAFTTIERE ALS RESSOURCEN

Krafttier-Workshop im Treptower Park

Veranstalter: Rosi Schädler

Ort: S-Bahnhof Treptower Park, Richtung Hafen, Treptow

Anmeldung: rosialemania@yahoo.com, 0177 537 40 32



11:00
-
17:00

● Schöneberg

PLÖTZLICH WIEDER VERSUNKEN IN INAKTIVITÄT UND EINSAMKEIT

Bilder und Texte zur Auswirkung der Corona-Krise auf suchtkranke Erwachsene

Veranstalter: PBAM e.V.

Ort: Café Projekt, Crellestr. 41, Schöneberg



13:00
-
17:00

● Wedding

ANSPRECHBAR

Gemeinsam mit Ihnen schauen wir nach einer Perspektive für Sie in der beruflichen Rehabilitation.

Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gGmbH

Ort: Union sozialer Einrichtungen gGmbH, Genter Str. 8, Wedding

Anmeldung: silvia.mikulski@u-s-e.org, 497 784 42



14:00

● Online

STARK DURCH DIE CORONA-KRISE! DAS PSYCHOLOGISCHE ONLINE-TRAINING VON HELLOBETTER

Wie das Corona-Training Personen mit psychischen Beschwerden bei der Bewältigung von belastenden Situationen professionell unterstützen kann.

Veranstalter: HelloBetter

Ort: www.hellobetter.de/online-trainings/corona



17:00
-
19:00

● Köpenick

WIE KANN GESTALTUNGSTHERAPIE/KLINISCHE KUNSTTHERAPIE EIN ANGEBOT BEI TRAUMAERFAHRUNGEN SEIN?

Ressourcenorientierte Traumapädagogik und Traumazentrierte Fachberatung in der Gestaltungstherapie und Klinischen Kunsttherapie

Veranstalter: Praxis für Gestaltungstherapie, Klinische Kunsttherapie Anke Andrea Eckert

Ort: Praxis für Gestaltungstherapie, Klinische Kunsttherapie Anke Andrea Eckert, Peter-Hille-Str. 121B, Köpenick

Anmeldung: info@kunsttherapie-friedrichshagen.de, 641 21 44

Eintritt: 3.00 € | 2.00 €



17:00
-
18:30

● Kreuzberg

ENTSPANNUNG BEI STRESS – EINFÜHRUNG IN DIE PROGRESSIVE MUSKEL-RELAXATION

Einführung in das Training nach Edmund Jacobson mit Anwendungsbeispielen

Veranstalter: Susanne Hartig-Postalci

Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Seminarraum Gingko, Yorckstr. 26, Kreuzberg

Anmeldung: info@hartigcoaching.de, 0176 595 578 83

Eintritt: 7.00 € | 5.00€



17:00
-
20:00

● Charlottenburg

DEM STRESS BESSER BEGEGNEN

Das Drei Wege Modell – Stressmanagement

Veranstalter: Caroline Deutscher – Coach für gesundes Arbeiten

Ort: Meeet, Konstanzer Str. 15A, Charlottenburg

Anmeldung: caroline.deutscher@posteo.net, 403 657 210



18:00
-
19:30

● Wilmersdorf

SEELISCHE GESUNDHEIT UND BIO-EMOTIONALE MEDIZIN

Gesundheit im Verständnis der Einheit von Körper, Geist und Seele

Veranstalter: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.

Ort: Sport-Gesundheitspark Berlin e.V., Forckenbeckstr. 21, Wilmersdorf



18:00
-
19:30

- Pankow
- Online

GEMEINSAM GEGEN EINSAMKEIT!

Die meisten Menschen machen im Laufe ihres Lebens Krisen durch. Trotzdem gibt es noch immer große Berührungspunkte im Umgang.

Veranstalter: KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow

Ort: KIS, 1. OG, Gruppenraum, Schönholzer Str. 10, Pankow; Link zum Online-Ort erfolgt nach Anmeldung

Anmeldung: kis@hvd-bb.de, 499 870 910



18:00
-
20:00

- Mitte

BERUFLICHE KRISE ALS CHANCE

Mit der Methode der Systemischen Strukturaufstellung berufliche Themen klären und lösen.

Veranstalter: Dr. Katharina Mahne & Malte Patriok

Ort: Körperraum Mitte, Neue Jakobstr. 1-3, Mitte

Anmeldung: post@mahne-coaching.de **Eintritt:** 5.00 € | 3.00 €



18:30
-
19:30

- Online

MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT KENNENLERNEN

Einführung in das 8-Wochen-Training nach J. Kabat-Zinn und den Nutzen von Achtsamkeit im Alltag

Veranstalter: Claudia Kunze

Ort: www.claudiakunze.de/wdsg

Anmeldung: mail@claudiakunze.de, 409 861 20



19:00
-
20:30

- Online

WAS IST SEELISCHE GESUNDHEIT FÜR JUGENDLICHE UND WIE ACHE ICH AUF MICH?

Ein von einer Fachkraft moderierter Gruppen-Themenchat für Kinder und Jugendliche

Veranstalter: Jugendnotmail.Berlin

Ort: www.jugendnotmail.berlin



11:00
-
16:00

- Lichtenberg

MIT FARBENPRACHT DURCH DIE KRISE

Malworkshop

Veranstalter: Pinet gGmbH, KBS Manet-Club

Ort: Pinet gGmbH, KBS Manet-Club, Große Leege Str. 97/98, Lichtenberg

Anmeldung: fred.horenk@pinet.de, 986 53 67



13:00
-
15:00

- Wedding

ANSPRECHBAR

Gemeinsam mit Ihnen schauen wir nach einer Perspektive für Sie in der beruflichen Rehabilitation.

Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gGmbH

Ort: Union sozialer Einrichtungen gGmbH, Koloniestr. 133-136, Wedding

Anmeldung: silvia.mikulski@u-s-e.org, 497 784 42



14:00
-
16:00

- Charlottenburg

FITNESS MIT DER FLEXIBAR

Fitness mit der Flexibar und Eiweiß-Smoothie im Vereinsgarten

Veranstalter: Kontakt- und Beratungsstelle der Psychosozialen Initiative Moabit e.V.

Ort: Vereinsgarten der Kontakt- und Beratungsstelle der Psychosozialen Initiative Moabit e.V., Olbersstr. 21, Charlottenburg

Anmeldung: kbs@waldstrasse7.de, 397 313 22



14:00
-
17:00

- Wedding

FRAUEN SPRECHEN ÜBER KUNST

Das Kreativatelier des Verbund-Wohnens Mitte stellt sich vor.

Veranstalter: Verbundwohnen Mitte, Gebewo Soziale Dienste

Ort: Verbundwohnen Berlin-Mitte, Gebewo Soziale Dienste, Schwedenstr. 18B, Wedding



18:00
-
19:00

- Online

SELBSTFÜRSORGE IN ZEITEN VON CORONA

Ein Online-Beratungsangebot über Risiko- und Konsumsituationen bei Alkohol und Medikamenten

Veranstalter: Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle Tempelhof-Schöneberg

Ort: www.drogennotdienstberlin.de

Anmeldung: amb@notdienstberlin.de, 233 240 260



15:00

- Neukölln

OFFENE TÜREN IN DEN TAGESKLINIKEN FÜR KINDER- UND JUGEND-PSYCHIATRIE

Ein geführter Rundgang durch die Räume unserer Tageskliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Standort Neukölln

Veranstalter: Vivantes Klinikum Neukölln, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Ort: Vivantes Klinikum Neukölln, Pav. 11, 2. OG, Start Konferenzraum, Zadekstr. 53, Neukölln

Dienstag
13.10.



10:00
-
13:30

- Treptow

ENTSPANNT DURCH DIE CORONA-ZEIT

Infoveranstaltung zum Beruflichen Training und zu Entspannungsverfahren

Veranstalter: ajb gmbh

Ort: ajb gmbh, Sterndamm 9, Treptow



15:00
18:00

OFFENE BERATUNG ZU ALLEN FRAGEN DER BERUFLICHEN ORIENTIERUNG
Berufliche Entwicklung auf dem geschützten und allgemeinen Arbeitsmarkt mit passender Unterstützung durch die BWB
Veranstalter: Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung GmbH
Ort: Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung GmbH, Lahnstr. 3, Neukölln

● Neukölln



16:00
19:00

10 JAHRE BIP: PATIENTENRECHTE STÄRKEN ZU CORONA-ZEITEN – GEHT DAS?
Austausch zu Beschwerdemöglichkeiten in der psychiatrischen Versorgung
Veranstalter: Beschwerde- und Informationsstelle Psychiatrie in Berlin
Ort: Gemeinschaftshauses Gropiusstadt, Bat-Yam-Platz 1, Neukölln
Anmeldung: info@psychiatrie-beschwerde.de, 789 500 360

● Neukölln



17:00
19:00

AUF DEM WEG ZUM „TRAUMJOB“
Bei diesem Angebot bekommst Du eine erste persönliche Orientierung und einen Einblick in die werteorientierte Karriereberatung nach Edgar Schein.
Veranstalter: Anne Burckhardt-Schön
Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Raum Strandhafer, Yorckstraße 26, Kreuzberg
Anmeldung: info@burckhardt-schoen.de, 0171 1989 399
Eintritt: 7.00 € | 3.00 €

● Kreuzberg



17:30
19:00

ANGEHÖRIGE FÜR ANGEHÖRIGE
Selbstwirksamkeit der Familien bei psychischen Krisen stärken!
Veranstalter: ApK LV Berlin e.V.
Ort: ApK LV Berlin e.V., Mannheimer Str. 32, Wilmersdorf
Anmeldung: weissenborn@apk-berlin.de, 843 157 14

● Wilmersdorf



18:00
19:30

WEGE ZU MEINEN RESSOURCEN
Workshop zur Wahrnehmung und Reflexion über eigene Ressourcen
Veranstalter: Susanne Hartig-Postalci
Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Seminarraum Gingko, Yorckstr. 26, Kreuzberg
Anmeldung: suhartigpostalci@outlook.com, 0176 595 578 83
Eintritt: 10.00 € | 7.00 €

● Kreuzberg



18:30
19:30

DEIN KÖRPER SPRICHT ZU DIR. LERNE, AUF IHN ZU HÖREN!
Was will uns unser Körper mit seinen Symptomen sagen?
Veranstalter: Praxis für Lebensgestaltung Berlin
Ort: www.us02web.zoom.us/j/8695654318
Anmeldung: www.eventbrite.de/e/113744045502

● Online



18:30
20:00

ENTSTIGMATISIERUNG PSYCHISCHER PROBLEME AM ARBEITSPLATZ – WER, WARUM UND WIE?
Interaktiver Workshop zum Thema psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz
Veranstalter: tbd* (The Changer GmbH)
Ort: www.tbd.community/de/e/entstigmatisierung-psychischer-probleme-am-arbeitsplatz
Anmeldung: parini.slv@gmail.com

● Online



19:00
20:00

STRESSREDUKTION MITTELS TRE @ NACH DR. BERCELI
Tension Releasing Exercises – natürliche und selbstheilende Bewegungen entspannen Körper und Geist.
Veranstalter: Milena Groß
Ort: www.zoom.us/j/96972032493

● Online

Mittwoch
14.10.



10:00
● Online

FRÜHERKENNUNG VON PSYCHOSERISIKEN UND -NEBENWIRKUNGEN
Zoom-Meeting mit Vortrag und Diskussion: Früherkennung von Psychosen im Erwachsenen-, Kindes- und Jugendalter sowie ambulante und stationäre Behandlungssettings
Veranstalter: Charité Universitätmedizin
Ort: www.psychiatrie-psychotherapie.charite.de/fuer_patienten/ambulanzen/frueherkennungs_und_therapiezentrum_fuer_psychosen-berlin-brandenburg_fetz



BEWEGUNG FÜR DIE SEELE

DER LAUF FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

14. OKTOBER 2020 | AB 14:00

Bogenschießen | Feldenkrais | Parkour
Qi Gong | Tai Chi | Tanzen | Yoga

WEITERE INFOS & ANMELDUNG:
BIT.LY/BEWEGUNGFURDIESEELE



14. OKTOBER 2020 | START 16:30

- ALL YOU CAN RUN -

Lauft die 1 km-Runde so oft ihr möchtet.
(Maximal 2 Stunden)

WEITERE INFOS & ANMELDUNG:
DER-LAUF.BERLIN



FACHTAGUNG PSYCHE & SPORT | AB 17 UHR

Fortbildung für Ärzte/-innen, Therapeuten/-innen und Übungsleiter/-innen.

AM OLYMPIASTADION Manfred von Richthofen-Haus (Haus des Sports), Coubertinplatz
Jesse-Owens-Allee 2 | 14053 Berlin, direkt am S-Bahnhof Olympiastadion



Mit freundlicher Unterstützung der AOK Nordost – Die Gesundheitskasse.

Foto „Bogenschütze“: ©Vivien Sieradzki / Foto „Parkour“: ©Eugenio Marongiu, adobestock.com / Foto „Läufer“: ©Andreas Stenzel



10:00
12:00

● Kreuzberg

ANSPRECHBAR

Gemeinsam mit Ihnen schauen wir nach einer Perspektive für Sie in der beruflichen Rehabilitation.

Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gGmbH

Ort: Union sozialer Einrichtungen gGmbH, Oranienstr. 26, Kreuzberg

Anmeldung: silvia.mikulski@u-s-e.org, 497 784 42



13:00
15:00

● Treptow

ANSPRECHBAR

Gemeinsam mit Ihnen schauen wir nach einer Perspektive für Sie in der beruflichen Rehabilitation.

Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gGmbH

Ort: Union Sozialer Einrichtungen gemeinnützige gGmbH Eichbuschallee 4-6, Treptow

Anmeldung: silvia.mikulski@u-s-e.org, 497 784 42



14:00

● Charlottenburg

DER LAUF & DER MARKT FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Bewegung für die Seele! Sportliche Mitmachangebote und Fachtagung

Veranstalter: Berliner Behindertenverband bipolaris

Ort: Coubertinplatz und Coubertinsaal, Jesse-Owens-Allee 2, Charlottenburg

Anmeldung: martin.schultz@email.de **Eintritt:** 5.00 € | 3.00 €



14:00
17:00

● Wedding

EINE KÜNSTLERISCHE REISE DURCH DIE KRISE

Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, Gefühle und Emotionen in künstlerischer Form mit unterschiedlichen Materialien zum Ausdruck zu bringen.

Veranstalter: KBS e.V. Tageszentrum m32

Ort: KBS e.V. Tageszentrum m32, Werkstatttraum, Malplaquestr. 32, Wedding

Anmeldung: m32@kbsev.de, 455 30 90 **Eintritt:** 1.00 €



15:00
16:30

● Tiergarten

ZURÜCK IN DEN JOB – WIE KANN DAS GELINGEN?

Für schwerbehinderte ArbeitnehmerInnen mit psychischen Beeinträchtigungen und für alle Interessierten

Veranstalter: Integrationsfachdienst IFD Mitte

Ort: Integrationsfachdienst IFD Mitte, Linkstr. 12, Mitte

Anmeldung: info@ifdmitte.berlin, 499 18 80



15:00
17:00

● Mitte

NADA OHRKUPUNKTUR

Nada Ohrakupunktur zum Kennenlernen, im Anschluss Kaffee und Kuchen

Veranstalter: Kontakt- und Beratungsstelle der Psychosozialen Initiative Moabit e.V.

Ort: Kontakt- und Beratungsstelle der Psychosozialen Initiative Moabit e.V., Waldstr. 7, Mitte

16:00
-
17:30

● Hellersdorf

MIT KRAFT DURCH DIE KRISE

Achtsamkeits-Workshop der Chinesischen Medizin

Veranstalter: MITTENDRIN leben e.V. Stadtteilzentrum Kaulsdorf**Ort:** MITTENDRIN leben e.V. Stadtteilzentrum Kaulsdorf, Brodauer Str. 27-29, Hellersdorf**Anmeldung:** stz-kaulsdorf@ev-mittendrin.de, 305 658 87 62**Eintritt:** 2.00 €

16:30

● Charlottenburg

DER LAUF FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

DER LAUF für die seelische Gesundheit für ALLE

Veranstalter: bipolaris**Ort:** Coubertinplatz, Jesse-Owens-Allee 2, Charlottenburg**Anmeldung:** info@der-lauf.de **Eintritt:** 5.00 €

18:00

● Online

VORSTELLUNG DER FESTEN METHODE

Methode zur Bewältigung von Blockaden und Selbstsabotagen, um sein Leben selbst zu bestimmen und nicht mehr bestimmen zu lassen.

Veranstalter: Celia Maury**Ort:** www.meet.google.com/zfj-zrev-auf

18:00

● Prenzlauer Berg

STRESS? STRESST MICH NICHT!

Techniken für mehr Gelassenheit im Alltag

Veranstalter: prenzlkomm Soziale Dienstleistungen gGmbH**Ort:** Kontakt- und Beratungsstelle prenzlkomm, Hinterhof 2. Aufgang, 3. Etage, Schönhauser Allee 161A, Prenzlauer Berg**Anmeldung:** s.bachmann@prenzlkomm.de

18:00

-
19:15

● Online

STRESSBEWÄLTIGUNG KANN MAN LERNEN – GESUND UND RESILIENT DURCH ACHTSAMKEITSTRAINING

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Veranstalter: Schule der Achtsamkeit Berlin**Ort:** www.schule-der-achtsamkeit.berlin/aktuell

18:00

-
19:30

● Kreuzberg

MESSIESYNDROM – VEREINSAMUNG UND SOZIALE AUSGRENZUNG BETROFFENER

Informationsabend und Vortrag über das Messiesyndrom. Ein neuer Umgang und Aufklärung sind gefragt.

Veranstalter: social m**Ort:** Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Raum Gingko, Yorckstr. 26, Kreuzberg**Anmeldung:** info@social-m.de, 0151 681 622 00**Eintritt:** 7.00 € | 5.00 €18:00
-
19:30

● Prenzlauer Berg

● Online

MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT KENNENLERNEN

Einführung in das 8-Wochen-Training nach J. Kabat-Zinn und den Nutzen von Achtsamkeit im Alltag

Veranstalter: Claudia Kunze**Ort:** Remise an der Marie, Marienburger Straße 5A, Prenzlauer Berg und online: www.claudiakunze.de/wdsg/**Anmeldung:** mail@claudiakunze.de, 409 861 20

19:00

-
20:30

● Online

HEILMEDITATION

Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Veranstalter: Heilraum für Körper, Seele, Geist**Ort:** www.us02web.zoom.us/j/84150641259?pwd=U0srSzBjcWpvL3BmK0o-4aGQwc1JMUT09

13:30

-
15:30

● Neukölln

GEMEINSAM SIND WIR STARK!

Eine offene Gesprächsrunde über unsere Ressourcen und Stärken

Veranstalter: Wildwasser FrauenNachtCafé**Ort:** FrauenNachtCafé, Mareschstr. 14, NeuköllnDonnerstag
15.10.

10:00

-
12:00

● Online

KINDER PSYCHISCH ERKRANKTER ELTERN

Ehrenamtliche Patenschaften für Kinder psychisch erkrankter Eltern

Veranstalter: AMSOC e.V. – Patenschaften für Kinder psychisch erkrankter Eltern**Ort:** www.us02web.zoom.us/j/88545592567**Anmeldung:** kontakt@amsoc-patenschaften.de, 337 726 82

13:00

-
15:00

● Köpenick

ANSPRECHBAR

Gemeinsam mit Ihnen schauen wir nach einer Perspektive für Sie in der beruflichen Rehabilitation.

Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gGmbH**Ort:** Union sozialer Einrichtungen gGmbH, Wassersportallee 2, Köpenick**Anmeldung:** silvia.mikulski@u-s-e.org, 497 784 42

13:30
-
15:00

● Pankow

MIT KRAFT DURCH DIE KRISE

Krise als Entwicklungschance mit Profis und Peers

Veranstalter: Albatros gGmbH + die erfahrungsexperten gUG**Ort:** Albatros gGmbH KBS Pankow, Berliner Str. 16, Pankow**Anmeldung:** kbs.pankow@albatrosggmbh.de, 475 354 9214:30
-
16:00● Prenzlauer
Berg**INTUITIVES ZEICHNEN ALS KREATIVER WEG DER KRISENBEWÄLTIGUNG**

Mit schöpferischer Gestaltung schaffen wir in uns ein Klima der Freude und der Befreiung.

Veranstalter: InKontakt Gestaltinstitut Berlin**Ort:** InKontakt Gestaltinstitut Berlin, Gleimstr. 37, Prenzlauer Berg**Anmeldung:** g.blankertz@gestalt-institut.com, 0163 191 04 2615:00
-
18:00

● Mitte

RAUS:TANZEN

In der Silent Disco tanzen alle gemeinsam und doch für sich.

Veranstalter: Kontakt- und Beratungsstelle der Psychosozialen Initiative Moabit e.V.**Ort:** Kontakt- und Beratungsstelle der Psychosozialen Initiative Moabit e.V., Waldstr. 7, Mitte15:00
-
18:00

● Lichtenberg

ARBEIT UND SEELISCHE GESUNDHEIT

Unterstützung bei der Klärung beruflicher und persönlicher Ausgangssituation und der Erarbeitung und Umsetzung beruflicher Ziele

Veranstalter: Netzwerk Arbeit und seelische Gesundheit**Ort:** Netzwerk Arbeit und seelische Gesundheit, Normannenstr. 37, Lichtenberg**Anmeldung:** kontakt@arbeit-netzwerk.de, 484 80 08 8015:00
-
18:00

● Pankow

ARBEIT UND SEELISCHE GESUNDHEIT

Wir bieten Ihnen eine unabhängige und individuelle Beratung rund um das Thema Arbeit und Beschäftigung.

Veranstalter: Netzwerk Arbeit und seelische Gesundheit**Ort:** Netzwerk Arbeit und seelische Gesundheit Standort Pankow, 6. Etage, Raum 612, Storkower Str. 158, Pankow16:00
-
17:30

● Pankow

MIT KRAFT DURCH DIE KRISE

Krise als Entwicklungschance mit Profis und Peers

Veranstalter: Albatros gGmbH + die erfahrungsexperten gUG**Ort:** Albatros gGmbH KBS Pankow, Berliner Str. 16, Pankow**Anmeldung:** kbs.pankow@albatrosggmbh.de, 475 354 9216:30
-
17:30

● Lichtenberg

KRAFT DURCH ENTSPANNUNG

Wir sammeln neue Kraft mit verschiedenen Entspannungsübungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Veranstalter: Albatros gGmbH**Ort:** Albatros gGmbH, Hagenstr. 5, Lichtenberg**Anmeldung:** kbs.liberg@albatrosggmbh.de, 557 86 86

17:00

● Online

ARBEIT IN DER KRISE – EIN WICHTIGER ANKER

Welche Bedeutung hat Arbeit in Krisenzeiten? Wie kann sie uns helfen, auch psychisch gesund zu bleiben? Diskutieren Sie mit Betroffenen und ExpertInnen.

Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gGmbH**Ort:** www.youtube.com/channel/UCr87QXBOhF7wy4638jGnYlw**Anmeldung:** oeffentlichkeitsarbeit@u-s-e.org

17:00

● Reinickendorf

MITTENDRIN IM KIEZ

Podiumsgespräch: Was tun wir mit unserer Angst? Was tut die Angst mit uns?

Veranstalter: Der Steg gGmbH**Ort:** Der Steg gGmbH, Alt-Reinickendorf 29, Reinickendorf**Anmeldung:** bts@lebenswelten.de, 427 56 8717:00
-
19:00

● Köpenick

WIE KANN GESTALTUNGSTHERAPIE/KLINISCHE KUNSTTHERAPIE EIN ANGEBOT BEI TRAUMERFAHRUNGEN SEIN?

Ressourcenorientierte Traumapädagogik und Traumazentrierte Fachberatung in der Gestaltungstherapie und Klinischen Kunsttherapie

Veranstalter: Praxis für Gestaltungstherapie, Klinische Kunsttherapie, Anke Andrea Eckert**Ort:** Praxis für Gestaltungstherapie, Klinische Kunsttherapie Anke Andrea Eckert, Peter-Hille-Str. 121B, Köpenick**Anmeldung:** info@kunsttherapie-friedrichshagen.de, 641 21 44**Eintritt:** 3.00 € | 2.00 €18:00
-
19:00

● Lichtenberg

KRAFT DURCH ENTSPANNUNG

Wir sammeln neue Kraft mit verschiedenen Entspannungsübungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Veranstalter: Albatros gGmbH**Ort:** Albatros gGmbH, Hagenstr. 5, Lichtenberg**Anmeldung:** kbs.liberg@albatrosggmbh.de, 557 86 86



18:00
-
19:30

● Prenzlauer Berg

BURNOUTGRUPPE – THERAPEUTISCH MODERiertes TREFFEN FÜR BETROFFENE UND DAVON BEDROHTE

Gemeinsamer Austausch, Erlernen von Selbstmanagementtools für eine hilfreiche Veränderung eigener Handlungs- und Abgrenzungsmöglichkeiten

Veranstalter: prenzlkomm Soziale Dienstleistungen gGmbH

Ort: Kontakt- und Beratungsstelle prenzlkomm, 1. HH, 2. Tür rechts, 3. Etage, Schönhauser Allee 161A, Prenzlauer Berg

Anmeldung: mueller@bethanien-diakonie.de, 370 30



18:00
-
20:00

● Charlottenburg

PSYCHODYNAMISCHE (TEIL-)STATIONÄRE PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN UND PSYCHOTHERAPIE

Das Behandlungskonzept wird Ihnen mit anschließender Diskussionsrunde vorgestellt.

Veranstalter: DRK Kliniken Berlin Wiegmann Klinik

Ort: DRK Kliniken Berlin Westend, Hörsaal, Spandauer Damm 130, Charlottenburg

Anmeldung: s.lauer@drk-kliniken-berlin.de, 303 557 56



18:30
-
20:00

● Wilmersdorf

STRESSBEWÄLTIGUNG KANN MAN LERNEN: GESUND UND RESILIENT DURCH ACHTSAMKEITSTRAINING

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Veranstalter: Schule der Achtsamkeit Berlin, Lutz Sozius

Ort: Ligmincha e.V., Laubacherstr. 21, Wilmersdorf

Anmeldung: Lutz.Sonius@schule-der-achtsamkeit.berlin

Eintritt: 5.00 €



19:00
-
21:00

● Online

TRAUMA UND RESILIENZ – AUSTAUSCH MIT ERFAHRUNGSEXPERT/INNEN

Traumatische Erfahrungen sind oft Ursache für psychische Störungen.

Wie erleben Betroffene die Erkrankung und wie können wir unsere Resilienz stärken?

Veranstalter: die erfahrungsexperten gUG

Ort: Link folgt nach Anmeldung

Anmeldung: nora.fieling@die-erfahrungsexperten.de



19:00
-
22:00

● Weißensee

„DER JUNGE MUSS AN DIE FRISCHE LUFT“ – SPIELFILM ZUM THEMA KRISENBEWÄLTIGUNG

Nach dem Film über die berührende Kindheit Hape Kerkelings laden wir zur Podiumsdiskussion „Krisenbewältigung – psychisch gesund bleiben“ ein.

Veranstalter: Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee

Ort: Kino Toni, Max-Steinke-Straße 43 (Antonplatz), Weißensee

Eintritt: 3.00 €

Freitag
16.10.



10:00
-
12:00

● Prenzlauer Berg

FREITAGSFRÜHSTÜCK IM PRENZLAUER BERG

Offenes und kostenfreies Frühstücksangebot

Veranstalter: Kiezladen Zusammenhalt e.V.

Ort: Kiezladen Zusammenhalt e.V., Dunckerstr. 14, Prenzlauer Berg



10:00
-
13:00

● Weißensee

SYSTEMISCHE BERATUNG

Gemeinsam, ressourcenorientiert und lösungsorientiert durch die Krise. Drei Einzelgespräche à 50 Minuten. Bitte um vorherige Anmeldung.

Veranstalter: Chuy You PHOW

Ort: KUBIZ Raoul Wallenberg, Bernkasteler Str. 78, Weißensee

Anmeldung: phow9558@gmail.com



12:00
-
14:00

● Online

KRISEINTERVENTION IN KRISENZEITEN: CORONA UND DIE PSYCHOSOZIALEN FOLGEN

Darstellung der psychosozialen Folgen in den verschiedenen Phasen der Pandemie sowie Ansätze im Umgang mit diesen Belastungen

Veranstalter: Berliner Krisendienst

Ort: Zoom-Link folgt nach Anmeldung

Anmeldung: info@berliner-krisendienst.de



14:00
-
19:00

● Schöneberg

SICH MIT DER INNEREN KRAFT VERBINDEN – IN DIE GEGENWART DES GUTEN EINTAUCHEN

Wir sprechen über Möglichkeiten, wie Sie sich mit der Kraft des Guten in Ihrem Inneren verbinden können, damit diese in Ihr Leben strahlen kann.

Veranstalter: Praxis der Christlichen Wissenschaft Dr. Daniela Manger

Ort: Praxisgemeinschaft Crelle 22, Crellestr. 22, Schöneberg

Anmeldung: daniela.manger@berlin.de, 609 659 82



15:00
-
20:00

● Mitte

#KOPFCHAOS – EINBLICK IN DIE SELBSTHILFE FÜR JUGENDLICHE

Austausch und Unterstützung (16:00 Uhr „Essstörung“; 17:30 Uhr „Mit dem Körper in der Krise“; 19:00 Uhr „Depression“)

Veranstalter: Junge Selbsthilfe Berlin

Ort: Junge Selbsthilfe Berlin, Perleberger Str. 44, Mitte

Anmeldung: daniela.manger@berlin.de, 609 659 82



16:00
-
17:30

● Köpenick

LACHYOGA – MIT KRAFT DURCH DIE KRISE

Lachen stärkt Ihr Immunsystem und Ihren Selbstwert und ist gemeinschaftsstiftend.

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative, Genossenschaftsstr. 70, Köpenick

Anmeldung: eigeninitiative@djb-berlin.de, 631 09 85



16:00
-
18:00

● Friedrichshain

KLANGREISE MIT SELBSTGEBAUTER TAO LYRA

Geist, Körper und Seele werden durch Klänge, Vibrationen und Frequenz massiert. Drei Gruppensitzungen à 30 Minuten

Veranstalter: KommRum e.V.

Ort: KommRum e.V., Straßmannstr. 17, Friedrichshain

Anmeldung: kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de, 804 066 60



16:00
-
18:00

● Hohenschönhausen

SELBSTHILFE UND DIGITALE BEGEGNUNG

Bei dieser Informationsveranstaltung können Möglichkeiten der digitalen Begegnung (Videokonferenz, Telefonkonferenz) vor Ort getestet werden.

Veranstalter: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont

Ort: Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont, 1, Ahrenshooper Str. 5, Hohenschönhausen

Anmeldung: info@selbsthilfe-lichtenberg.de, 962 10 33



16:00
-
18:50

● Wilmersdorf

ANGEHÖRIGE IM MITTELPUNKT

Welche Bedürfnisse haben Angehörige in der Selbsthilfe?

Veranstalter: ApK LV Berlin e.V.

Ort: ApK LV Berlin e.V., Mannheimer Str. 32, Wilmersdorf

Anmeldung: stegemann@apk-berlin.de



18:00
-
19:30

● Online

GEFÜHLE SIND ZUM FÜHLEN DA

Kurzworkshop zur körperzentrierten Herzensarbeit

Veranstalter: Mirijam Lorch

Ort: www.eventbrite.de/e/115037867358

Anmeldung: www.eventbrite.de/e/115037867358

Eintritt: 8.00 €

Samstag
17.10.



10:00
-
13:00

● Weißensee

SYSTEMISCHE BERATUNG

Gemeinsam, ressourcenorientiert und lösungsorientiert durch die Krise. Drei Einzelgespräche à 50 Minuten

Veranstalter: Chuy You PHOW

Ort: KUBIZ Raoul Wallenberg, Bernkasteler Str. 78, Weißensee

Anmeldung: phow9558@gmail.com



10:00
-
14:00

● Kreuzberg

PERSÖNLICHE IMPULSE IM SCHNUPPER-COACHING

Sie kommen mit Ihren persönlichen Herausforderungen und erhalten eine erste professionelle Sichtweise (auch in Englisch und Türkisch möglich).

Veranstalter: Susanne Hartig-Postalci

Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Raum Sandhafer, Yorckstr. 26, Kreuzberg

Anmeldung: info@hartigcoaching.de, 0176 595 578 83



14:30
-
18:00

● Charlottenburg

MIT KUNSTTHERAPIE DURCH DIE KRISE

Corona & Co. aus kunstpsychotherapeutischer Sicht

Veranstalter: Praxis für kreatives Gestalten, Therapie und Supervision

Ort: Praxis für kreatives Gestalten, Therapie und Supervision, im Künstlerhofganz hinten, Alt-Lietzow 12, Charlottenburg

Anmeldung: mail@kreativpraxis-berlin.de, 781 28 99



15:00
-
18:00

● Kreuzberg

BE AUTHENTIC – MIT EMPATHIE UND EMBODIMENT DURCH KONFLIKTE

Ein Workshop zur bewussten Kommunikation, Ausdruck und tiefen Verbindung zu meinen Mitmenschen

Veranstalter: Be Authentic

Ort: Kapelle am Urban, Raum unten, Grimmstr. 10, Kreuzberg

Anmeldung: info@beauthentic-feel.com, 0170 66 1 666 4

Eintritt: 10.00 €



15:30
-
16:30

● Steglitz

STRESSREDUKTION MITTELS TRE® NACH DR. BERCELI

Tension Releasing Exercises – natürliche und selbstheilende Bewegungen entspannen Körper und Geist.

Veranstalter: Milena Groß

Ort: nexus Institut in der Villa Morgenroth, Gartensaal, Willdenowstr. 38, Steglitz

Anmeldung: milena.gross@posteo.de, 0157 717 023 59



17:00
-
18:30

● Steglitz

PANTAREI APPROACH – SPÜRE DEINE KRAFT (WIEDER) IN KRISENZEITEN
Jeder Mensch ist einzigartig. Wie meisterst Du Deine Herausforderungen in Krisenzeiten?

Veranstalter: Milena Groß
Ort: nexus Institut in der Villa Morgenroth, Gartensaal, Willdenowstr. 38, Steglitz
Anmeldung: milena.gross@posteo.de, 0157 717 023 59



18:00
-
19:30

● Prenzlauer Berg

WAS IST GESTALT THERAPIE – THERAPIE AUCH FÜR KRISENZEITEN?
Lebensfreude, persönliches Wachstum und Heilung sind wesentliche Ziele der Gestalttherapie.

Veranstalter: InKontakt Gestaltinstitut Berlin
Ort: InKontakt Gestaltinstitut Berlin, Gleimstr. 37, Prenzlauer Berg
Anmeldung: g.blankertz@gestalt-institut.com, 0163 191 04 26



15:00
-
18:00

● Treptow

THEATER DER VERRÜCKTEN: BOOM AND DOOM! PSYCHOTHERAPIE ODER ANDERE BITTERE PILLEN!?
Dialogforum – Forumtheater nach Augusto Boal. Wir fragen das Publikum: Hilft Psychotherapie in der Krise? Und wenn ja, wie?

Veranstalter: Netzwerk Stimmenhören e.V.
Ort: HVD –Jugendkunst- und Kulturzentrum Gérard Philipe, Theatersaal, Karl-Kunger-Str. 29/30, Treptow
Anmeldung: antzack@gmail.com, 0178 522 92 46
Eintritt: 2.00 € | 1.00 €



11:00
-
15:00

● Schöneberg

SPIRITUELLE KRISEN
Vortrag und Gesprächsrunde, Vorstellung der Arbeit im Rahmen unseres Vereins

Veranstalter: frei-raum e.V.
Ort: frei-raum e.V., Eisenacherstr. 43, Schöneberg



11:00
-
13:00

● Weißensee

DIE KRÄFTE DER FACHKRAFT
Wie ist es um den Energiehaushalt der Fachkräfte in den ambulanten HzE bestellt? Austausch für Frauen aus der Familien- und Betreuungshilfe

Veranstalter: Frauenladen Paula
Ort: Frauenladen Paula, Langhansstr. 141, Weißensee
Anmeldung: frauenladen@gmx.net, 960 637 61
Eintritt: 5.00 € | 3.00 €



14:00
-
17:00

● Schöneberg

KUNST UND KREATIVITÄT IN DER KIRSE – GEMEINSAM(-KEITEN) MIT ABSTAND GESTALTEN

Kunsttherapeutischer Workshop und Infos zur tiefenpsychologisch fundierten Kunsttherapie und zu den Kreativkursen des Berliner Kunstvereins
Veranstalter: Kunsttherapiepraxis vom Berliner Kunstverein e.V.
Ort: Kunsttherapiepraxis vom Berliner Kunstverein e.V., Beckerstr. 1, Schöneberg
Anmeldung: post@kunst-therapie-berlin.de, 832 106 86



16:00
-
17:30

● Prenzlauer Berg

DIE STIMME STIMMT – CANTOSPIRIT SINGMEDITATION
Cantospirit ist ein integratives Gruppenangebot aus heilsamem lauschendem Singen, Bewegungsmeditation, Qi Gong und Achtsamkeitstraining.

Veranstalter: InKontakt Gestaltinstitut Berlin
Ort: InKontakt Gestaltinstitut Berlin, Gleimstr. 37, Prenzlauer Berg
Anmeldung: g.blankertz@gestalt-institut.com, 0163 191 04 26



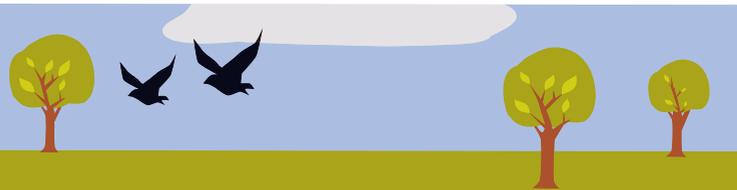
17:00
-
18:30

● Online

STRESSFREI NACH CORONA – KINDERSORGEN UND FAMILIENSTREIT IM HOMESCHOOLING UND HOMEOFFICE

Psychologische Hilfe für Familien im Umgang mit der Corona-Krise
Veranstalter: Humboldt-Universität zu Berlin, Institut für Psychologie
Ort: www.hu-berlin.zoom.us/j/95158186409?pwd=dGtRb3cxOGlET3JZeGZ-wMn1Oa1NVdz09

Sonntag
18.10.



10:00
-
11:00

● Online

TRAUERN OHNE ABSCHIED
Ideen, wie auch nach einer Beisetzung ein Abschied gefunden werden kann

Veranstalter: The Funeralists
Ort: www.thefuneralists.com/trauern-ohne-abschied
Anmeldung: tod@thefuneralists.com, 0176 879 395 60



10:30
-
12:00

● Wilmersdorf

ZEICHNEN IM GARTEN VOM KUNSTWERK BLISSE

Im Garten des Kunstwerkes blisse wird unter Anleitung gezeichnet.

Veranstalter: FSD Lwerk Berlin Brandenburg gGmbH

Ort: Kunstwerk blisse, Blissestr. 14, Wilmersdorf

Anmeldung: kersten@lwnet.de



11:00
-
11:30

● Steglitz

GRUNDÜBUNGEN DER KRAFT

Übungsset für Kraft und Handlungsfähigkeit

Veranstalter: Reha-Steglitz gGmbH

Ort: Tageszentrum Albrechtstraße, Albrechtstr. 15, Steglitz (Wetter-abhängig, voraussichtlich im Garten)

Anmeldung: tz.1@reha-steglitz.de, 225 054 60



13:00
-
15:00

● Wedding

ANSPRECHBAR

Gemeinsam mit Ihnen schauen wir nach einer Perspektive für Sie in der beruflichen Rehabilitation.

Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gGmbH

Ort: Union sozialer Einrichtungen gGmbH, Genter Str. 8, Wedding

Anmeldung: silvia.mikulski@u-s-e.org, 497 784 42



17:30
-
19:00

● Pankow

GEBURT ALS ÜBERGANGSRITUAL

Lesung der Autorin und Psychologin Tanja Sahib

Veranstalter: Selbstbestimmte Geburt und Familie e.V.

Ort: Beratungsstelle Familienzelt, Schönfließer Str. 17, Pankow

Anmeldung: info@familienzelt.berlin, 322 307 1

Eintritt: 10.00 € | 5.00 €



17:00
-
18:15

● Online

SEELISCH GESUND DURCH DIE KRISE MIT ENTSPANNUNGSANGEBOTEN

Zoom Online-Workshop: Entspannungsangebote erhöhen die Resilienz und helfen in Krisen.

Veranstalter: Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee

Ort: <https://us02web.zoom.us/j/82917371899?pwd=cVpRV1BHTGFudnFn-bzBzUm1lb3BJQT09>



17:00
-
21:00

● Prenzlauer Berg

PLEASE CRY INSIDE YOUR HEART – VERNISSAGE

Verschiedene interdisziplinäre Positionen zur psychischen Gesundheit

Studierende der UdK Berlin: C. da Cruz Mendes, K. Hemmerling, H. Lansburgh, A. Sommer-Madison, R. Sommer, L. Winzler

Ort: tête, Schönhauser Allee 161A, Prenzlauer Berg



18:00
-
19:00

● Kreuzberg

AUF DEM WEG ZUM „TRAUMJOB“

Bei diesem Angebot bekommst Du eine erste persönliche Orientierung und einen Einblick in die wertorientierte Karriereberatung nach Edgar Schein.

Veranstalter: Anne Burckhardt-Schön

Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Raum Ginkgo, Yorckstr. 26, Kreuzberg

Anmeldung: info@burckhardt-schoen.de, 0171 198 93 99

Eintritt: 7.00 € | 3.00 €



18:00
-
19:30

● Neukölln

NOTIZEN AUS DER CORONA-ZEIT

In kurzen Texten und Gedichten beschreibt Rolf Netzmann, wie die Corona-Zeit auf ihn wirkte.

Veranstalter: Selbsthilfezentrum Neukölln

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln, Wilhelm-Busch-Str. 13, Neukölln



18:30
-
19:30

● Online

WAS MICH GLÜCKLICH MACHT

Workshop zum Podcast: Wir gehen der Frage nach, wie es gelingen kann, glücklich und zufrieden zu sein – auch in schwierigen Zeiten.

Veranstalter: Claudia Kunze

Ort: www.claudiakunze.de/wdsg

Anmeldung: mail@claudiakunze.de, 409 861 20



19:00

● Charlottenburg

SINNVOLL LEBEN IN SCHWIERIGEN ZEITEN?

Existenzielle Impulse für ein gelungenes Leben

Veranstalter: Offene Tür Berlin

Ort: Offene Tür Berlin, Seminarraum, Witzlebenstraße 30A, Charlottenburg

Anmeldung: kontakt@ot-berlin.de, 321 022 20

Eintritt: 7.00 €



19:00
-
20:30

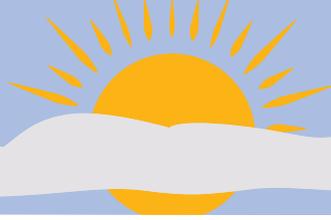
● Online

JUGEND – WIE BEWÄLTIGE ICH EINE KRISE?

Ein von einer Fachkraft moderierter Gruppen-Themenchat für Kinder und Jugendliche

Veranstalter: Jugendnotmail.Berlin

Ort: www.jugendnotmail.berlin



10:00
13:00

● Mitte

BERUFLICHE REHA – VORBEREITUNG UND AUSBILDUNG NAH AM MARKT MITTEN IN BERLIN

Kennenlernen des Standortes Berlin Beta Work und der Angebote: Ambulante Arbeitstherapie, BTZ, BVB, Kaufmännische Berufsausbildung
Veranstalter: Rotkreuz-Institut Berufsbildungswerk im DRK Berlin gGmbH
Ort: Rotkreuz-Institut Berufsbildungswerk im DRK Berlin gGmbH, Standort Berlin Beta Work, 5. Etage, Schönhauser Allee 174-175, Mitte
Anmeldung: reinhardt.p@bbw-rki-berlin.de, 325 948 510



11:00
18:00

● Prenzlauer Berg

PLEASE CRY INSIDE YOUR HEART AUSSTELLUNG (BIS 25.10.2020)

Verschiedene interdisziplinäre Positionen zur psychischen Gesundheit
Studierende der UdK Berlin: C. da Cruz Mendes, K. Hemmerling, H. Lansburgh, A. Sommer-Madison, R. Sommer, L. Winzler
Ort: tête, Schönhauser Allee 161A, Prenzlauer Berg



13:00
15:00

● Wedding

ANSPRECHBAR

Gemeinsam mit Ihnen schauen wir nach einer Perspektive für Sie in der beruflichen Rehabilitation.
Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gGmbH
Ort: Union sozialer Einrichtungen gGmbH, Koloniestr. 133-136, Wedding
Anmeldung: silvia.mikulski@u-s-e.org, 497 784 42



14:00
16:00

● Neukölln

DIE SCHREIBEREI

Kreative Schreibwerkstatt für Menschen, die ihren inneren und äußeren Stimmen Gehör schenken (wollen)
Veranstalter: Netzwerk Stimmenhören e.V.
Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln Süd, Lipschitzallee 80, Neukölln
Anmeldung: antczack@gmail.com, 0178 522 9246 **Eintritt:** 1.00 €



14:00
17:00

● Prenzlauer Berg
● Online

KUNSTVOLL DURCH DIE KRISENHAFTE ZEIT

2020 im Rückspiegel – Eine inklusive Ausstellung in Wort und Werk
Veranstalter: SPEKTRUM GmbH
Ort: SPEKTRUM GmbH, Foyer Erdgeschoss, Oleanderstr. 18, Prenzlauer Berg und online: www.spektrum-Berlin.de



15:00
18:00

● Reinickendorf

DIAGNOSE AUTISMUS – WAS NUN?

Fördermöglichkeiten für Kinder und Jugendliche
Veranstalter: AutismusTherapieZentrum der steg gGmbH
Ort: Der Steg gGmbH, Alt-Reinickendorf 29, Reinickendorf
Anmeldung: juliane.succow@dersteg.de, 498 576 970



17:00
17:40

● Online

DIE KRAFT DER ERDUNG FÜR DIE SEELISCHE GESUNDHEIT NUTZEN

In diesem Workshop erlernen Sie die Technik einer Fußmassage, die Ihr Wohlbefinden stärkt.
Veranstalter: Aleksandra Hoffmann
Ort: www.aleksandra-hoffmann.de/workshops
Anmeldung: post@aleksandra-hoffmann.de



17:00
19:00

● Kreuzberg

GROSSE POESIE VON NEBENAN – DIE SCHREIBWERKSTATT DER USE

Eine Lesung mit lebendigen Texten aus der Schreibwerkstatt der USE
Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gGmbH
Ort: DIM – Die Imaginäre Manufaktur, Oranienstr. 26, Kreuzberg
Anmeldung: bts@lebenswelten.de, 427 56 87



13:30
16:30

● Charlottenburg

WAS MACHT MICH STARK? RESILIENZFÖRDERNDE MÖGLICHKEITEN DER SELBSTHILFEGRUPPEN

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein.
Veranstalter: sekis – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Ort: Link folgt bei Anmeldung
Anmeldung: fortbildung@sekis-berlin.de, 890 285 39



18:00

● Pankow

TRAUERN UND LEBEN – ERFAHRUNGEN EINER VERWAISTEN MUTTER

Eine Mutter beschreibt ihren Weg, wie sie ihre Trauer um ihr verstorbenes Baby in ein neues Leben integrieren lernte.
Veranstalter: Selbstbestimmte Geburt und Familie e.V.
Ort: Beratungsstelle Familienzelt, Schönfließer Str. 17, Pankow
Anmeldung: info@familienzelt.berlin, 322 307 1
Eintritt: 10.00 € | 5.00 €



18:15
19:30

● Reinickendorf

TEXTE VON MENSCHEN IM AUTISMUS-SPEKTRUM

Lesung autobiographischer Texte mit musikalischer Begleitung
Veranstalter: AutismusTherapieZentrum der steg gGmbH
Ort: Café Aline, Alt-Reinickendorf 29, Reinickendorf
Anmeldung: juliane.succow@dersteg.de, 498 576 970



18:30
-
19:30

● Online

STRATEGIEN FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF

Ein Impulsvortrag mit Tipps und Übungen, damit die Nächte wieder erholsam sind.

Veranstalter: Claudia Kunze

Ort: www.claudiakunze.de/wdsg

Anmeldung: mail@claudiakunze.de, 409 861 20



19:30
-
21:00

● Online

HAST DU DEINE ANTENNEN ÜBERALL, NUR NICHT BEI DIR?

Fluch und Segen von Hochsensibilität und was uns hilft, mehr in uns selbst zu ruhen.

Veranstalter: Mareike Scheele

Ort: Link folgt bei Anmeldung

Anmeldung: einfach.aufatmen@gmail.com, 0176 420 309 69

VERANSTALTUNGEN IN BRANDENBURG

Die Berliner Woche der Seelischen Gesundheit findet in diesem Jahr in Kooperation mit der Landeskoordinierungsstelle der Selbsthilfekontaktstellen Brandenburg (LAKOS) statt.



12.10.–15.10.20



17:00
-
17:40

Perleberg

TAGE DER OFFENEN TÜR IN DER REGIONALEN SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

Die regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe informiert über die Angebote der Selbsthilfe- und Interessengruppen vor Ort.

Veranstalter: REKIS – Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Perleberg

Ort: REKIS, Quitzower Str. 2A, Perleberg

Anmeldung: juliane.succow@dersteg.de, 498 576 970

12.10.–16.10.20



10:00
-
17:00

Lauchhammer

TAGE DER OFFENEN TÜR IN DER REGIONALEN SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

Die regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe informiert über die Angebote der Selbsthilfe- und Interessengruppen vor Ort.

Veranstalter: REKOSI – Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen Oberspreewald-Lausitz

Ort: REKOSI, Alte Gartenstr. 24, Lauchhammer

09:00
–
12:00

Eberswalde

TAGE DER OFFENEN TÜR BEIM BEHINDERTENVERBAND EBERSWALDE

Der Behindertenverband Eberswalde informiert über seine Angebote, insbesondere aus dem Bereich der Selbsthilfe

Veranstalter: Behindertenverband Kreis Eberswalde e. V.**Ort:** Behindertenverband Kreis Eberswalde, Schönholzer Str. 12, Eberswalde09:00
–
13:00

Freienwalde

TAGE DER OFFENEN TÜR IN DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

Wir öffnen unsere Türen für alle interessierten BesucherInnen, die sich über Selbsthilfe informieren möchten.

Veranstalter: Haus der Begegnung**Ort:** Haus der Begegnung, Ringstr. 1, Bad Freienwalde09:00
–
13:00

Cottbus

TAGE DER OFFENEN TÜR IN DER REGIONALEN SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

Die regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe informiert über die Angebote der Selbsthilfegruppen vor Ort.

Veranstalter: REKIS – Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Cottbus**Ort:** REKIS, Thiemstr. 55, Cottbus09:00
–
15:00

Ludwigsfelde

TAGE DER OFFENEN TÜR IN DER REGIONALEN SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

Die regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe informiert über die Angebote der Selbsthilfegruppen vor Ort.

Veranstalter: LuKISS e. V. – Ludwigsfelder Kontaktstätte und Selbsthilfegruppen**Ort:** LuKISS e.V., August-Bebel-Str. 2, Ludwigsfelde14:00
–
17:00

Lauchhammer

OFFENE GESPRÄCHSRUNDE

Offene Gesprächsrunde mit Diplom Sozialarbeiterin List vom Sozialpsychiatrischen Dienst

Veranstalter: REKOSI – Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen im Landkreis OSL**Ort:** REKOSI, Alte Gartenstr. 24, Lauchhammer

14.10.20

13:00
–
17:00

Rüdersdorf

MIT KRAFT DURCH DIE KRISE

Patientenorientierter Vortrag zum Thema Krisenbewältigung und Musik im Innenhof

Veranstalter: Hochschulklinik für Psychiatrie und Psychotherapie**Ort:** Immanuel Klinik Rüdersdorf, Konferenzzentrum, Seebad 82, Rüdersdorf**Anmeldung:** martin.heinze@immanuelalbertinen.de, 033 638 835 0114:00
–
16:00

Potsdam

OFFENE GESPRÄCHSRUNDE

Das SEKIZ Potsdam und die LAKOS stellen sich und ihre Arbeit vor.

Veranstalter: SEKIZ – Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum & LAKOS – Landeskoordinierungsstelle der Selbsthilfekontaktstellen in Brandenburg**Ort:** SEKIZ Potsdam, Hermann-Elflein-Straße 11, Potsdam

14.10.20



15:00
-
16:30

Potsdam

ESSEN FÜR LEIB UND SEELE – GESUNDE ERNÄHRUNG GANZHEITLICH

Vortrag zum Thema Ernährungsberatung: Wie beeinflusst das, was wir essen, unsere Psyche?

Veranstalter: Kontakt- und Beratungsstelle i-Punkt

Ort: Kontakt- und Beratungsstelle i-Punkt, 1. OG im großen Gemeinschaftsraum, Yorckstr. 22, Potsdam

Anmeldung: annette.lueck@evbsozial.de, 0331 241 475 11

16.10.20



19:00
-
20:30

Potsdam

DIE SEELE UND DER KÖRPER – KRISE IM FELD VON ANGST UND NEUBEGINN II

Neuorientierung und Vereinigung seelischer und körperlicher Lösungskompetenzen als mögliche Strategie, aus Krisen gestärkt hervorzugehen.

Veranstalter: Dieter Schrank – Therapie und Coaching

Ort: Dieter Schrank, Hegelallee 46, Potsdam

Anmeldung: ds@therapieundccoaching.de, 0173 899 43 65

15.10.20



14:00
-
17:00

Lauchhammer

OFFENE GESPRÄCHSRUNDE

Offene Gesprächsrunde mit der Selbsthilfegruppe zum Thema Depression

Veranstalter: REKOSI – Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen im Landkreis OSL

Ort: REKOSI, Alte Gartenstr. 24, Lauchhammer

19.10.20



19:00
-
20:30

Potsdam

DIE SEELE UND DER KÖRPER – KRISE IM FELD VON ANGST UND NEUBEGINN III

Zusammenhänge von Achtsamkeit, Embodiment und Biofeedback als wissenschaftlich begründbare Interventionsmöglichkeiten

Veranstalter: Dieter Schrank – Therapie und Coaching

Ort: Dieter Schrank, Hegelallee 46, Potsdam

Anmeldung: ds@therapieundccoaching.de, 0173 899 43 65

16.10.20



17:00
-
18:30

Potsdam

DIE SEELE UND DER KÖRPER – KRISE IM FELD VON ANGST UND NEUBEGINN I

Die Funktion des autonomen Nervensystems – Was wir aus der Polyvagal-Theorie lernen können.

Veranstalter: Dieter Schrank – Therapie und Coaching

Ort: Dieter Schrank, Hegelallee 46, Potsdam

Anmeldung: ds@therapieundccoaching.de, 0173 899 43 65

20.10.20



19:00
-
20:30

Potsdam

DIE SEELE UND DER KÖRPER – KRISE IM FELD VON ANGST UND NEUBEGINN IV

Changemanagement – Der Zusammenhang von Stress und Trauma bei Krisenbewältigung

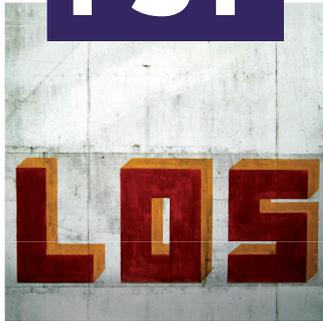
Veranstalter: Dieter Schrank – Therapie und Coaching

Ort: Dieter Schrank, Hegelallee 46, Potsdam

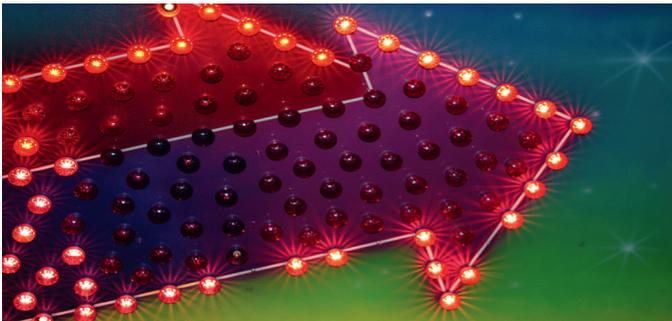
Anmeldung: ds@therapieundccoaching.de, 0173 899 43 65

Unsere Gesellschaft braucht junge Psychiater. Wir brauchen dich: generation-psy.de

**Generation
PSY**



**Portal
Infos, News
und Goodies,
die dich
weiterbringen.**



**Karriere
So wirst du
Facharzt für
Leib und Seele.**



**Wissen
Agoraphobie und
Hippocampus
gibt es nicht im
Streichelzoo.**



SPONSOREN UND UNTERSTÜTZER

Koordination



In Trägerschaft



Gefördert von



Mit freundlicher Unterstützung von



Gefördert von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung.
Für die Inhalte und Organisation sind die VeranstalterInnen verantwortlich.

Gestaltung: glow communications GmbH, Chausseestraße 8, 10115 Berlin

Bildnachweis Seite 2/3: SenGPG/Nils Bornemann

Bildnachweis Seite 42: Emiliano Vittoriosi/unsplash; .marqs/photocase; iStock/gio_cala; Mia11/ photocase



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



10.10.

Welttag der
seelischen
Gesundheit

Akzeptanz für psychische Erkrankungen – auch in Krisenzeiten

#grueneschleife

www.grueneschleife.com