



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit

GEMEINSAM ÜBER DEN BERG

Seelische Gesundheit
in der Familie



08.–18.OKTOBER 2021 | PROGRAMM

Liebe Berlinerinnen und Berliner,

die allgemeine Unsicherheit, monatelanger Lockdown, Homeschooling und die Herausforderung, berufliche und familiäre Anforderungen zu vereinbaren – das alles hinterlässt Spuren. Besonders hart sind vor allem die getroffen, die bereits mit psychischen Erkrankungen oder Suchtproblemen zu kämpfen haben. Eltern und Kinder leiden nach einem Jahr im Ausnahmezustand oft noch immer unter psychischer Überlastung.

Unter dem Motto „**Gemeinsam über den Berg – Seelische Gesundheit in der Familie**“ widmet sich die diesjährige Aktionswoche deshalb den psychischen Folgen der Krise und will das breite Netz an lokalen Hilfsangeboten für Jung und Alt bekannter machen. Wir freuen uns, Ihnen in diesem Programmheft eine breit gefächerte Auswahl von **über 200 Veranstaltungen und Angeboten** – digital im Netz und live vor Ort – präsentieren zu können.

Ganz besonders freuen wir uns über die Kooperation mit anderen Aktionswochen in Deutschland und die finanzielle Unterstützung durch das Bundesministerium für Gesundheit. Sie finden in diesem Heft auch spannende digitale Veranstaltungen aus anderen Regionen, an denen Sie problemlos online teilnehmen können.

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, erfahren Sie spannende Fakten zur psychischen Gesundheit, lernen Sie die Hilfsangebote in Ihrer Nähe kennen und **stellen Sie Ihre Fragen** im Gespräch mit Expertinnen und Experten, 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.seelischegesundheit.net



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



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



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



[ABSG_DE](https://twitter.com/ABSG_DE)



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

GEMEINSAM ÜBER DEN BERG

Seelische Gesundheit in der Familie

Hybride Auftaktveranstaltung am 08.10.2021 in Berlin und online

Darüber reden und diskutieren wir

- Wie geht es den Familien in Deutschland nach 1,5 Jahren Corona-Krise?
- Welche Unterstützung gibt es für Betroffene auf lokaler und regionaler Ebene?
- Wie kann besonders Kindern und Jugendlichen besser geholfen werden?
- Wie kann die Resilienz von Kindern und Eltern langfristig gestärkt werden?

Mit dabei

- Prof. Hans-Henning Flechtner, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universität Magdeburg
- Susanne Mierau, Familien-Bloggerin, Bestseller-Autorin und Pädagogin
- Anne Schilling, Geschäftsführerin des Deutschen Müttergenesungswerks
- Dr. Iris Hauth, Ärztliche Direktorin Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee



Moderation:
Johannes Büchs



Musikalischer Ausklang mit dem
Berliner Singer-Songwriter Duo BERGE

Wann: 08.10.2021, 17:30 – 20:00 Uhr

Wo: Palais in der Kulturbrauerei, Schönhauser Allee 36, 10435 Berlin

Wie: Anmeldung auf www.seelischegesundheit.net | Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise auf unserer Website zu den Hygieneregulungen vor Ort.

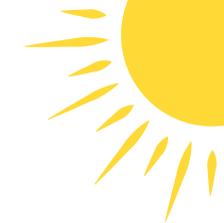
ODER

als Livestream auf dem Aktionsbündnis-YouTube-Kanal (ohne Anmeldung)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Berlinerinnen und Berliner,

die Berliner Woche der seelischen Gesundheit findet in diesem Jahr zum 15. Mal statt. Sie steht in diesem Jahr unter dem Motto: **„Seelische Gesundheit in der Familie“**

Mittlerweile dauert die Covid-19 Pandemie bereits länger als ein Jahr. Diese Zeit hat den gewohnten Alltag in den Familien vollständig verändert und löst viele Verunsicherungen aus. Von einem Tag auf den anderen wurden Kitas und Schulen geschlossen oder die Präsenzpflcht an Schulen ausgesetzt.

Für viele Kinder und Jugendlichen ist die Schule und das Lernen durch die Covid-19 Pandemie anstrengender als in der Zeit davor. Sie haben Probleme, den schulischen Alltag zu bewältigen. Und es wundert kaum, dass den Kindern und Jugendlichen die gewohnte Tagesstruktur und ihre Freunde fehlen. Es bestehen nur noch begrenzte Möglichkeiten der Freizeitgestaltung. Zudem bestehen Einschränkungen im Bereich sozialer Kontakte.

Auch für die Eltern gestaltet sich der Alltag öfter herausfordernd. Viele Eltern sind nicht mehr wie üblich an ihrem Arbeitsplatz und befinden sich überwiegend im Homeoffice. Einige von ihnen unterstützen die Kinder und Jugendlichen zusätzlich bei ihren schulischen Aufgaben. Teilweise kommen zudem existenzielle Sorgen wegen eingeschränkter Verdienstmöglichkeiten, Kurzarbeit oder Verlust des Arbeitsplatzes hinzu. Der Alltag findet auf einmal in den „heimischen vier Wänden“ statt. Und dort konnte es plötzlich mit allen Familienmitgliedern einfach zu „eng“ werden.

Hinzu kommt, dass viele Familien ihre näheren Verwandten über einen längeren Zeitraum nicht mehr sehen konnten. Damit sich die Großeltern nicht anstecken können, wurde auf die regelmäßigen Besuche verzichtet.

Der Alltag kann dann schnell zu einer großen belastenden Herausforderung für alle Familienmitglieder werden. Darunter kann auch die psychische Gesundheit leiden.

In der Familie spielen Themen wie Wegfall von Tagesstruktur, Verlust von Autonomie, Verlust von Lebensqualität, Zukunftsängste, niedergeschlagene oder anders ausgelenkte Stimmungen wie auch Aggressionen eine deutliche Rolle. Diese psychosozialen Stressoren haben, das Potential, langfristig zu psychischen Symptomen oder gar Erkrankungen beizutragen.

Psychische Belastungen wie auch Erkrankungen können in allen Familien vorkommen. Ob ein Kind, oder ein Elternteil erkrankt – betroffen ist immer die ganze Familie. Die Belastung eines Familienmitglieds ist für alle eine große Herausforderung. Es ist darum zentral, dass bei der Bearbeitung der Stresssituation die ganze Familie berücksichtigt wird und alle Unterstützung erhalten: Eltern, Kinder und alle weiteren Bezugspersonen.

Über Ängste, Probleme und Unsicherheiten zu sprechen, ist häufig schwer, aber der erste Schritt zur Verbesserung. Deshalb ist die gesamte Familie gefragt. Sie alle können einen Beitrag leisten, wenn ein Familienmitglied psychisch belastet ist.

Es ist wichtig, dass die Familienmitglieder, nicht nur in Zeiten der Krise, eine Ansprechperson haben, wo sie Gehör finden und durch die belastende Situation begleitet werden.

Beim Thema Gesundheit steht oft die körperliche Gesundheit im Vordergrund. Dabei darf die psychische Gesundheit der Menschen allen Alters nicht außer Acht gelassen werden, sowohl während als auch außerhalb des Krisenmanagements.

Die 15. Berliner Woche der seelischen Gesundheit mit dem diesjährigen Schwerpunktthema „Seelische Gesundheit in der Familie“ greift das wichtige Thema der psychischen Gesundheit bei allen Familienmitgliedern und bietet einen Ort des Gespräches an.

Ich wünsche sowohl allen Veranstaltenden als auch den Teilnehmenden eine interessante Woche und einen konstruktiven Austausch.

Ihre
Dilek Kalayci
Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung



ONLINE-VERANSTALTUNGEN VOM 08.–18. OKTOBER 2021

FORMATE



Podcast



Informationsveranstaltung,
Vortrag, Fachgespräch



Video



Offene
Sprechstunde



KEINE ANGST VOR DER PANIK!

Mit Leichtigkeit Dein emotionales Chaos aufräumen und angstfrei mit stabiler Persönlichkeit zurück ins Alltagsleben. Nimm teil an unseren regelmäßigen Live-Zoom-Sessions!

Veranstalter: Andrea Weihs

Ort: www.facebook.com/groups/322240925729311



UND WER FRAGT MICH? HILFEN FÜR KINDER PSYCHISCH KRANKER ELTERN UND IHRE FAMILIEN VERBESSERN

Der Podcast zeigt Hilfen für Kinder psychisch kranker Eltern und ihre Familien auf.

Veranstalter: AFET Bundesverband für Erziehungshilfe e. V., Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN), Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie e. V. (DGSF)

Ort: afet-ev.de/unsere-angebote/veranstaltungen/und-wer-fragt-mich-hilfen-fuer-kinder-psychisch-krank-eltern-und-ihre-familien-verbessern



GEMEINSAM IST ES LEICHTER! VERTRETERINNEN DER TÜRKISCHEN FRAUSELBSTHILFEGRUPPE STELLEN FRAGEN ZU DEPRESSIONEN

Zwei Vertreterinnen der türkischsprachigen Selbsthilfegruppe „Gemeinsam ist es leichter!“ sind zu Gast. Dr. Kerem Böge beantwortet ihre Fragen zu Depressionen und berichtet aus seiner Arbeit in der Psychiatrie.

Veranstalter: KISS Lübeck – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Ort: kiss-luebeck.de



KUNSTATELIER OMANUT UND EUTB OMANUT – ZWEI PROJEKTE DES JÜDISCHEN WOHLFAHRTSVERBANDES ZWST

Wir stellen Ihnen in mehreren Filmbeiträgen das Kunstatelier Omanut, eine künstlerisch orientierte Tagesbetreuung und die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatungsstelle (EUTB) vor.

Veranstalter: Kunstatelier Omanut, EUTB Omanut

Ort: www.kunstatelier-omanut.de/aktuelles



DAS KIND IST NICHT ALLEINE KRANK – KINDER- UND JUGENDREHA ZUR STÄRKUNG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

In unseren digitalen Vorträgen möchten wir Ihnen die Möglichkeiten einer Kinder- und Jugendreha aufzeigen. Ergänzend werden Materialien für Eltern, Kinder und Fachkräfte auf der Webseite zum Download bereitgestellt.

Veranstalter: Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V. (LVGFHS), Mecklenburg-Vorpommern e. V. (LVG), Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG)

Ort: lvgfsh.de/kinderundjugendreha



POTSDAMER IMPULSE – DER MUTKEIMBLOG

In diesem Blog entdecken Sie einfache Übungen, Heilpflanzen für starke Nerven, wirksame Tipps für Ernährung, mentale Gesundheit und Meditation, Impulse zur Stärkung des Immunsystems, der Psyche und des Geistes.

Veranstalter: Netzwerk für Ganzheitliche Gesundheit

Ort: www.ganzheitlich-gesund-potsdam.de/blog



DIE TELEFONSEELSORGE BERLIN STELLT SICH VOR

Informationsvideo zum Angebot – 365 Tagen im Jahr und rund um die Uhr, kostenfrei und anonym.

Veranstalter: Telefonseelsorge Berlin e. V.

Ort: www.youtube.com/watch?v=9YJ6nV7QMX4



BESU BERLIN – DIE BERATUNG FÜR SUIZIDBETROFFENE ANGEHÖRIGE STELLT SICH VOR

Informationsvideo zur Beratungsstelle für Suizidbetroffene und Angehörige, kostenfreie Einzel- oder Gruppengesprächen.

Veranstalter: Telefonseelsorge Berlin e. V.

Ort: www.youtube.com/watch?v=hTQhWxzsFQ



PSYCHISCH KRANK IM ARBEITSLIBEN – SAG ICH’S ODER SAG ICH’S NICHT?

Haben Sie eine psychische Erkrankung und sind unsicher, ob Sie auf der Arbeit jemandem davon erzählen möchten? Der kostenfreie Selbsttest hilft Ihnen zu erkennen, was für und was gegen einen offenen Umgang am Arbeitsplatz spricht.

Veranstalter: Universität zu Köln, Lehrstuhl für Arbeit und berufliche Rehabilitation

Ort: sag-ichs.de/selbst-test



SEELISCHE GESUNDHEIT FÖRDERN – BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

Unsere vielseitigen Videoclips weisen auf diverse Möglichkeiten der Unterstützung hin.

Veranstalter: Universitätsklinikum Köln, Patienten-Informations-Zentrum

Ort: www.uk-koeln.de/patienten-besucher/unterstuetzung-training/patienten-informations-zentrum



WAS BRINGT UNS ÜBER DEN BERG? RESILIENZ UND RISIKO MIT UND OHNE FAMILIE

Wie kann es auch ohne Eingebundenheit in eine Familie gelingen, Risikofaktoren zu begegnen und über den Berg zu kommen? Welchen Schutz erleben wir durch soziale Unterstützung?

Veranstalter: Werkstatt am Hafen – Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung

Ort: www.bwb-gmbh.de



DEN BERGGIPFEL ERKLIMMEN – DER GELUNGENE AUFSTIEG BIS ZUM GEWÜNSCHTEN ARBEITSPLATZ

Im Interview schildern zwei Menschen aus der Werkstatt, wie sie sich ihr Ziel gesteckt haben, Unterstützer fanden, Hürden genommen haben und Etappe für Etappe schließlich den Gipfel erreichten: Ihren gewünschten Arbeitsplatz auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt.

Veranstalter: Werkstatt am Hafen – Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung

Ort: www.bwb-gmbh.de



WIE ARBEIT STABILISIEREN KANN

Der Film zeigt einen Ort, an dem Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen Kraft und Inspiration sammeln und mit passender Unterstützung einen zufriedenstellenden Arbeitsplatz finden.

Veranstalter: Werkstatt am Hafen – Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung

Ort: www.bwb-gmbh.de



REAL MENTAL HEALTH PARCOURS

Beim Mental Health Parcours können die Teilnehmenden über einen Zeitraum von zwei Wochen Grüne Schleifen sammeln, indem sie unterschiedlichste Aktivitäten wie Laufen, Radfahren, Wandern und vieles mehr ausführen. Für jede:n ist hier eine Aktion dabei – ob mit oder ohne Handicap.

Veranstalter: ReAL Verbund

Ort: www.real-verbund.de/termine/3-real-mental-health-parcours

WAS FINDET IN MEINER NÄHE UND ONLINE STATT?

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



FORMATE



Workshop



Gemeinsame Aktivität



Filmvorführung



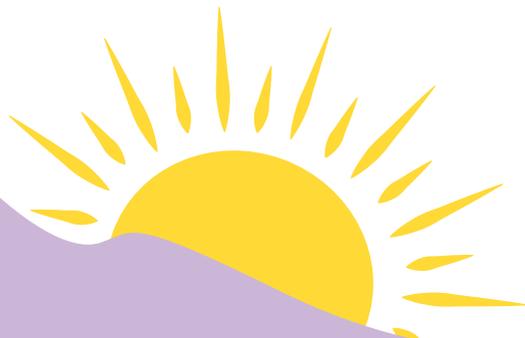
Lesung, Theater, Konzert, Ausstellung



Informationsveranstaltung, Vortrag, Fachgespräch



Tag der offenen Tür, Offene Sprechstunde



10:00
–
12:00

- Tempelhof-Schöneberg

UND WO BLEIBE ICH? SICH STÄRKEN ALS FRAU MIT KIND

Anregungen zur Selbstfürsorge, praktische alltagstaugliche Übungen und persönlicher Austausch.

Veranstalter: Feministisches Frauengesundheitszentrum Berlin e. V. (FFGZ)

Ort: FFGZ, Bamberger Str. 51, 10777 Berlin

10:00
–
12:00

- Pankow

FREITAGSFRÜHSTÜCK IM HELMHOLTZKIEZ

Kommt vorbei und sagt Hallo! Tupperboxen, Tüten, Rucksäcke nicht vergessen!

Veranstalter: Kiezladen Zusammenhalt e. V.

Ort: Kiezladen Zusammenhalt e. V., Dunckerstr. 14, 10437 Berlin

10:00
–
11:30

- Online

KOMPAKTKURS DEMENZ

In dem Kompaktkurs Demenz erfahren Sie Grundlegendes zum Thema Demenz sowie zum Umgang mit Menschen mit Demenz.

Veranstalter: Initiative Demenz Partner, Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung

Anmeldung: anmeldung@demenz-partner.de

11:00
–
12:30

- Online

EINE GANZ NORMALE FAMILIE – WIE NORMEN, ANSPRÜCHE UND ERWARTUNGEN KRANK MACHEN

Implizite und explizite Erwartungen an die „ganz normale Familie“ werden reflektiert. Durch die Vermittlung bewährter Kommunikationsstrategien soll der familiäre Austausch erleichtert werden.

Veranstalter: Vivantes Humboldt-Klinikum, Department für seelische Gesundheit

Ort: vivantes.zoom.us/j/64227217988?pwd=UUJKcTZWZ2U4R3IzaEVEZGR1MEZlQT09

13:00
–
14:00

- Online

GEMEINSAM DIE SCHÄTZE DER FAMILIEN HEBEN

Wie werden die Stärken und Schutzfaktoren der Kinder als Schätze in den Blick der Erwachsenen gerückt? Hier setzt das Eltern-Programm „Schatzsuche“ an.

Veranstalter: Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung

Anmeldung: schatzsuche@gesundheitbb.de

14:00
–
16:00

- Spandau

ALLTAG IN DER PANDEMIE: NETFLIX, ESSEN, BIERCHEN TRINKEN?

Aufklärung über Risiken und Nebenwirkungen des Alkoholkonsums und Vorstellung alternativer Unterstützungs- bzw. Bewältigungsmöglichkeiten.

Veranstalter: Vivantes Klinikum Spandau, Department für seelische Gesundheit, Abteilung Suchtmedizin

Ort: Vivantes Klinikum Spandau, Neue Bergstr. 6, Haus 4, 2. OG, Raum 6.2.02, 13585 Spandau

15:00
–
17:00

- Tempelhof-Schöneberg

KUNST STATT KRISE! DIE KRAFT DER KUNSTTHERAPIE

In Kleingruppen können Menschen jeden Alters Einblicke in die Praktiken der Kunsttherapie gewinnen, um in schwierigen Lebensphasen wieder mehr Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Veranstalter: Kunsttherapiepraxis – Berliner Kunstvereine e. V.

Ort: Kunsttherapiepraxis, Beckerstr. 1, 12157 Berlin

Anmeldung: post@kunst-therapie-berlin.de, +49 30 83 21 06 86

16:00
–
18:00

- Treptow-Köpenick

ACHTSAMER SPAZIERGANG IN DER BERLINER STADTNATUR

Gemeinsam wollen wir die Hektik der Großstadt hinter uns lassen und den Treptower Park mit allen Sinnen entdecken.

Veranstalter: Kontaktstelle PflegeEngagement, Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative Treptow-Köpenick

Ort: Treptower Park vor dem Figurentheater Grashüpfer, Puschkinallee 16 A, 12435 Berlin

Anmeldung: kpe-tk@ajb-berlin.de, +49 30 22 68 48 02

16:00
–
18:00

- Online
- Friedrichshain-Kreuzberg

SEELISCHE BELASTUNGEN PFLEGENDER ANGEHÖRIGER WÄHREND DER CORONA-PANDEMIE

Austausch von Betroffenen und Fachleuten zum Thema Pflege von Angehörigen zu Hause.

Veranstalter: Fachstelle für pflegende Angehörige Berlin

Ort: Wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: fachstelle-fuer-pflegende-angehorige.events.idloom.com/lbfti-schulungen-fuer-fachkraefte

16:00
–
17:00

- Pankow
- Online

GEMEINSAM ÜBER DEN BERG MIT ENTSPANNUNGSANGEBOTEN

Sie erhalten Einblicke in Tai Chi, Yoga und Qi-Gong. Eröffnung: Dr. med. Iris Hauth, Ärztliche Direktorin Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee und Vivien Werk, Psychiatriekoordination Bezirksamt Berlin-Pankow.

Veranstalter: Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee

Ort: Palais Atelier in der Kulturbrauerei, Schönhauser Allee 36, 10435 Berlin, Zoom-Meeting-ID: 822 1523 4420, Kenncode: 512466

Anmeldung: e.beuth-heyer@alexianer.de (für Präsenzteilnahme)

16:00
–
16:45

- Friedrichshain-Kreuzberg

ZEIT FÜR MICH

Die gelernte Physiotherapeutin unterstützt Sie darin, Strategien zu finden, um gut für sich zu sorgen und Kräfte zu sammeln.

Veranstalter: Viola Dietrich

Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Yorckstr. 26, 10965 Berlin

Anmeldung: info@yorckshare.de

16:30
–
18:30

- Online

STARK IN DEN TAG – TRAINING FÜR DEN KRISENMUSKEL

Resilienz-Training: Immer wieder kommen wir in Lebensabschnitte, in denen wir uns anpassen, Vertrautes aufgeben oder Ziele neu definieren müssen.

Veranstalter: Coaching Stefanie Sproß

Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung

Anmeldung: info@coaching-spross.de, +49 151 40 47 67 00



17:00
–
18:00

- Tempelhof-Schöneberg

MÄRCHEN UND MUSIK: NICHT NUR KINDER BRAUCHEN MÄRCHEN
Märchen und die Musik können uns helfen, wieder in Kontakt zu kommen mit uns selbst und der Einheit des Daseins.
Veranstalter: ROSE gGmbH
Ort: ROSE gGmbH, Innsbrucker Str. 37, 10825 Berlin



17:00
–
17:45

- Friedrichshain-Kreuzberg

ZEIT FÜR ENTSPANNUNG
Die gelernte Physiotherapeutin bietet einen bunten Blumenstrauß aus Achtsamkeit, Bodyscan und Progressiver Muskelrelaxation an.
Veranstalter: Viola Dietrich
Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Yorckstr. 26, 10965 Berlin
Anmeldung: info@yorckshare.de



18:00
–
18:45

- Friedrichshain-Kreuzberg

ZEIT FÜR MICH
Die gelernte Physiotherapeutin unterstützt Sie darin, Strategien zu finden, um gut für sich zu sorgen und Kräfte zu sammeln.
Veranstalter: Viola Dietrich
Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Yorckstr. 26, 10965 Berlin
Anmeldung: info@yorckshare.de



10:00
–
14:00

- Pankow

RAUM FÜR DEINE BEDÜRFNISSE UND DEIN EIGENES ERLEBEN – SCHLÜSSEL FÜR WOHLBEFINDEN UND TIEFEN, ENTSPANNTEN KONTAKT
Gemeinsame Forschung zu Selbstwahrnehmung in Bewegung und Ruhe, für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern.
Veranstalter: Selbstbestimmte Geburt und Familie e. V.
Ort: Beratungsstelle Familienzelt, Schönfließer Str. 17, 10439 Berlin
Anmeldung: info@familienzelt.berlin, +49 30 322 30 71



10:00
–
12:30

- Pankow

WIR TEILEN GESCHICHTE(N) – BIOGRAFIEARBEIT UND KREATIVES SCHREIBEN FÜR FRAUEN
Angeleitete Übungen aus dem kreativen Schreiben und Austausch in kleiner Gruppe für Frauen, keine Vorkenntnisse erforderlich.
Veranstalter: Frauenzentrum Paula Panke e.V., Mechtild Römer
Ort: Frauenladen Paula, Langhansstr. 141, 13086 Berlin
Anmeldung: mail@mechtild-roemer.de, +49 30 47 37 99 50



10:30
–
11:30

- Online

KINDER MIT MASSAGE LIEBEVOLL BEGLEITEN – FÜR ELTERN, DIE EIN POSITIVES KÖRPERGEFÜHL IHRER KINDER UNTERSTÜTZEN MÖCHTEN
Achtsame Berührung erlaubt Kindern, sich selbst besser zu spüren. Dadurch entsteht ein positives Körpergefühl und mehr Selbstvertrauen. Darüber hinaus festigt körperliche Zuwendung die Bindung zwischen Eltern und Kindern.
Veranstalter: Aleksandra Hoffmann
Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung
Anmeldung: post@aleksandra-hoffmann.de



14:00
–
15:15

- Tempelhof-Schöneberg

FELDENKRAIS BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG
Über sanft ausgeführte Bewegungen können wir lernen, unser seelisches und körperliches Gleichgewicht auszurichten.
Veranstalter: Ulrike Fruhtrunk-Dehn
Ort: Praxisgemeinschaft Crelle, Crellestr. 22, 10827 Berlin
Anmeldung: +49 30 25 76 24 70



14:00
–
14:45

- Tempelhof-Schöneberg

BRÜNNHILDE, MEIN WALKÜRENBAUCH: BODY-POSITIVITY TROTZ GEWICHTSZUNAHME DURCH PSYCHOPHARMAKA
Poetry-Slam-Performance, anschließender Austausch mit dem psychoseerfahrenen Buchautor Cordt Winkler über die Einschränkungen (und potenziellen Vorzüge) eines Lebens mit Schizophrenie, Teilnehmerzahl begrenzt.
Veranstalter: Cordt Winkler
Ort: Schreibsalon Berlin, Langenscheidtstr. 12, 10827 Berlin
Anmeldung: cordt@cordtwinkler.com



15:00
–
18:00

- Friedrichshain-Kreuzberg

RESILIENT MIT BE AUTHENTIC
Aktiviere Deine innere Kraft, um Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit zu durchleben. Wir verbinden Kommunikation mit Körperarbeit, um die ganzheitliche Resilienz in uns zu stärken und innere Ressourcen aufzubauen.
Veranstalter: Be Authentic
Ort: Kapelle am Urban, Grimmstr. 10, 10967 Berlin
Anmeldung: info@beauthentic-feel.com



15:00
–
18:00

- Mitte

BERUFLICHE KRISE ALS CHANCE – MIT SYSTEMISCHER STRUKTUR-AUFSTELLUNG THEMEN KLÄREN UND LÖSEN
Die Systemische Strukturaufstellung als wissenschaftlich fundierte Methode wird vorgestellt. Aufstellungen können tiefe persönliche Themen ansprechen. Für Menschen in akuten psychischen Krisen nicht geeignet.
Veranstalter: Dr. Katharina Mahne, Malte Patriok
Ort: KörperRaum Mitte, Neue Jakobstr. 1–3, 10179 Berlin **Eintritt:** 7,50 €



15:00
–
16:00

- Online

DEPRIBUDDY – DIE SELBSTHILFE-COMMUNITY
Wie kann eine selbsthilfe-Community zur Genesung beitragen?
Veranstalter: DepriBuddy
Ort: us02web.zoom.us/j/89074148998

15:30
–
16:15

- Tempelhof-Schöneberg

BRÜNNHILDE, MEIN WALKÜRENBAUCH: BODY-POSITIVITY TROTZ GEWICHTSZUNAHME DURCH PSYCHOPHARMAKA

Poetry-Slam-Performance, anschließender Austausch mit dem psychoseerfahrenen Buchautor Cordt Winkler über die Einschränkungen (und potenziellen Vorzüge) eines Lebens mit Schizophrenie. Teilnehmerzahl begrenzt.

Veranstalter: Cordt Winkler**Ort:** Schreibsalon Berlin, Langenscheidtstr. 12, 10827 Berlin**Anmeldung:** cordt@cordtwinkler.com16:00
–
17:15

- Tempelhof-Schöneberg

FELDENKRAIS BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Über sanft ausgeführte Bewegungen können wir lernen, unser seelisches und körperliches Gleichgewicht auszurichten.

Veranstalter: Ulrike Fruhtrunk-Dehn**Ort:** Praxisgemeinschaft Crelle, Crellestr. 22, 10827 Berlin**Anmeldung:** +49 30 2576247016:00
–
17:30

- Online

KURZCOACHING FÜR HOCHSENSIBLE PERSONEN

In diesem 30-minütigen Einzelcoaching beantwortet Katharina Höricke Deine Fragen über Anforderungen von hochsensitiven Menschen und begleitet Dich gegebenenfalls in einen gelasseneren Seinszustand. Teilnehmerzahl begrenzt.

Veranstalter: Katharina Höricke – Netzwerk für Ganzheitliche Gesundheit**Ort:** Zugangsdaten nach Anmeldung**Anmeldung:** kontakt@katharinahoericke.de, +49 178 146633017:00
–
17:45

- Tempelhof-Schöneberg

BRÜNNHILDE, MEIN WALKÜRENBAUCH: BODY-POSITIVITY TROTZ GEWICHTSZUNAHME DURCH PSYCHOPHARMAKA

Poetry-Slam-Performance, anschließender Austausch mit dem psychoseerfahrenen Buchautor Cordt Winkler über die Einschränkungen (und potenziellen Vorzüge) eines Lebens mit Schizophrenie, Teilnehmerzahl begrenzt.

Veranstalter: Cordt Winkler**Ort:** Schreibsalon Berlin, Langenscheidtstr. 12, 10827 Berlin**Anmeldung:** cordt@cordtwinkler.com11:00
–
12:30

- Online

AUS DEM TAGEBUCH EINER FAMILIENHELFERIN

Die Sozialpädagogin arbeitet in den ambulanten Hilfen zur Erziehung. Sie schreibt alles auf, was sie sieht, hört und fühlt und teilt die Geschichten der Familien.

Veranstalter: Mechtild Römer**Ort:** Zugangsdaten nach Anmeldung**Anmeldung:** mail@mechtild-roemer.de14:00
–
16:00

- Tempelhof-Schöneberg

KUNST STATT KRISE! DIE KRAFT DER KUNSTTHERAPIE

In Kleingruppen können Menschen jeden Alters Einblicke in die Praktiken der Kunsttherapie gewinnen, um in schwierigen Lebensphasen wieder mehr Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Veranstalter: Kunsttherapiepraxis – Berliner Kunstverein e. V.**Ort:** Kunsttherapiepraxis, Beckerstr. 1, 12157 Berlin**Anmeldung:** post@kunst-therapie-berlin.de, +49 30 83 21 06 8616:00
–
16:45

- Online

ACHTSAME ÜBUNGEN FÜR GELASSENHEIT UND ENTSPANNUNG

Körperübungen, die Dir helfen können Dich zu entspannen und zu mehr Gelassenheit führen.

Veranstalter: Rosi**Ort:** Zoom-Meeting-ID: 956 135 0942, Kenncode: 51435117:00
–
18:30

- Online

ELTERN SEIN MIT MEHR BALANCE

Schnupper-Angebot zu dem Kurs „Mindful Compassionate Parenting“ (MCP) für Eltern zu Stressabbau und achtsamer Selbstfürsorge.

Veranstalter: Zentrum für Gesundheitsförderung**Ort:** Zugangsdaten nach Anmeldung**Anmeldung:** kontakt@zentrum-gesundheitsfoerderung.com18:30
–
19:30

- Online

KONTAKTABBRUCH NACH PSYCHISCHEN KRISEN – GIBT ES EINEN WEG DER ANNÄHERUNG?

Wie kann es gelingen, den Wunsch nach Kontaktabbruch zu respektieren? Und wie kann eine Annäherung gelingen, wenn beide Seiten dazu bereit sind?

Veranstalter: Miriam Futterlieb**Ort:** Zoom-Meeting-ID: 859 8919 1684, Kenncode: 43342420:00
–
21:30

- Online

TU DIR KEINEN ZWANG AN!

Die Schauspielerin klärt über Zwangsstörungen auf und konfrontiert mutig all die inneren Zwangsteufel mit deren ärgstem Feind: Humor.

Veranstalter: Sandra Schauber-Leonhardt, Galli Theater Frankfurt**Ort:** Zugangsdaten nach Anmeldung**Anmeldung:** www.yesticket.org/event/de/tu-dir-keinen-zwang-an-verrueckt-bei-klarem-verstand-eine-10-10-21**Eintritt:** 5,00 €Sonntag
10.10.10:00
–
11:30

- Online

HEILSAMES TRAUERN IN ZEITEN VON CORONA UND DARÜBER HINAUS

Verluste sind immer eine große Herausforderung. Wie kann es gelingen, Trauer und den dazugehörigen Gefühlen wie Schmerz, Angst und Wut heilsam zu begegnen?

Veranstalter: Talia Christa Oberbacher, hypnosystemische Therapie, Beratung und Coaching**Ort:** Zugangsdaten nach Anmeldung**Anmeldung:** online-trauern@therapie-beratung-coaching.de



07:00
–
08:00

● Online

7-TÄGIGES LIVE-COACHING BEI ESSTÖRUNGEN

7-tägiges Live-Coaching in unserer Facebook-Gruppe, bei dem wir gemeinsam mit Freude und Leichtigkeit tiefgreifende Transformation erleben.

Veranstalter: Kira Siefert Coaching

Ort: www.facebook.com/groups/kirasiefert



12:00
–
12:30

● Online

SCHLAF FÜR SEELISCHES WOHLBEFINDEN

Schlaf ist für unser seelisches Wohlbefinden ein oftmals vernachlässigter Faktor. Tipps und Tricks aus der Schlafforschung und aus der Psychotherapie.

Veranstalter: Praxis-Laufen.ch

Ort: Zoom-Meeting-ID: 729 0895 9720, Kenncode: 11102021



15:00
–
18:00

● Friedrichshain-Kreuzberg

KREATIVWORKSHOP: WAS ICH SCHON IMMER MAL LOSWERDEN WOLLTE

Eine Woche lang begleiten wir alle Angebote im Familienzentrum mit verschiedenen kreativen Ideen.

Veranstalter: Familienzentrum Menschenskinder

Ort: Familienzentrum Menschenskinder, Fürstenwalder Str. 30, Eingang Nord, 10243 Berlin



15:00
–
16:00

● Marzahn-Hellersdorf

GUT FÜR SICH SORGEN IM PFLEGEALLTAG – SELBSTFÜRSORGE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Interessent:innen erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, um die eigene Überlastung zu verhindern und im Pflegealltag auch gut für sich zu sorgen.

Veranstalter: Stadtteilzentrum Kaulsdorf in Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt

Ort: Stadtteilzentrum Kaulsdorf, Brodauer Str. 27–29, 12621 Berlin



15:00
–
17:00

● Online

CHAT FÜR BERLINER KINDER UND JUGENDLICHE MIT KUMMER

Online-Beratung via Chat zu allen Themen für Kinder und Jugendliche – kostenlos und vertraulich.

Veranstalter: Jugendnotmail.Berlin, KJSH Stiftung

Ort: www.jugendnotmail.berlin



16:00
–
18:00

● Charlottenburg-Wilmersdorf

WIE BUNT SIND WIR WIRKLICH?

Wir stellen uns vor und laden Sie ein, an einem offenen Diskurs teilzunehmen.

Veranstalter: Tageszentrum Platane 19 gGmbH

Ort: Tageszentrum Platane 19 e. V., Gierkezeile 9, 10585 Berlin



16:00
–
18:00

● Online

DEMENZ – WAS IST DAS?

Vergesslichkeit, Demenz, Alzheimer – was ist das eigentlich und gibt es da Unterschiede?

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V. – Selbsthilfe Demenz

Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung
Anmeldung: info@alzheimer-berlin.de



16:00
–
18:00

● Online

WIR GEHÖREN AUCH DAZU! BESCHWERDEN VON ANGEHÖRIGEN ÜBER DIE PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG

Eine Diskussionsrunde zu den Themen der Angehörigen: von Unzufriedenheit mit der Behandlung, mangelnder Teilhabe bis hin zu rechtlichen Fragen.

Veranstalter: BIP – Beschwerde- und Informationsstelle Psychiatrie in Berlin

Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung

Anmeldung:

seu1.cleverreach.com/f/79518-222800, praktikant@psychiatrie-beschwerde.de



16:00
–
17:00

● Online

WARUM MUSS JEDES UNTERNEHMEN ÜBER PSYCHISCHE GESUNDHEIT SPRECHEN?

Warum muss jedes Unternehmen über psychische Gesundheit sprechen? Wir erklären es.

Veranstalter: Die Wirtschaftspsychologinnen

Ort: us02web.zoom.us/j/8101127215



17:00
–
19:00

● Treptow-Köpenick

GESTALTUNG EINES KREATIVEN FAMILIENTAGES FÜR ELTERN VON GRUNDSCHÜLERN

Wie können Kinder in die Konzeptplanung mit einbezogen werden – von der Idee bis hin zur Durchführung? Begrenzte Teilnehmerzahl.

Veranstalter: Anke Andrea Eckert – Praxis für Gestaltungstherapie, Klinische Kunsttherapie, Heilkundliche Psychotherapie (HeilprG)

Ort: Anke Andrea Eckert Praxis für Gestaltungstherapie, Peter-Hille-Str. 121b, 12587 Berlin

Anmeldung: info@kunsttherapie-friedrichshagen.de, +49 30 641 21 44



17:00
–
18:30

● Online

OFFENE DISKUSSIONSRUNDE DER ANTISTIGMAGRUPPE

Wir diskutieren über die Themen psychische Gesundheit und Antistigmaarbeit.

Veranstalter: Antistigmagruppe Landkreis Esslingen

Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung

Anmeldung: f.wikert@kdv-es.de, s.schiffler@kdv-es.de



17:00
–
18:00

● Online

DIE KRAFT DER ERDUNG FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT NUTZEN – MIT ANLEITUNG ZUR SELBSTMASSAGE DER FÜSSE

Sie erlernen Schritt für Schritt die Technik der Fußmassage. Diese können Sie anschließend selbstständig durchführen und somit Ihr ganzheitliches Wohlbefinden stärken.

Veranstalter: Aleksandra Hoffmann

Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung

Anmeldung: post@aleksandra-hoffmann.de



17:30
–
19:15

● Marzahn-Hellersdorf

GESCHLOSSENE, OFFENE ODER TAGESKLINIK – WAS IST DAS RICHTIGE FÜR MICH?

Einmal im Monat treffen sich krisenerfahrene Menschen, Angehörige, hauptberuflich Helfende und bürgerschaftlich Engagierte zum Erfahrungsaustausch.

Veranstalter: ApV Marzahn Hellersdorf, Lebensnähe gGmbH

Ort: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf, Alice-Salomon-Platz 3, Rathausall, 12627 Berlin



18:00
–
20:00

● Tempelhof-Schöneberg

UMGANG MIT ÄNGSTEN

Interaktiver Vortrag mit Übungen und einer phantasievollen Traumreise als Abschluss.

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Tempelhof-Schöneberg

Ort: Stadtteiltreff Der Nachbar, Cranachstr. 7, 12157 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de



18:00
–
19:30

● Pankow

NEBEN DER SPUR – VON DER DEPRESSION AUS DER BAHN GEWORFEN

Der Film von Andrea Rothenburg gibt realistische Einblicke in das Leben der Protagonist:innen, die den Zuschauer:innen Mut machen und Vorurteile ausräumen.

Veranstalter: KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow

Ort: KIS, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Anmeldung: kis@hvd-bb.de, +49 30 499 87 09 10



18:00
–
19:30

● Friedrichshain-Kreuzberg

MIT ACHTSAMKEIT DURCH LEBENSKRISEN

Methoden der Achtsamkeitspraxis für Kinder und Erwachsene.

Veranstalter: Angelina Everitt

Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Yorckstr. 26, 10965 Berlin

Anmeldung: info@yorckshare.de **Eintritt:** 5,00 €



18:00
–
21:00

● Mitte

MIT GROUNDING STRESS VERMEIDEN UND BEWÄLTIGEN

Das körpertherapeutische Konzept des Groundings ermöglicht es, die eigenen Grenzen zu wahren und aus einem ressourcenreichen Zustand heraus zu agieren. Das erhöht die Widerstandskraft gegen Stress.

Veranstalter: Dr. Katharina Mahne

Ort: KörperRaum Mitte, Neue Jakobstr. 1–3, 10179 Berlin



18:30
–
20:00

● Pankow

WIEDER IN BEWEGUNG KOMMEN UND BELASTUNG LOSLASSEN

Spürend erforschen wir uns im Kontakt und entdecken, was wir brauchen.

Veranstalter: InKontakt Gestaltinstitut Berlin

Ort: InKontakt Gestaltinstitut Berlin, Gleimstr. 37, 10437 Berlin



18:30
–
20:30

● Friedrichshain-Kreuzberg

SELBSTWERT – KÖRPERBILD – BEWEGUNG: WIE JEDER SEIN EIGENER VERHALTENSTHERAPEUT WERDEN KANN

Sie lernen das verhaltenstherapeutische Konzept des Selbstwerts kennen, diskutieren dysfunktionale Selbstwertkonzepte und erfahren, wie die Methode des „Sprechlaufwanderns“ funktioniert.

Veranstalter: Sprechlaufwandern

Ort: stratum lounge, Boxhagener Str. 16, 10245 Berlin



19:00
–
22:00

● Friedrichshain-Kreuzberg

FILM ZEIGT SEELE: „BEN IS BACK“

Im Anschluss an den Film wollen wir in den Austausch kommen.

Veranstalter: Vivantes Klinikum Am Urban, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Ort: Movimiento, Kottbusser Damm 22, 10967 Berlin



19:30
–
21:00

● Online

ZUSAMMEN SIND WIR STARK – GEMEINSAM DURCH SCHWERE ZEITEN

Moderierter Gruppenchat für Kinder und Jugendliche – kostenlos und vertraulich

Veranstalter: Jugendnotmail.Berlin, KJSH Stiftung

Ort: www.jugendnotmail.berlin



20:00
–
22:00

● Online

MOTHERING THE MOTHER – SEELISCHE GESUNDHEIT WÄHREND WOCHENBETT UND STILLZEIT

Wir wollen gemeinsam schauen, was im Wochenbett und während der Stillzeit für Eltern wichtig und hilfreich ist. Zusätzlich Infos rund um das Thema, Fragen und Austausch sind willkommen.

Veranstalter: Ramona Noll

Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung

Anmeldung: info@ramonanoll.de

8. Münchner Woche für
Seelische Gesundheit



07
– BIS –
15
Oktober
2021





10:00
–
12:00

● Online

GEMEINSCHAFTLICHE SELBSTHILFE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE ZUR UNTERSTÜTZUNG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Wirksamkeit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe bei pflegenden Angehörigen als Möglichkeit der Selbstfürsorge.

Veranstalter: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.

Ort: Zoom-Meeting-ID: 856 7171 4571, Kenncode: 275428



12:00
–
16:00

● Lichtenberg

GEMEINSAM MACHT'S MEHR SPASS

Wir möchten gemeinsam ein Projekt entwickeln, in dem für alle ein Raum vorhanden ist, sich individuell zu entfalten. Teilnehmerzahl begrenzt.

Veranstalter: Pinel gemeinnützige Gesellschaft mbH

Ort: Pinel gemeinnützige Gesellschaft mbH, Große-Leege-Str. 97–98, 13053 Berlin

Anmeldung: +49 30 233 21 66 40



13:00
–
15:00

● Mitte

ANSPRECHBAR – OFFENE BERATUNG

Vielfältiger und begleiteter (Wieder-) Einstieg in das Berufsleben für Menschen mit einer psychischen Behinderung oder Erkrankung, Austausch und Beratung.

Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gemeinnützige GmbH

Ort: Kontaktstelle, Koloniestr. 133–136, 13359 Berlin



13:00
–
14:30

● Online

DIE CORONA-PANDEMIE UND IHRE PSYCHISCHEN FOLGEN: SIND UNSERE JUGENDLICHEN SCHON „ÜBER DEN BERG“?

Wir möchten unsere Online-Beratung vorstellen und mit Ihnen in den Austausch kommen, was Kinder und Jugendliche brauchen, um seelisch gesund zu bleiben.

Veranstalter: Jugendnotmail, KJSH Stiftung

Ort: zoom.us/j/99831951523?pwd=clRPZkZSclh4Rk1IVmNUVzQ4OHkwUT09



13:30
–
15:30

● Mitte

NADA OHRAKUPUNKTUR

Mit der Ohrakupunktur gestärkt durch Krisen und wohltuend für Körper und Seele. Anschließendes Zusammensein bei Kaffee und Kuchen.

Veranstalter: Psychoziale Initiative Moabit e. V.

Ort: Kontakt- und Beratungsstelle „Treffpunkt Waldstraße“, Waldstr. 7, 10551 Berlin



14:00
–
16:00

● Spandau

GEMEINSAM KRAFTQUELLEN FINDEN

Einblicke in die vielfältigen Therapieangebote der psychiatrischen Fachpflegeeinrichtung wie Kunsttherapie, Musiktherapie, Einkochgruppe und vieles mehr.

Veranstalter: AGAPLESION BETHANIEN RADELAND

Ort: AGAPLESION BETHANIEN RADELAND, Radelandstr. 199, 13589 Berlin



14:00
–
16:00

● Online

AMPHETAMINABHÄNGIGKEIT BEI JUGENDLICHEN UND JUNGEN ERWACHSENEN

Wenn Jugendliche oder junge Erwachsene illegale Substanzen konsumieren, betrifft das auch das Umfeld. Expert:innen aus Forschung und Praxis, für Familien, Lehrer:innen und Interessierte.

Veranstalter: Vivantes Humboldt-Klinikum, Department für Seelische Gesundheit

Ort: vivantes.zoom.us/j/68173872465?pwd=bHVRZ2praVJFNCTHcStxYzFsT3EzZz09



14:30
–
16:00

● Online

STÄRKUNG VON ANGEHÖRIGEN IM SUCHTBELASTETEN LEBENSALLTAG

Wir möchten mit Ihnen über Selbstfürsorge und Achtsamkeit in Zeiten besonderer Belastungen sprechen. Welche Ressourcen stehen Angehörigen zur Verfügung?

Veranstalter: Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle Tempelhof-Schöneberg

Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung

Anmeldung: amb@notdienstberlin.de, +49 30 233 24 02 60



15:00
–
17:00

● Neukölln

OFFENE TÜR DER TAGESKLINIKEN FÜR KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE

Nach einem kurzen Vortrag führen die Mitarbeiter:innen unsere Gäste durch das Haus und beantworten Fragen.

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

Ort: Vivantes Klinikum Neukölln, Zadekstr. 53, Pavillion 11, 2. OG,

Konferenzraum, 12351 Berlin



15:00
–
17:00

● Online

PSYCHISCHE GESUNDHEIT BEI SCHÜLER:INNEN

Fachgespräch zur Psychischen Gesundheit von Schüler:innen, auch im Hinblick auf die Auswirkungen und Folgen der Corona-Pandemie.

Veranstalter: MHI Mental Health Initiative gGmbH

Ort: https://mental-health-initiative.org/de/ueber-uns/news/mhaw-2021/?id=128



15:30
–
17:00

● Online

DAS GEHEIMNIS ZUFRIEDENER PAARE – DER BEZIEHUNGSKRISE RECHTZEITIG UND WIRKUNGSVOLL BEGEGNEN

Wehret den Anfängen! Für alle, die der eigenen Paarbeziehung etwas Gutes tun und sie nachhaltig stärken wollen.

Veranstalter: Fachbereich Ehevorbereitung und -begleitung im EOM

Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung

Anmeldung: ehebegleitung@eomuc.de, +49 89 21 37 15 49



16:00
–
18:30

● Spandau

WENN'S MAL HOCH HER GEHT: KONFLIKTE LÖSEN – REDEN STATT LAUT WERDEN

Wir möchten vermitteln, wie man Konflikte löst, achtsam mit sich, seiner Familie und Freund:innen umgeht sowie kritische Situationen gut meistert.

Veranstalter: Vivantes Klinikum Spandau, Department für seelische Gesundheit

Ort: Vivantes Klinikum Spandau, Neue Bergstr. 6, 13585 Berlin

16:00
–
18:00**SEELISCH GESUND AUFWACHSEN: WAS BRAUCHEN KINDER DAFÜR?**
Gesprächsgruppe über die Frage, wie wir unsere Kinder unterstützen können, dass sie seelisch gesund aufwachsen.**Veranstalter:** Familienzentrum MenschensKinder**Ort:** Familienzentrum MenschensKinder, Fürstenwalder Str. 30, Eingang Nord, 10243 Berlin

● Friedrichshain-Kreuzberg

16:00
–
18:00**DEMENZ – VERHALTEN BESSER VERSTEHEN**

Was verändert sich in der Kommunikation miteinander, wie kann im gemeinsamen Alltag gut darauf eingegangen werden, und was hilft, Konflikte zu vermeiden?

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V. – Selbsthilfe Demenz**Ort:** Zugangsdaten nach Anmeldung**Anmeldung:** info@alzheimer-berlin.de

● Online

17:00
–
19:00**KUNST STATT KRISE! DIE KRAFT DER KUNSTTHERAPIE**

In Kleingruppen können Menschen jeden Alters Einblicke in die Praktiken der Kunsttherapie gewinnen, um in schwierigen Lebensphasen wieder mehr Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Veranstalter: Kunsttherapiepraxis – Berliner Kunstverein e. V.**Ort:** Kunsttherapiepraxis, Beckerstr. 1, 12157 Berlin**Anmeldung:** post@kunst-therapie-berlin.de, +49 30 83 21 06 86

● Tempelhof-Schöneberg

17:00
–
18:30**DAS UNTERBRINGUNGSVERFAHREN NACH PSYCHKG – WEGE UND HERAUSFORDERUNGEN FÜR BETROFFENE UND FAMILIEN**

Die Implikationen einer Unterbringung psychisch erkrankter Menschen sowie damit verbundene Herausforderungen werden präsentiert, sowie mit Vertreter: innen aus verschiedenen Fachrichtungen diskutiert.

Veranstalter: Vivantes Humboldt Klinikum, Department für Seelische Gesundheit**Ort:** Zoom-Meeting-ID: 647 8328 7283, Kenncode: ?AXAn2

● Online

18:00
–
20:00**AUFTAKTVERANSTALTUNG 1. PSYCHOSEFORUM REINICKENDORF**

Wir wollen uns gegenseitig kennenlernen, das Forum vorstellen und Themen für die weiteren Treffen sammeln.

Veranstalter: GpV Berlin-Reinickendorf e. V.**Ort:** Baptistengemeinde, Alt-Reinickendorf 3, 13407 Berlin

● Reinickendorf

18:00
–
19:30**CO-ABHÄNGIGKEIT IN DER FAMILIE – ZWISCHEN SELBSTAUFGABE UND SELBSTHILFE**

Was passiert, wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt? Wo ist die Grenze zur Co-Abhängigkeit? Ab wann ist die familiäre seelische Gesundheit gefährdet?

Veranstalter: Albatros gGmbH**Ort:** Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle „der blaue laden“, Hagenstr. 5, 10365 Berlin

● Lichtenberg

18:00
–
19:00**HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN**

Ein Dialog über mentale Strategien, die Sie im Alltag nutzen können, um es über persönliche Berge zu schaffen.

Veranstalter: Anja Buntz Coaching**Ort:** Zugangsdaten nach Anmeldung**Anmeldung:** anjabuntz.de/event/seelische-gesundheit-2021

● Online

18:00
–
21:00**CHAT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT KUMMER**

Online-Beratung via Chat zu allen Themen (bei Sorgen, Ängsten oder Problemen) für Kinder und Jugendliche – kostenlos und vertraulich.

Veranstalter: Jugendnotmail, KJSH Stiftung**Ort:** Zugangsdaten nach Anmeldung**Anmeldung:** www.jugendnotmail.de

● Online

18:30
–
20:00**ALLE REDEN ÜBERS KLIMA – ABER WANN REDEN WIR ÜBER DESSEN EINFLUSS AUF UNSERE SEELISCHE GESUNDHEIT?**

Wie fühlen wir uns, wenn wir mit den Folgen der Klimakrise konfrontiert werden, und wie gehen wir damit um? Ein Austausch für alle Interessierten.

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative, Psychologists for Future Berlin, KungerKiezInitiative e. V.**Ort:** Galerie Kungerkiez, Karl-Kunger-Str. 15, 12435 Berlin

● Treptow-Köpenick

18:30
–
19:45**LERNE ÜBER DREI EINFACHE WEGE MIT DEINEM KÖRPER ZU KOMMUNIZIEREN, UM DEINE SEELE ZU HEILEN**

In diesem Webinar werden drei Wege vorgestellt, um wieder in den Kontakt mit seinem eigenen Körper zu kommen, mit dem Ziel ein glückliches und erfülltes Leben zu leben.

Veranstalter: Praxis für Lebensgestaltung – Ines Gerecht**Ort:** Zugangsdaten nach Anmeldung**Anmeldung:** inesgerecht-3-wege-seele.gr8.com

● Online

19:00
–
20:30**ICH KOMME IN MEINE KRAFT**

Sie lernen die Faktoren von Resilienz kennen und wie Sie sich selbst stärken können.

Veranstalter: Theda Blohm**Ort:** Praxisgemeinschaft, Oraniendamm 70A, Praxisraum 3, 13469 Berlin**Anmeldung:** Theda.Blohm@gmx.de

● Reinickendorf

19:00
–
20:00**DEEP SHIT TALKS: DER EFFEKT VON TOXISCHER POSITIVITÄT IN VULNERABLEN LEBENSSITUATIONEN**

Live-Folge des Psychologie-Podcasts „DEEP SHIT TALKS“ mit Katrin Terwiel und Tina Steckling, Therapeutinnen und Coaches.

Veranstalter: Katrin Terwiel, Tina Steckling**Ort:**youtu.be/KUW5-ovyJgM

● Online

19:00
–
21:00**ENTSTIGMATISIERUNG – WARUM WIR OFFEN ÜBER UNSERE PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN SPRECHEN!**

Alex, Chris, Charis und Nora sind alle erfahren mit psychischen Erkrankungen und reden im Instagram-Live-Stream darüber.

Veranstalter: Charis Lifestyle, Chris EMOTE, Alex Jeanne, Nora Fieling**Ort:** www.instagram.com/charis_lifestyle

● Online



10:00
–
13:00

SEELENFUTTER – FAMILIENFRÜHSTÜCK FÜR DIE SEELE

Beim Familienfrühstück verwöhnen wir Körper und Seele mit einem liebevoll zusammen gestellten Buffet und kommen darüber ins Gespräch, was uns gut tut.
Veranstalter: Familienzentrum Menschenskinder
Ort: Familienzentrum Menschenskinder, Fürstenwalder Str. 30, Eingang Nord, 10243 Berlin

- Friedrichshain-Kreuzberg



10:00
–
12:00

ANSPRECHBAR – OFFENE BERATUNG

Vielfältiger und begleiteter (Wieder-) Einstieg in das Berufsleben für Menschen mit einer psychischen Behinderung oder Erkrankung, Austausch und Beratung.
Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gemeinnützige GmbH
Ort: Kontaktstelle, Oranienstr. 26, 10999 Berlin

- Friedrichshain-Kreuzberg



13:00
–
15:00

ANSPRECHBAR – OFFENE BERATUNG

Vielfältiger und begleiteter (Wieder-) Einstieg in das Berufsleben für Menschen mit einer psychischen Behinderung oder Erkrankung, Austausch und Beratung.
Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gemeinnützige GmbH
Ort: Kontaktstelle, Eichbuschallee 4–6, 12437 Berlin

- Treptow-Köpenick



13:30
–
14:30

SEELISCHE GESUNDHEIT IM KINDES- UND JUGENDALTER: EINDRÜCKE AUS CORONA-ZEITEN

Im Austausch stellen wir unser Angebot vor und schildern Erfahrungen mit der Pandemie.

Veranstalter: St. Joseph-Krankenhaus, Klinik für seelische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter
Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung
Anmeldung: sozialdienst.sgkj@sjk.de

- Online



14:00
–
16:00

OFFENE ALPAKA-SPRECHSTUNDE

Mit der offenen Sprechstunde wenden wir uns an Menschen, die mit psychisch Erkrankten arbeiten – an Absolventen und Schüler:innen pflegerischer und therapeutischer Berufe sowie an Interessierte.

Veranstalter: AGAPLESION BETHANIEN RADELAND
Ort: AGAPLESION BETHANIEN RADELAND, Radelandstr. 199, 13589 Berlin

- Spandau



14:00
–
18:00

MIT KOMPETENTER BEGLEITUNG BERGE BEWÄLTIGEN

Wir sind erfahrene und erfolgreiche Krisenbegleiter und stellen unsere vielfältigen Angebote und Leistungen der Beschäftigungsstätte vor.

Veranstalter: Beschäftigungstagesstätte Lebenswelten e. V.
Ort: Beschäftigungstagesstätte Lebenswelten e. V., Knorrpromenade 2, Vorderhaus und Gartenhaus, 10245 Berlin
Anmeldung: bts@lebenswelten.de, +49 30 427 56 87

- Friedrichshain-Kreuzberg



15:00
–
17:00

ERSTE DIGITALE OFFENE TÜR VON JUNIK – BERATUNG FÜR JUNGE MENSCHEN (MIT KRISEN)

Die Junge Selbsthilfe und die Berliner Kontakt- und Beratungsstellen informieren zusammen über Anlaufstellen in Krisen, Selbsthilfemöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote.

Veranstalter: Junge Selbsthilfe, Berliner Kontakt- und Beratungsstellen
Ort: meet.pegasusserver.de/JUNIK

- Online



15:00
–
17:00

GESUNDHEITS- UND RESILIENZFÖRDERUNG VON KINDERN AUS PSYCHISCH BELASTETEN FAMILIEN

Ausgewählte pädagogische Maßnahmen, die es Kindern aus psychisch belasteten Familien ermöglichen, sich trotz der belasteten Entwicklungsbedingungen positiv zu entwickeln.

Veranstalter: Katholische Hochschule NRW
Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung
Anmeldung: <https://www.s-inn.net/veranstaltungen/gesundheits-und-resilienz>

- Online



15:00
–
17:00

ZURÜCK IN DEN JOB – WIE KANN ES GELINGEN?

Wie kann eine Rückkehr an den Arbeitsplatz nach langer Erkrankung funktionieren? Welche Aspekte sind wichtig? Teilnehmerzahl begrenzt.

Veranstalter: Integrationsfachdienst Mitte der USE gGmbH
Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung
Anmeldung: info@ifdmittle.berlin

- Online



16:00
–
18:00

STARK SEIN HEISST, SICH HELFEN LASSEN

Prof. A. Bechdorf und Team bieten die Möglichkeit, mit Gesundheitsexpert:innen ins Gespräch zu kommen.
Veranstalter: Vivantes Klinikum Am Urban, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie & Psychosomatik
Ort: Vivantes Klinikum Am Urban, Dieffenbachstr. 1, Erdgeschoss
Versammlungssaal, 10967 Berlin

- Friedrichshain-Kreuzberg



16:00
–
18:00

WAHLFAMILIE UND FREUND:INNENZENTRIERTE LEBENSWEISE – WORKSHOP FÜR FRAUEN UND TRANSGENDER

Es wird über Wahlfamilien oder freund:innenzentrierte Lebensweise und konstruktive Kommunikation gesprochen.

Veranstalter: Wildwasser e. V.
Ort: FrauenNachtCafé, Mareschstr. 14, 12055 Berlin

- Neukölln

6. KölnBonner Woche für 
Seelische Gesundheit
9. – 17. OKTOBER 2021



16:00
–
16:45

ZEIT FÜR MICH

Die gelernte Physiotherapeutin unterstützt Sie darin, Strategien zu finden, um gut für sich zu sorgen und Kräfte zu sammeln.

- Friedrichshain-Kreuzberg

Veranstalter: Viola Dietrich

Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Yorckstr. 26, 10965 Berlin

Anmeldung: info@yorckshare.de



17:00
–
20:00

DIE BILDERBUCH-APOTHEKE: NEUE WEGE ZU MEINER INNEREN WELT

Wie Bilderbücher uns auf neue Spuren der seelischen Gesundheit locken. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse über Spiegelung und Resonanz sind in Musik, bildender Kunst und Literatur feinspürig verpackt.

- Treptow-Köpenick

Veranstalter: Dr. Angela Thamm

Ort: Hofküche Friedrichshagen, Scharnweberstr. 2, 12587 Berlin



17:00
–
17:45

ZEIT FÜR ENTSPANNUNG

Die gelernte Physiotherapeutin bietet einen bunten Blumenstrauß aus Achtsamkeit, Bodyscan und Progressiver Muskelrelaxation an.

- Friedrichshain-Kreuzberg

Veranstalter: Viola Dietrich

Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Yorckstr. 26, 10965 Berlin

Anmeldung: info@yorckshare.de



17:00
–
18:30

KINDER PSYCHISCH ERKRANKTER ELTERN – EINBLICKE IN EINE SPEZIALISIERTE HILFE

Spezialisiertes Angebot für Kinder psychisch erkrankter Eltern und vernetzte Hilfe zur Unterstützung der Familien.

- Online

Veranstalter: NOW! Potsdam – Unterstützung für Familien mit psychisch erkrankten Eltern

Ort: Zoom-Meeting-ID: 896 0911 0455, Kenncode: 766093



17:00
–
18:30

DIE FÜNF WEGE DER REHABILITATION

Arbeit bietet Struktur und kann dabei helfen, die innere Gelassenheit wiederherzustellen. Fünf Expert:innen beantworten Fragen zu bestehenden Angeboten.

- Online

Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gemeinnützige GmbH

Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung

Anmeldung: registrierung@u-s-e.org



18:00
–
19:30

ES IST NORMAL, VERSCHIEDEN ZU SEIN – PSYCHOSE UND KIEZ: WAS WÜNSCHEN WIR UNS ALLE, UM EIN GUTES LEBEN IN DER GEMEINDE ZU HABEN?

Das Psychose-Seminar für Expert:innen aus Erfahrung sowie Ausbildung und Beruf. Im Vordergrund steht der Austausch von Perspektiven.

- Online

Veranstalter: VHS Pankow

Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung

Anmeldung: vivien.Werk@ba-pankow.berlin.de



18:00
–
19:30

MESSIESYNDROM – INFORMATIONEN FÜR BETROFFENE, ANGEHÖRIGE UND INTERESSIERTE

Vereinsamung und soziale Ausgrenzung Betroffener – ein neuer Umgang und Aufklärung ist gefragt.

- Friedrichshain-Kreuzberg

Veranstalter: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz

Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Yorckstr. 26, 10965 Berlin

Eintritt: 7,50 €



18:00
–
19:30

SELBSTHILFEKRÄFTE VOR UND IN DER PANDEMIE

Eine aktuelle eigene Untersuchung über die Entwicklung der psychiatrischen Tageskliniken in Deutschland und die Erfahrungen mit dieser Zeit werden im Publikum vorgestellt und diskutiert.

- Steglitz-Zehlendorf

Veranstalter: Tagesklinik Waldfriede

Ort: Tagesklinik Waldfriede, Schmidt-Ott-Str. 9, 12165 Berlin



18:00
–
18:45

ZEIT FÜR MICH

Die gelernte Physiotherapeutin unterstützt Sie darin, Strategien zu finden, um gut für sich zu sorgen und Kräfte zu sammeln.

- Friedrichshain-Kreuzberg

Veranstalter: Viola Dietrich

Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Yorckstr. 26, 10965 Berlin

Anmeldung: info@yorckshare.de



19:00
–
20:15

WAS WÄRE, WENN DICH NIEMAND ANTREIBT?

Wir sprechen über Entschleunigung, achtsamen Umgang mit Zeit und wie es uns gelingen kann, wieder genügend Zeit in unser Leben zu holen.

- Online

Veranstalter: Mareike Scheele

Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung

Anmeldung: einfach.aufatmen@gmail.com, +49 176 42030969



08:00
–
09:30

JUNGE FRAUEN ZWISCHEN TRADITIONELLER HERKUNFTSFAMILIE UND EIGENEN LEBENSANSTREBUNGEN

Psychische Belastungen bei jungen Menschen mit Migrationsgeschichte – Hintergrundinformationen aus der Beratungsarbeit.

- Online

Veranstalter: IMMA e. V.

Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung

Anmeldung: wuestenrose@imma.de



10:00
–
12:00

EHRENAMTLICHE PATENSCHAFTEN FÜR KINDER PSYCHISCH ERKRANKTER ELTERN
Ehrenamtliche Pat:innen für Kinder mit psychisch erkrankten Eltern gesucht.
Veranstalter: AMSOC e. V.
Ort: AMSOC e. V., Kaiserdamm 21, 4. OG, 14057 Berlin
Anmeldung: kontakt@amsoc-patenschaften.de

● Charlottenburg-Wilmersdorf



10:00
–
14:00

ÜBER DEN BERG MIT PASSENDER UNTERSTÜTZUNG
Offene Beratung zu allen Fragen der beruflichen Orientierung für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung.
Veranstalter: Werkstatt am Hafen – Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung
Ort: Werkstatt am Hafen, Lahnstr. 3, 12055 Berlin

● Neukölln



10:00
–
11:00

ONLINE-BERATUNG BEI ESSSTÖRUNGEN: SCHRITT FÜR SCHRITT IN RICHTUNG VERÄNDERUNG
Wir geben einen Überblick über unsere bundesweite Online-Beratung bei Essstörungen für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte. Mit anschließender Diskussion.
Veranstalter: Waage e. V. – das Fachzentrum für Essstörungen in Hamburg
Ort: zoom.us/j/91556199174

● Online



11:00
–
12:00

ALKOHOLISMUS ALS FAMILIENKRANKHEIT
Wir geben einen Überblick zum Thema „Alkoholismus in der Familie“ und welche Veränderungen damit im Familiensystem einhergehen können.
Veranstalter: MEDIAN Gesundheitsdienste Koblenz
Ort: global.gotomeeting.com/join/951755741

● Online



13:00
–
15:00

ANSPRECHBAR – OFFENE BERATUNG
Vielfältiger und begleiteter (Wieder-) Einstieg in das Berufsleben für Menschen mit einer psychischen Behinderung oder Erkrankung, Austausch und Beratung.
Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gemeinnützige GmbH
Ort: Kontaktstelle, Wassersportallee 2, 12527 Berlin

● Treptow-Köpenick



14:00
–
15:30

IM EINKLANG – KÖRPER UND SEELE IN BALANCE
Yoga und Meditation wirken harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Das Wohlbefinden verbessert sich und die Lebensenergie wird auf sanfte Weise aktiviert.
Veranstalter: Familienzentrum Menschenskinder
Ort: Familienzentrum Menschenskinder, Fürstenwalder Str. 30, Eingang Nord, 10243 Berlin

● Friedrichshain-Kreuzberg



14:00
–
18:00

RAUS AUS DER GRAUZONE
Wenn das Zusammenleben gerade nicht leicht ist und Medien, Drogen oder Ähnliches Grund zur Sorge bieten, dann können sich Erziehende, Jugendliche und Familien bei uns melden.
Veranstalter: Fachstelle für Suchtprävention Berlin
Ort: Goldnetz e. V., Gutsmuthsstr. 23, 12163 Berlin

● Steglitz-Zehlendorf



14:00
–
17:00

BASTELN FÜR DIE SEELE
Gemeinsames angeleitetes Basteln für die Seele mit Papier und schönen Gestaltungselementen.
Veranstalter: MITTENDRIN leben e. V.
Ort: Beschäftigungstagesstätte, Hellersdorfer Promenade 11, 12627 Berlin

● Marzahn-Hellersdorf



14:30
–
16:30

ÜBER DEN BERG – WAS BEDEUTET DIESES BILD FÜR SIE UND IHRE FAMILIE IN DER CORONA-ZEIT?
Durch das Medium der Gestaltung wertfrei reflektieren, Teilnehmerzahl begrenzt.
Veranstalter: Reha-Steglitz gGmbH
Ort: Tageszentrum, Albrechtstr. 15, 12167 Berlin
Anmeldung: +49 30 22 50 54 60

● Steglitz-Zehlendorf



15:00
–
18:00

INDIVIDUELLE BERATUNG ZU ARBEIT UND SEELISCHER GESUNDHEIT
Sie erhalten von uns Unterstützung bei der Klärung Ihrer beruflichen und persönlichen Ausgangssituation und der Erarbeitung sowie Umsetzung Ihrer beruflichen Ziele.
Veranstalter: Netzwerk Arbeit und seelische Gesundheit
Ort: Netzwerk Arbeit und seelische Gesundheit, Normannenstr. 37, 10367 Berlin
Anmeldung: +49 30 484 8008 80

● Lichtenberg



16:00
–
18:00

ELTERN SEIN: WAS MICH BELASTET, WAS MIR GUT TUT
Gespräch darüber, was Eltern seelisch belasten und krank machen kann sowie darüber, was stärkend wirken kann.
Veranstalter: Familienzentrum Menschenskinder
Ort: Familienzentrum Menschenskinder, Fürstenwalder Str. 30, Eingang Nord, 10243 Berlin

● Friedrichshain-Kreuzberg



16:00
–
18:00

ICH BIN – GEMEINSAM MEDITIEREN
Sie erlernen 2 einfache Meditationstechniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Teilnehmerzahl begrenzt
Veranstalter: Psychosoziale Initiative Moabit e. V.
Ort: Kontakt- und Beratungsstelle „Treffpunkt Waldstraße“, Waldstr. 6, 10551 Berlin
Anmeldung: +49 30 39 73 13 22

● Mitte

 16:00
–
18:00

GESETZLICHE BETREUUNG – WISSENSWERTES IM ÜBERBLICK
Was bedeutet gesetzliche Betreuung? Welche Personen haben einen Anspruch?
Für Betroffene, Angehörige und Professionelle, mit anschließender Diskussion.
Veranstalter: Vivantes Humboldt-Klinikum, Department für Seelische Gesundheit
Ort: Vivantes Humboldt-Klinikum, Tagesklinik, Raum 111, Am Nordgraben 2, 13509 Berlin

● Reinickendorf

 16:00
–
18:00

DEMENZ – ENTLASTUNG FÜR ANGEHÖRIGE
Auswirkungen einer Demenzerkrankung auf die Familie
Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Berlin e. V. – Selbsthilfe Demenz
Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung
Anmeldung: info@alzheimer-berlin.de

● Online

 16:15
–
17:45

FAMILIE UND KÖRPERLICHE KRANKHEIT AUS DER PERSPEKTIVE SYSTEMISCHER FAMILIENMEDIZIN
Systemische Familienmedizin fokussiert chronische körperliche Krankheiten und deren Auswirkungen auf das Erleben des unmittelbar Betroffenen sowie auf die zwischenmenschlichen Beziehungen der Bezugspersonen.
Veranstalter: Zentrum für Psychosoziale Medizin, Universitätsklinikum Heidelberg
Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung
Anmeldung: www.klinikum.uni-heidelberg.de/ZPM-Veranstaltungen/
WocheSeelischeGesundheit2021

● Online

 17:00
–
19:00

GESTALTUNG EINES KREATIVEN FAMILIENTAGES FÜR ELTERN VON JUGENDLICHEN DER KLASSEN 7–10
Wie können Kinder in die Konzeptplanung mit einbezogen werden – von der Idee bis hin zur Durchführung? Begrenzte Teilnehmerzahl.
Veranstalter: Anke Andrea Eckert – Praxis für Gestaltungstherapie, Klinische Kunsttherapie, Heilkundliche Psychotherapie (HeilprG)
Ort: Anke Andrea Eckert Praxis für Gestaltungstherapie, Peter-Hille-Str. 121b, 12587 Berlin
Anmeldung: info@kunsttherapie-friedrichshagen.de, +49 30 641 21 44

● Treptow-Köpenick

 17:00
–
18:00

WIR MÜSSEN REDEN... ÜBER EINSAMKEIT
Stressforscher und Psychiater Prof. Mazda Adli spricht über das Tabuthema Einsamkeit und beantwortet Ihre Fragen.
Veranstalter: Fliedner Klinik Berlin
Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung
Anmeldung: https://www.fliedner.de/de/veranstaltungen.php?id=323&type=date&refer=/de/veranstaltungen.php

● Online

 17:00
–
18:30

DIE VERBINDUNG ZUM EIGENEN KÖRPER STÄRKEN – FÜR FRAUEN, DIE SICH MEHR ACHTSAMKEIT UND LEBENSKRAFT WÜNSCHEN
Bei der Massage können sowohl physische Anspannungen gelöst, also auch unser emotionales und seelisches Wohlbefinden verbessert werden.
Veranstalter: Aleksandra Hoffmann
Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung
Anmeldung: post@aleksandra-hoffmann.de

● Online

 17:30
–
19:30

KONTAKTABBRUCH NACH PSYCHISCHEN KRISEN – AUSTAUSCH FÜR ANGEHÖRIGE
Wie kann es gelingen, den Wunsch nach Kontaktabbruch zu respektieren? Und wie kann eine Annäherung gelingen? Austausch mit Angehörigen.
Veranstalter: Miriam Futterlieb
Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Yorckstr. 26, 10965 Berlin

● Friedrichshain-Kreuzberg

 18:00
–
20:00

(TEIL-)STATIONÄRE, PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN UND PSYCHOTHERAPIE
Das Behandlungskonzept der Wiegmann Klinik wird Ihnen mit praktischen Beispielen und Diskussionsrunde vorgestellt.
Veranstalter: DRK Kliniken Berlin Wiegmann Klinik
Ort: DRK Kliniken Berlin Westend, Spandauer Damm 130, Hörsaal, 14050 Berlin

● Charlottenburg-Wilmersdorf

 18:00
–
19:00

ÜBERWINDE DIE ANGST VOR DER SCHAM
Wie Eltern kindgerecht über ihre Ängste oder ihre Angststörung sprechen können, ohne sie zu belasten.
Veranstalter: Deutsche Angst-Hilfe e. V.
Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung
Anmeldung: www.angstselbsthilfe.de

● Online

 19:00
–
21:00

EIN FAST NORMALES LEBEN MIT SCHIZOPHRENIE
Ein Abend mit Fanny und Stefan, die sehr persönlich von ihrem Leidens- und Lebensweg mit der Diagnose Schizophrenie erzählen.
Veranstalter: Sprechlaufwandern
Ort: stratum lounge, Boxhagener Str. 16, 10245 Berlin

● Friedrichshain-Kreuzberg

 19:00
–
22:00

„DAS VERSPRECHEN“ SPIELFILM ZUM THEMA PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN IN DER FAMILIE
Im Anschluss an den Film laden wir zur Podiumsdiskussion ein.
Veranstalter: Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee
Ort: Kino Toni, Antonplatz, Max-Steinke-Str. 43, 13086 Berlin
Anmeldung: e.beuth-heyer@alexianer.de

● Pankow

 19:00
–
21:00

ANGEHÖRIGE IM MITTELPUNKT – VOM UMGANG MIT PSYCHISCHEN KRISEN IM UMFELD
In einem Gespräch kommen Angehörige zu Wort, die schon lange mit den Krisen einer geliebten Person leben und berichten von ihrem Weg.
Veranstalter: Angehörige im Mittelpunkt
Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung
Anmeldung: www.angehoerige-im-mittelpunkt.de

● Online

 19:00
–
21:00

DEPRESSION – UND JETZT? WEGWEISER EINER ERFAHRUNGSEXPERTIN
Depression – und jetzt? Warum ich? Wie geht es weiter? Meine Genesungserfahrung nutze ich als Ressource und Zusatzqualifikation im Beruf.
Veranstalter: Nora Fieling
Ort: www.youtube.com/norafieling

● Online

19:00
–
20:30**MENSCHEN MIT BELASTENDEN KINDHEITSERFAHRUNGEN:
WIE IST DIE AKTUELLE SITUATION FÜR BETROFFENE UND WIE
KÖNNEN WIR SIE VERBESSERN?**

Wir laden alle, die das Thema bewegt, zu einer Diskussion ein.

Veranstalter: Gemeinsam für Menschen mit belastenden
Kindheitserfahrungen e. V.**Ort:** Zugangsdaten nach Anmeldung**Anmeldung:** info@g-m-b-k.org.

● Online

13:00
–
15:00**ERSTE DIGITALE OFFENE TÜR VON JUNIK – BERATUNG FÜR JUNGE
MENSCHEN (MIT KRISEN)**

Die Junge Selbsthilfe und die Berliner Kontakt- und Beratungsstellen informieren zusammen über Anlaufstellen in Krisen, Selbsthilfemöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote.

Veranstalter: Junge Selbsthilfe, Berliner Kontakt- und Beratungsstellen**Ort:** meet.pegasusserver.de/JUNIK

● Online

14:30
–
17:00**TAG DER OFFENEN TÜR MIT SUPPE UND MUSIK**

Es wird neben Essen und Musik die Möglichkeit geben, unsere Kontakt- und Beratungsstelle kennenzulernen.

Veranstalter: Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain – KommRum e. V.**Ort:** KommRum e. V., Straßmannstr. 17, 10249 Berlin● Friedrichshain-
Kreuzberg14:30
–
15:30**ATEMPAUSE FÜR DICH – ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG**

Atemholen und Kraftschöpfen mit Anregungen und Entspannungsübungen für den Alltag, Teilnehmerzahl begrenzt.

Veranstalter: Julia Väth-Hille**Ort:** Praxis für Systemische Beratung und Therapie, Oraniendamm 70 A,
2. OG, 13469 Berlin**Anmeldung:** info@vaeth-hille.de

● Reinickendorf

16:00
–
17:00**LASS MAL LOCKER!**

Eine Stunde Lockerlassen mit praktischen Übungen aus dem Bereich des autogenen Trainings, Teilnehmerzahl begrenzt.

Veranstalter: Julia Väth-Hille**Ort:** Praxis für Systemische Beratung und Therapie, Oraniendamm 70 A,
2. OG, 13469 Berlin**Anmeldung:** info@vaeth-hille.de

● Reinickendorf

16:00
–
16:45**ZEIT FÜR MICH**

Die gelernte Physiotherapeutin unterstützt Sie darin, Strategien zu finden, um gut für sich zu sorgen und Kräfte zu sammeln.

Veranstalter: Viola Dietrich**Ort:** Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Yorckstr. 26, 10965 Berlin**Anmeldung:** info@yorckshare.de● Friedrichshain-
Kreuzberg16:00
–
17:30**EINFÜHRUNG IN DIE WÜRDEZENTRIERTE THERAPIE AM LEBENSENDE
FÜR PAARE**

Partner:innen letal erkrankter Menschen sind psychosozial belastet und können von frühen Interventionen zum verbesserten Umgang mit dem bevorstehenden Verlust profitieren.

Veranstalter: Zentrum für Psychosoziale Medizin, Universitätsklinikum Heidelberg**Ort:** Zugangsdaten nach Anmeldung**Anmeldung:** www.klinikum.uni-heidelberg.de/ZPM-Veranstaltungen/
WocheSeelischeGesundheit2021

● Online

Freitag
15.10.10:00
–
14:00**INDIVIDUELLE BERATUNG FÜR ELTERN, FÜR PAARE UND FÜR EINZELNE**

Individuelle Beratung von 45 min. zu einem vorher per E-Mail mitgeteilten Problem.

Veranstalter: Julia Väth-Hille**Ort:** Praxis für Systemische Beratung und Therapie, Oraniendamm 70 A, 2. OG,
13469 Berlin**Anmeldung:** www.vaeth-hille.de/?post_type=tribe_events&p=519&preview=true

● Reinickendorf

10:00
–
14:00**BERATUNG FÜR FACHKRÄFTE UND BETROFFENE – FAMILIEN MIT
PSYCHISCH ERKRANKTEN ELTERN**

Ein offenes Beratungsangebot für betroffene Familien, Kinder, Angehörige und Fachkräfte. Die Beratung kann bei Bedarf auch anonym erfolgen.

Veranstalter: NOW! Potsdam**Ort:** Zoom-Meeting-ID: 843 9632 4649, Kenncode: 503703

● Online

12:00
–
18:00**FAMILIENMEDIZINISCHE ANGEBOTE DES AMBULATORIUMS
SEELISCHE GESUNDHEIT**

Verschiedene Departments des Ambulatoriums Seelische Gesundheit stellen sich mit diversen (Fach-)Vorträgen vor.

Veranstalter: Vivantes, Ambulatorium Seelische Gesundheit**Ort:** Ambulatorium Seelische Gesundheit, Waldstr. 86–90, 13403 Berlin

● Reinickendorf

13:00
–
15:00**WIE BEWAHRE ICH MEIN KIND VOR MEINER EIGENEN ANGST?**

Zur besseren Eltern-Kind-Beziehungsgestaltung.

Veranstalter: Albatros gGmbH**Ort:** Beschäftigungstagesstätte Lichtenberg II, Möllendorffstr. 47, 10367 Berlin

● Lichtenberg

 16:30
–
18:30

● Online

MEDITATION, ACHTSAMKEIT & CO. – ALLTAGSTOOLS GEGEN STRESS FÜR JEDERMANN
Wie könnten Sie gut für sich sorgen, damit Sie wieder in Ihr Gleichgewicht gelangen und mit der stressigen Situation umgehen können? Techniken im Umgang mit Stress.
Veranstalter: Coaching Stefanie Sproß
Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung
Anmeldung: info@coaching-spross.de, +49 151 40 47 67 00

 17:00
–
18:50

● Friedrichshain-Kreuzberg

KLANGREISE MIT SELBSTGEBAUTER ZITHER
Drei Gruppensitzungen à 30 min.:
17:00–17:30 Uhr, 17:40–18:10 Uhr, 18:20–18:50 Uhr
Veranstalter: Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain – KommRum e. V.
Ort: KommRum e. V., Straßmannstr. 17, 10249 Berlin
Anmeldung: kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de, +49 30 80 40 66 60

 17:00
–
19:00

● Treptow-Köpenick

KÖRPERLICHE, SEELISCHE UND GEISTIGE GESUNDHEIT STÄRKEN DURCH MEDITATION
Körperliche, seelische und geistige Gesundheit durch Meditation stärken. Ihre Fragen dazu beantwortet gerne unsere ehrenamtliche Hospizbegleiterin Petra.
Veranstalter: Sozialstiftung-Köpenick, Ambulanter Hospizdienst Friedrichshagen
Ort: Historisches Rathaus Friedrichshagen, Bölschestr. 87–88, Hochparterre, 12587 Berlin

 17:00
–
17:45

● Friedrichshain-Kreuzberg

ZEIT FÜR ENTSPANNUNG
Die gelernte Physiotherapeutin bietet einen bunten Blumenstrauß aus Achtsamkeit, Bodyscan und Progressiver Muskelrelaxation an.
Veranstalter: Viola Dietrich
Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Yorckstr. 26, 10965 Berlin
Anmeldung: info@yorckshare.de

 17:30
–
19:00

● Online

EINBEZUG DES PARTNERS IN DIE PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG VON ZWANGSSTÖRUNGEN
Einblicke in die aktuelle Forschungslage zum Thema Zwangsstörungen in der Partnerschaft, mit anschließender Diskussion.
Veranstalter: Zentrum für Psychosoziale Medizin, Universitätsklinikum Heidelberg
Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung
Anmeldung: www.klinikum.uni-heidelberg.de/ZPM-Veranstaltungen/
WocheSeelischeGesundheit2021

 18:00
–
19:30

● Friedrichshain-Kreuzberg

WIR MÜSSEN REDEN – ABER WIE? KOMMUNIKATION IN BEZIEHUNGSKRISEN
Streit und Krisen gehören in Beziehungen dazu. Wie ein konstruktiver Austausch gelingt, erfahren Sie hier. Die Teilnahme ist mit und ohne Partner:in möglich.
Veranstalter: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz
Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Yorckstr. 26, 10965 Berlin
Anmeldung: reden-ist-gold@web.de
Eintritt: 7,50 €

 18:00
–
18:45

● Friedrichshain-Kreuzberg

ZEIT FÜR MICH
Die gelernte Physiotherapeutin unterstützt Sie darin, Strategien zu finden, um gut für sich zu sorgen und Kräfte zu sammeln.
Veranstalter: Viola Dietrich
Ort: Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Yorckstr. 26, 10965 Berlin
Anmeldung: info@yorckshare.de

 18:00
–
19:00

● Online

HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN
Ein Dialog über mentale Strategien, die Sie im Alltag nutzen können, um es über persönliche Berge zu schaffen.
Veranstalter: Anja Buntz Coaching
Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung
Anmeldung: anjabuntz.de/event/seelische-gesundheit-2021

 19:00
–
20:30

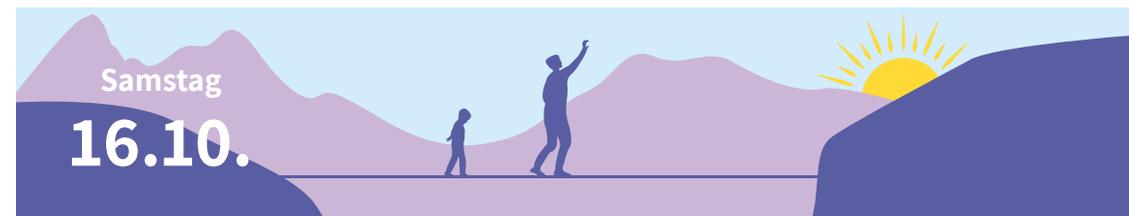
● Reinickendorf

IMPROVISATIONSTHEATER MEETS ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG
Improvisationstheater ist spielerisches Achtsamkeitstraining mit kreativen Mitteln, hier gemixt mit ruhigen, entspannenden Sequenzen. Teilnehmerzahl begrenzt.
Veranstalter: Theda Blohm, Julia Väth-Hille
Ort: Praxis für Systemische Beratung und Therapie, Oraniendamm 70 A, 2. OG, 13469 Berlin
Anmeldung: info@vaeth-hille.de

 20:30
–
22:30

● Treptow-Köpenick

DIE HEILIGE FAMILIE ODER DIE KRITIK DER KRITISCHEN KRISEN-KONZEPTIONEN
Unsere Konflikte werden auf der Bühne dramatisiert. Es werden kollektive Fragen gestellt und das Publikum erprobt, ob es andere oder bessere Antworten gibt.
Veranstalter: Theater der Verrückten, Netzwerk Stimmenhören e. V., unterstützt von ABZ GmbH und umalleskuemmerkaefer.de
Ort: Jugend- und Kultur-Zentrum Gérard Philipe, Karl-Kunger-Str. 29/30, 12435 Berlin
Anmeldung: +49 178 5229246



 10:00
–
12:00

● Tempelhof-Schöneberg

WIE ENTSPANNE ICH?
Workshop mit Übungen.
Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Tempelhof-Schöneberg
Ort: Kita Fregestraße, Saal, Fregestr. 53, 12159 Berlin
Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de

10:00
–
12:00

● Online

WIR TEILEN GESCHICHTE(N) – BIOGRAFIEARBEIT UND KREATIVES SCHREIBEN FÜR FRAUEN

Ein Angebot an Frauen, die Lust haben sich schreibend mit den Themen des Lebens zu beschäftigen und den Austausch für Perspektivwechsel nutzen möchten.

Veranstalter: Frauenzentrum Paula Panke e. V., Mechtild Römer**Ort:** Zugangsdaten nach Anmeldung**Anmeldung:** mail@mechtild-roemer.de11:00
–
17:00

● Mitte

19. BIPOLARIS-INFOTAG: TRIALOG UND SELBSTHILFE

Was ist wichtig in der Selbsthilfe? Betroffene, Angehörige und Profis besprechen gemeinsam wichtige Fragen. Teilnehmerzahl begrenzt.

Veranstalter: bipolaris – Manie & Depression Selbsthilfevereinigung

Berlin-Brandenburg e. V.

Ort: Festsaal in der Berliner Stadtmission, Lehrter Str. 68, 10557 Berlin**Anmeldung:** bipolaris@bipolaris.de11:00
–
16:00

● Online

UNTEN UND OBEN – PERSPEKTIVWECHSEL ALS CHANCE

Zwei abwechslungsreiche und spannende Tage aus diversen Perspektiven zum Thema ADHS, je nach Möglichkeit auch live vor Ort.

Veranstalter: ADHS Deutschland e. V.**Ort:** Zugangsdaten nach Anmeldung**Anmeldung:** www.adhs-deutschland.de/desktopdefault.aspx/tabid-9/30_read-1360513:00
–
15:00

● Tempelhof-Schöneberg

KUNST STATT KRISE! DIE KRAFT DER KUNSTTHERAPIE

In Kleingruppen können Menschen eines jeden Alters Einblicke in die Praktiken der Kunsttherapie gewinnen, um in schwierigen Lebensphasen wieder mehr Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Veranstalter: Kunsttherapiepraxis – Berliner Kunstverein e. V.**Ort:** Kunsttherapiepraxis, Beckerstr. 1, 12157 Berlin**Anmeldung:** post@kunst-therapie-berlin.de, +49 30 83 21 06 8615:00
–
17:00

● Reinickendorf

ENTSPANNTE ELTERN – ENTSPANNTE KINDER: KÖRPERAKTIVIERUNG MIT SPASS FÜR KINDER AB 5 JAHREN

Den eigenen Körper zu spüren, insbesondere durch die angenehme Berührung von außen, entspannt und löst Stress. Körper-Aktivierung für Familien mit und ohne Kinder.

Veranstalter: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf**Ort:** Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum, Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin20:30
–
22:30

● Treptow-Köpenick

DIE HEILIGE FAMILIE ODER DIE KRITIK DER KRITISCHEN KRISENKONZEPTIONEN

Unsere Konflikte werden auf der Bühne dramatisiert. Es werden kollektive Fragen gestellt und das Publikum erprobt, ob es andere oder bessere Antworten gibt.

Veranstalter: Theater der Verrückten, Netzwerk Stimmenhören e. V., unterstützt von ABZ GmbH und umalleskuemmerkaefer.de**Ort:** Jugend- und Kultur-Zentrum Gérard Philipe, Karl-Kunger-Str. 29/30, 12435 Berlin**Anmeldung:** +49 178 522 92 4611:00
–
12:00

● Online

SPRECHSTUNDE KINDER KREBSKRANKER ELTERN

Kurzvortrag über das Beratungsangebot, Inhalte der Beratung sowie Möglichkeiten der Inanspruchnahme, mit anschließender Diskussion.

Veranstalter: Zentrum für Psychosoziale Medizin, Universitätsklinikum Heidelberg**Ort:** Zugangsdaten nach Anmeldung**Anmeldung:** www.klinikum.uni-heidelberg.de/ZPM-Veranstaltungen/WocheSeelischeGesundheit202111:30
–
15:00

● Tempelhof-Schöneberg

PSYCHOTHERAPIE IN GRENZBEREICHEN – SPIRITUELLE KRISEN UND ZEIT DER WANDLUNG

Wir stellen unsere Arbeit vor und gehen auf alle Fragen ein, die mitgebracht werden oder spontan entstehen.

Veranstalter: frei-raum e. V.**Ort:** frei-raum e. V., Eisenacherstr. 43, Hinterhaus Erdgeschoss, 10823 Berlin15:00
–
18:00

● Charlottenburg-Wilmersdorf

MIT KUNSTTHERAPIE AUS DER EINSAMKEITSSCHLEIFE UND TRAUER

Mit dem schöpferischen Schaffen in Bildern und Symbolen können Sie sich auf bisher ungekannte Weise ganz nah kommen und in Ihrer Mitte verankern.

Veranstalter: Praxis für kreatives Gestalten, Therapie und Supervision – Regina Liedtke**Ort:** Künstlerhof, Alt-Lietzow 12, 10587 Berlin-Charlottenburg**Anmeldung:** mail@kreativpraxis-berlin.de, +49 30 781289915:00
–
16:30

● Pankow

PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZER ALS KRISENMANAGER – MIT DEM GESTALT-KONTAKTMODELL DIE KRISE BETRACHTEN

Wir reflektieren die individuellen Strategien im Umgang mit der Corona-Krise und schauen uns die Auswirkungen auf das Kontaktverhalten an.

Veranstalter: InKontakt Gestaltinstitut Berlin**Ort:** InKontakt Gestaltinstitut Berlin, Gleimstr. 37, 10437 Berlin17:00
–
18:30

● Friedrichshain-Kreuzberg

SEELENSORT®: BEWEGE DEINEN KÖRPER UND STÄRKE DEINE SEELE

Das Konzept verbindet Gefühle und Bewegungsabläufe miteinander. Du erfährst, wie Dir die Übungen bei Deiner Trauerbewältigung helfen.

Veranstalter: feelgrenzenlos – Bewegung mit Gefühl**Ort:** Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Yorckstr. 26, 10965 Berlin**Eintritt:** 7,50 €



10:00
–
12:00

● Pankow

ACHTSAMKEITSSPAZIERGANG – SPAZIERGANG FÜR DIE SEELE

Im wunderschönen Bucher Schloßpark machen wir leichte Körper und Sinnesübungen, die uns Ruhe und innere Kraft für den Alltag geben können.

Veranstalter: Albatros gGmbH

Ort: Stadtteilzentrum Buch im Bucher Bürgerhaus, Franz-Schmidt-Str. 10, 13125 Berlin



11:00
–
16:00

● Friedrichshain-Kreuzberg

BLAUFEUER – IHR LOTSE BEI PSYCHISCHEN BELASTUNGEN AM ARBEITSPLATZ

Wir geben einen Einblick in unsere Blaufeuer-Beratungsstelle in Berlin.

Veranstalter: Blaufeuer Berlin

Ort: Blaufeuer Berlin, Bänschstr. 36, 10247 Berlin



15:00
–
18:00

● Pankow

SEELISCH GESUND OHNE FAMILIE

Lernen Sie interessante Anlaufstellen, Freizeitangebote und Projekte aus unserem Kiez kennen.

Veranstalter: Albatros gGmbH

Ort: Kontakt- und Beratungsstelle Pankow, Berliner Str. 16, 13189 Berlin



15:00
–
17:00

● Online

CHAT FÜR BERLINER KINDER UND JUGENDLICHE MIT KUMMER

Online-Beratung via Chat zu allen Themen für Kinder und Jugendliche – kostenlos und vertraulich.

Veranstalter: Jugendnotmail, KJSH Stiftung

Ort: www.jugendnotmail.berlin



16:30
–
18:30

● Pankow

WANDERN FÜR GUTE STIMMUNG UND GUTES SCHLAFEN

10 Km Wanderung entlang der Panke, begrenzte Teilnehmerzahl.

Veranstalter: Sprechlaufwandern

Ort: S-Bahnhof Blankenburg, 13129 Berlin

Anmeldung: www.sprechlaufwandern.de



18:30
–
20:30

● Tempelhof-Schöneberg

WAS TUN BEI (DROHENDER) ENTMÜNDIGUNG UND ENTRECHTUNG DURCH BETREUUNG?

Im Fokus steht der kritische Umgang mit Psychiatrie und der Einsatz gegen psychiatrische Gewalt. Für psychiatriebetroffene Menschen, mit anschließender Diskussion.

Veranstalter: Berliner Organisation Psychiatrie-Erfahrener und Psychiatrie-Betroffener (BOP&P) e. V.

Ort: BOP&P e. V., Naumannstr. 48, 10829 Berlin

Anmeldung: anlaufstelleboppev@web.de



18:30
–
19:45

● Online

LERNE ÜBER DREI EINFACHE WEGE, MIT DEINEM KÖRPER ZU KOMMUNIZIEREN, UM DEINE SEELE ZU HEILEN

In diesem Webinar werden drei Wege vorgestellt, um wieder in den Kontakt mit seinem eigenen Körper zu kommen, mit dem Ziel ein glückliches und erfülltes Leben zu leben.

Veranstalter: Praxis für Lebensgestaltung – Ines Gerecht

Ort: Zugangsdaten nach Anmeldung

Anmeldung: inesgerecht-3-wege-seele.gr8.com



19:00
–
20:00

● Online

SELBSTHEILUNG VON DEN FOLGEN NARZISSTISCHEN MISSBRAUCHS

Lange, intensive Beziehungen zu narzisstischen Personen können tiefe seelische Verletzungen verursachen. Es werden Wege aufgezeigt, wie man sich von diesen Folgen befreien kann.

Veranstalter: Katja Silligmann

Ort: us04web.zoom.us/j/73851818009?pwd=eXFCUzBtYTBYOEJvT294RkVsek-4xUT09



19:30
–
21:00

● Online

WENN MAMA UND PAPA WÜSSTEN – WIE ICH MIT MEINEN ELTERN ÜBER MEINE PROBLEME SPRECHE

Moderierter Gruppenchat für Kinder und Jugendliche – kostenlos und vertraulich

Veranstalter: Jugendnotmail.Berlin, KJSH Stiftung

Ort: www.jugendnotmail.berlin

VERANSTALTUNGEN IN BRANDENBURG

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



16:30
–
18:30

Bernau

WANDERN FÜR GUTE STIMMUNG UND GUTES SCHLAFEN

10 Km Wanderung entlang der Panke. Teilnehmerzahl begrenzt.

Veranstalter: Sprechlaufwandern

Ort: S-Bahnhof Bernau, 16321 Bernau

Anmeldung: www.sprechlaufwandern.de

SONNTAG, 10.10.21



10:00
–
14:00

TRAUER UND VERLUST WANDERND BEGEGNEN

Zusammen unterwegs werden Menschen, die trauern oder in schwierigen Lebensphasen sind, darüber philosophieren, was wirklich zählt im Leben und Erinnerungen austauschen. Teilnehmerzahl begrenzt.

Stahnsdorf

Veranstalter: Sprechlaufwandern

Ort: Treffpunkt Waldfriedhof Stahnsdorf, Bahnhofstr. 2, 14532 Stahnsdorf

Anmeldung: www.sprechlaufwandern.de



17:00
–
19:00

WAS IST DIE EMOTION ANONYMOUS?

Das 12-Schritte-Programm von Emotion Anonymous wird vorgestellt. Es hilft, emotionale Probleme zu lösen.

Potsdam

Veranstalter: SEKIZ Potsdam, LAKOS Brandenburg

Ort: SEKIZ, Hermann-Elflein-Str. 11, 14467 Potsdam

DIENSTAG, 12.10.21



10:00
–
11:30

SELBSTFÜRSORGEKÖFFERCHEN FÜR ELTERN

Als Eltern kann die Selbstfürsorge schnell zu kurz kommen. Wir stellen drei kurze und effektive Übungen vor, die sehr alltagstauglich sind und laden gleich zum Ausprobieren ein.

Prenzlau

Veranstalter: MuTiger GmbH & Co. KG

Ort: MuTiger, Stettiner Str. 33, 17291 Prenzlau

Anmeldung: info@mutiger-um.de, +49 3984 878 99 39

MITTWOCH, 13.10.21



13:00
–
17:00

DIE FAMILIE IM BLICK

Informationen und Angebote rund um die Familie und Kinder psychisch erkrankter Eltern.

Rüdersdorf

Veranstalter: Hochschulklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Ort: Immanuel Klinik Rüdersdorf, Seebad 82, 15562 Rüdersdorf



16:30
–
18:30

WANDERN FÜR GUTE STIMMUNG UND GUTES SCHLAFEN

10 km Wanderung entlang der Panke, begrenzte Teilnehmerzahl.

Panketal

Veranstalter: Sprechlaufwandern

Ort: S-Bahnhof Röntgental, 16341 Panketal

Anmeldung: www.sprechlaufwandern.de

DONNERSTAG, 14.10.21



13:00
–
15:00

ANSPRECHBAR – OFFENE BERATUNG

Vielfältiger und begleiteter (Wieder-)Einstieg in das Berufsleben für Menschen mit einer psychischen Behinderung oder Erkrankung, Austausch und Beratung.

Teltow

Veranstalter: Union Sozialer Einrichtungen gemeinnützige GmbH

Ort: Kontaktstelle, Iserstr. 8–10, 14513 Teltow

DONNERSTAG, 14.10.21



15:00
–
18:00

TAG DER OFFENEN TÜR DER SELBSTHILFE

Wie kann Selbsthilfe darin unterstützen seelisch und körperlich gesund zu bleiben? Welche Angebote gibt es derzeit in Brandenburg? Wir beantworten Ihre Fragen.

Potsdam

Veranstalter: LAKOS Brandenburg, SEKIZ Potsdam

Ort: LAKOS Brandenburg, Hermann-Elflein-Str. 11, 14467 Potsdam

FREITAG, 15.10.21



10:00
–
13:00

GESUNDHEITSTAG DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE HAUS DER BEGEGNUNG

Informationen zu Selbsthilfe, seelischer Gesundheit, gesunder Ernährung und Bewegungsangeboten sowie Beratungsgespräche und Austausch unter Betroffenen.

Bad Freienwalde

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung

Ort: Selbsthilfekontaktstelle, Am Bahnhof 1a, 16259 Bad Freienwalde

SAMSTAG, 16.10.21



10:00
–
15:00

WANDERN IM RAUM VON BURNOUT-ERFAHRENE

Burnout-Erfahrende, als Betroffene:r oder Angehörige:r, treffen sich zum Austausch. Teilnehmerzahl begrenzt.

Potsdam

Veranstalter: Sprechlaufwandern

Ort: Treffpunkt S-Bahnhof Potsdam Charlottenhof, 14471 Potsdam

Anmeldung: www.sprechlaufwandern.de



15:00
–
17:00

WENN ICH DOCH NUR WÜSSTE, WORAN DAS LIEGT

Eine Einführung in Systemische Aufstellungen mit kleinem Selberfahrungserlebnis.

Potsdam

Veranstalter: Matthias Ristow

Ort: etage3, Zeppelinstr. 47a, 14471 Potsdam

SONNTAG, 17.10.21



11:00
–
17:00

FEST DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Ein Tag, um ins Gespräch zu kommen, zu Weiterbilden, gemeinsam essen und Mitmachen.

Fürstenwalde

Veranstalter: klein aber oHo e. V.

Ort: klein aber oHo e. V., Trebuser Str. 60, 15517 Fürstenwalde

MONTAG, 18.10.21



11:30
–
13:00

HERAUSFORDERUNG ACHTSAMKEIT

Wir starten mit einer kleinen Einführung zu Achtsamkeit und wer möchte, darf sich eingeladen fühlen zu einem achtsamkeitsbasierten Spaziergang.

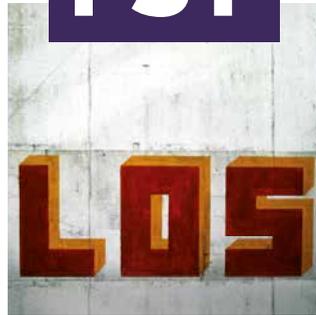
Prenzlau

Veranstalter: MuTiger GmbH & Co. KG

Ort: Seepark Prenzlau an der Spiegelwand, Am Steintor/Seeweg, 17291 Prenzlau

Anmeldung: info@mutiger-um.de, +49 3984 878 99 39

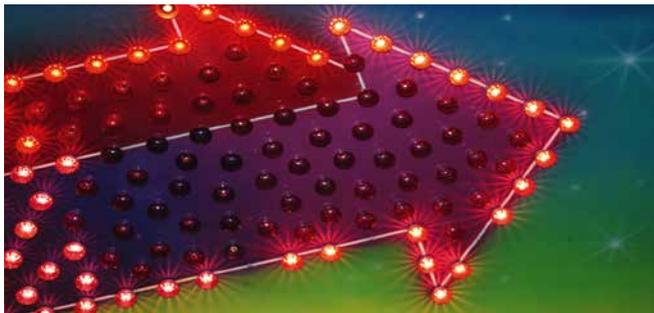
Generation PSY



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



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 durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von



Gefördert von der Berliner Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung. Für die Inhalte und Organisation sind die Veranstalter:Innen verantwortlich.

Gestaltung: glow communications GmbH, Gitschiner Straße 61, 10969 Berlin

Bildnachweis Seite 3: Ben Knabe (rechts), Christoph Köstlin (links)

Bildnachweis Seite 5: SenGPG/Nils Bornemann

Bildnachweis Seite 42: Emiliano Vittoriosi/unsplash; ,marqs/photocase; iStock/gio_cal; Mia11/ photocase



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



10.10.

Welttag der
seelischen
Gesundheit

**Jetzt Farbe bekennen
und kostenlos Schleifen
bestellen.**

#grueneschleife

www.grueneschleife.com