



2. Woche der seelischen Gesundheit in Kiel | 5.–10.6.23

Zuversicht in Krisenzeiten

Angebote zum Informieren und Mitmachen für alle



Inhalt

Grußwort	4
Montag, 05.06.2023	6
Dienstag, 06.06.2023	9
Mittwoch, 07.06.2023	14
Donnerstag, 08.06.2023	23
Freitag, 09.06.2023	28
Samstag, 10.06.2023	30
Kooperationspartner*innen	32
Impressum	35



Anmeldung erforderlich bzw.
nicht erforderlich



Barrierefreier bzw.
nicht barrierefreier Zugang



Nicht kostenfrei bzw. kostenfrei

Die psychische Gesundheit eines Menschen ist von unschätzbarem Wert – sowohl für das Individuum selbst als auch für die Interaktion mit anderen. Sie zu fördern und zu schützen ist unerlässlich für das persönliche Wohlbefinden und ein erfülltes Leben.

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

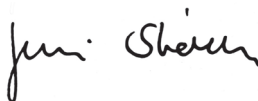
Das städtische Amt für Gesundheit wird in Kooperation mit vielen Kieler Einrichtungen diese und weitere Themen bei der zweiten Woche der seelischen Gesundheit diskutieren. Dieses Programmheft gibt einen Überblick über sämtliche Vorträge, Workshops und Mitmachaktionen für Betroffene, Angehörige und andere Interessierte.

Wir wünschen allen Teilnehmenden erkenntnisreiche Veranstaltungen sowie offene Ohren und hilfreiche Angebote in Krisenzeiten – vor allen Dingen aber: Zuversicht!

Herzlichst



Dr. Ulf Kämpfer
Oberbürgermeister



Gerwin Stöcken
Stadtrat für Soziales,
Gesundheit, Wohnen
und Sport



17 – 19.30 Uhr

2. Woche der seelischen Gesundheit in Kiel

Öffentliche Auftaktveranstaltung

Rathaus, Ratssaal

Programm | Gebärdensprachdolmetscher*innen vor Ort

Begrüßung und Einführung in das Thema

Grußwort von Gerwin Stöcken, Stadtrat für
Soziales, Gesundheit, Wohnen und Sport

Grußwort von Dr. Rüdiger Hannig, Vorstandsvorsitzen-
der des Bundesverbands der Angehörigen psychisch
erkrankter Menschen e. V.

Vortrag „Stärkung der psychischen Gesundheit von
Kindern auch in der Krise“

Lidija Baumann, Psychologische Psychotherapeutin,
Leitung des Kinderschutz-Zentrums Kiel

Musikalischer Beitrag der Musikschule Kiel

Vortrag „Die Kraft des positiven Denkens –
mit Zuversicht Krisenzeiten bewältigen“

Prof. Dr. med. Kamila Jauch-Chara, Ärztliche Direktorin
der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am UKSH

Achtsamkeitsübungen

Vortrag „Wenn die Rente nicht reicht – Zuversicht trotz
Armut?“

Renate Antonie Krause, Armutserfahrene, Groschen-
dreher – Bündnis gegen Armut im Alter

Bewegte Pause

Moderation Annette Wiese-Krukowska

Gespräche bei Snacks und Getränken

MONTAG 05.06.2023

11 – 15 Uhr



Bitte nehmen Sie Platz!

Straßenaktion zur Woche der seelischen Gesundheit

KIELER FENSTER – Verein zur Förderung sozialpädagogischer Initiativen e. V.

Asmus-Bremer-Platz/Holstenstraße, 24103 Kiel

Wir laden Fußgänger*innen in der Holstenstraße in Kiel ein, einen Moment die Zeit anzuhalten, Platz zu nehmen und mit uns darüber zu sprechen, was sie tun, um in Krisenzeiten zuversichtlich zu bleiben.

Im Gespräch suchen wir nach Momenten, die der Seele gut tun. Seien es Sinnesfreuden, Treffen mit lieben Menschen, Naturerlebnisse – uns interessiert´s!

Welche Pause für die seelische Gesundheit haben Sie sich heute schon gegönnt? Was tun Sie am liebsten, um die Akkus wieder aufzuladen?



11 – 12.30 Uhr



Barrierefrei: Zugang
über Waisenhofstraße



Was soll ich denn bloß machen?

**Die Not der Angehörigen psychisch kranker Menschen.
Wege zum Umgang mit der Erkrankung und mit sich
selbst.**

Landesverband Schleswig-Holstein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e. V.

Rathaus, Ratsherrenzimmer

Fleethörn 9, 24103 Kiel

Psychische Erkrankung – was ist das und wie können Angehörige damit umgehen? Etwa ein Drittel der deutschen Bevölkerung wird ein- oder mehrmals im Leben behandlungsbedürftig psychisch krank. Eine psychische Erkrankung kann also einen Jede*n treffen.

Wenn eine solche Erkrankung auftritt, wird sie jedoch oft totgeschwiegen oder verleugnet, da diese Krankheiten (zu Unrecht) stigmatisieren, also mit einem negativen Image behaftet, sind. Zudem trifft eine derartige Erkrankung nie nur den betroffenen Menschen allein, sondern immer auch das soziale Umfeld mit und kann zu erheblichem Leidensdruck auch für die Angehörigen führen. Der Vortrag beruht auf Erkenntnissen aus zahlreichen persönlichen Beratungen von Angehörigen und befasst sich mit folgenden Fragen: Psychische Erkrankung – was ist das und wie kann ich als Angehörige*r damit umgehen? Welche Möglichkeiten haben Angehörige für sich selbst und für die Betroffenen, um ihr Schicksal besser zu bewältigen? Und wo sind die Grenzen?

Der Vortrag von Karl-Heinz Möhrmann vom Bundesverband der Angehörigen psychisch kranker Menschen e. V. dient der ausführlichen Information von Angehörigen und Betroffenen über diese Erkrankungen und ihre möglichen

MONTAG 05.06.2023

Folgen. Der Vortragende erläutert die wichtigsten psychischen Erkrankungen anhand ihrer Symptome. Er gibt Hinweise, wie psychisch erkrankte Menschen, aber auch deren Angehörige, mit der Situation umgehen können und was Angehörige für sich selbst tun können, um ihr Schicksal besser zu bewältigen.

17 – 19.30 Uhr

Öffentliche Auftaktveranstaltung

Informationen siehe Seite 5



10 – 12 Uhr



Offenes Buffet-Frühstück im Café Lü

KIELER FENSTER – Verein zur Förderung sozialpädagogischer Initiativen e. V.

Café Lü im Ambulanten Zentrum
Alte Lübecker Chaussee 1, 24114 Kiel

Das offene Buffet-Frühstück richtet sich schwerpunkt-
mäßig an Menschen mit psychischen Störungen wie auch
an Angehörige. Unabhängig davon ist aber jeder Mensch
bei uns herzlich willkommen und darf dabei sein. Es erwar-
tet Sie ein reichhaltiges Frühstücksangebot und zudem
können Sie das Ambulante Zentrum mit seinen Angeboten
kennen lernen. Hauptamtliche Mitarbeiter*innen sind wäh-
rend des Frühstücks vor Ort um Fragen zu beantworten.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

10 – 12 Uhr



Zuversicht durch Selbstfürsorge

Frauenberatungsstelle IHRISS

Treffpunkt und Beratung
Jeßstraße 3, 24114 Kiel

Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen unsere
Treffpunkt- und Beratungsstelle kennenzulernen und an
dem angeleiteten Gruppenangebot „Zuversicht durch
Selbstfürsorge“ teilzunehmen. Anschließend besteht
die Möglichkeit für kurze Infogespräche.

Wir freuen uns auf Sie.

DIENSTAG 06.06.2023

10 – 14 Uhr



Tag der offenen Tür mit Mitmachaktion

Gesellschaft für Soziale Hilfen in Norddeutschland (GSHN)

Träger: KJSH-Stiftung für Kinder-, Jugend- und Soziale Hilfen, Atelier-Café Ellerbek,

Julius-Brecht-Straße 24, 24148 Kiel

Wir bieten einen Tag der offenen Tür in unserem Atelier Freistil an. Dort können viele kreative Techniken und Werke entdeckt werden und eine Künstlerin steht für Informationen und alle Fragen bereit. Auch bieten wir eine Line-Dance Mitmachaktion an. „Gemeinsam bewegen macht Spaß“.

10 – 14 Uhr



Tag der offenen Tür im Schlaflabor

ZIP gGmbH Kiel (Zentrum für Integrative Psychiatrie)

Schlaflabor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Michaelisstraße 1, 24105 Kiel

Das Schlaflabor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie befindet sich in den Räumen des ZIP Gebäudes in der Michaelisstraße 1 auf dem UKSH Gelände. Während der Besichtigungszeit können die Schlafableitungszimmer und die Schlaflaborzentrale angesehen werden. Dort wird aus medizinischen oder wissenschaftlichen Gründen regelmäßig der Schlaf von Patient*innen und Proband*innen gemessen und untersucht. Neben der Besichtigung der Räume können Fragen zum Thema Schlaf und Schlaflabor gestellt werden. Außerdem gibt es einige kurze Vorträge zum Thema Schlafstörungen und Tipps für einen gesunden Schlaf.

14 – 15 Uhr



Anmeldung:
0431 6969721



Rehasport

für Menschen mit Demenz mit oder ohne Partner*in

Alzheimer Gesellschaft Kiel e. V. und AWO Beratungsstelle Demenz und Pflege

Vereinsheim des Kieler Turnerbund (KTB),
Breiter Weg 11, 24105 Kiel

Bewegungen nach dem Rehasport-Konzept sind für Menschen mit demenziellen Veränderungen besonders wichtig. Gezielte regelmäßige Übungen vermindern das Sturzrisiko, verbessern das Gleichgewicht, erhöhen Ausdauer und Kraft und fördern Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

14.30 – 16 Uhr



Tag der offenen Tür

Die Tagesklinik stellt sich vor

KIELER FENSTER – Verein zur Förderung sozialpädagogischer Initiativen e.V.

Psychiatrische Tagesklinik
Alte Lübecker Chaussee 1, 24114 Kiel

Die Tagesklinik des KIELER FENSTER bietet Menschen mit psychischen Erkrankungen von Montag bis Freitag tagsüber eine Behandlung mit vielfältigem therapeutischen Programm. An diesem Nachmittag erwartet Sie folgendes Programm:

14.30 Uhr Begrüßung durch die Leitung der Tagesklinik

14.45 Uhr Möglichkeit zur Besichtigung der Klinikräume

Im Anschluss stehen Mitarbeitende der Tagesklinik zum Austausch zur Verfügung. Parallel werden verschiedene Kurzangebote aus dem tagesklinischen Alltag angeboten – mitmachen erwünscht!

DIENSTAG 06.06.2023

15 – 17 Uhr



Offenes Café

Alzheimer Gesellschaft Kiel e.V. und AWO Beratungsstelle Demenz und Pflege

Gneisenaustraße 2, 24105 Kiel

Die Arbeit der Alzheimer Gesellschaft Kiel e.V. ist ein wichtiger Baustein in der Beratungslandschaft in Kiel, ebenso die AWO Beratungsstelle Demenz & Pflege. Wollen Sie die Arbeit kennenlernen, kommen Sie gerne vorbei.

Alle Interessierten, Angehörigen und Betroffenen sind herzlich eingeladen, die Räume der Alzheimer Gesellschaft und uns bei einem Kaffee kennenzulernen.

16.15 – 17.15 Uhr



Vorstellen und Kennenlernen des Therapieangebotes in der Psychiatrischen Institutsambulanz

KIELER FENSTER – Verein zur Förderung sozialpädagogischer Initiativen e.V.

Hamburger Chaussee 4, 24114 Kiel, 1. Etage

Die Psychiatrische Institutsambulanz ist ein Behandlungsangebot für Menschen, die an schweren psychischen Störungen erkrankt sind und keine ambulante Anbindung an eine*n Fachärzt*in oder Psychotherapeut*in haben.

Wir möchten allen Interessierten einen Einblick in die Arbeit einer Psychiatrischen Institutsambulanz ermöglichen und Barrieren abbauen.

Gerne erläutern wir Zugangsvoraussetzungen und stellen unsere Gruppenangebote vor.

Bei Kaffee und Keksen beantworten wir gerne Ihre Fragen.

16.30 – 18.30 Uhr



Chaos. Challenge. Chance.

Psychiatrische Tagesklinik & PSZ – psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge in Schleswig-Holstein

Brücke Schleswig-Holstein gGmbH

Stadtteilrestaurant Fleet, Muhliusstraße 84, 24103 Kiel

Was erwartet mich in einer psychiatrischen Tagesklinik und was hat sich durch Pandemie und Krisen verändert? Mitarbeiter*innen der Tagesklinik Preetz geben Einblicke in ihre Arbeit.

Auch Fachkräfte aus unserem PSZ stellen sich vor. Unter anderem wird es einen Austausch zum Thema „Psychische Belastung von Geflüchteten“ geben.

18 Uhr



Den Zoom-Link erhalten Sie nach Anmeldung unter info@fsg-sh.de



Erwachsene Töchter aus suchtbelasteten Lebensgemeinschaften

Ein Online-Vortrag nur für Frauen

Frauen Sucht Gesundheit e. V.

Holtener Straße 127, 24118 Kiel

In Deutschland wächst fast jedes sechste Kind in einer suchtbelasteten Lebensgemeinschaft auf. Diese Kinder erfahren in der Regel keine normale Kindheit. Im Erwachsenenleben werden eventuell auftretende Schwierigkeiten häufig nicht in Beziehung gesehen zu diesen biographischen Hintergründen. Die Referentin informiert an diesem Abend über die Auswirkungen einer Suchterkrankung von Erziehungspersonen, insbesondere auf die Töchter und welche Unterstützungsmöglichkeiten hilfreich sein können.

MITTWOCH 07.06.2023

10 – 15 Uhr



Tag der offenen Tür

Berufliche Integration Kiel gGmbH

Integrationsfachdienst

Raiffeisenstraße 1, 24103 Kiel

Wir möchten unsere Arbeit und unsere verschiedenen Angebote vorstellen und miteinander ins Gespräch kommen. Die Besucher*innen können sich über Schwerbehinderung aufgrund psychischer Erkrankung und über eine gesunde Arbeitsplatzgestaltung informieren und erfahren, welche Voraussetzungen nötig sind, um von uns begleitet werden zu können. Es besteht außerdem die Möglichkeit in Kleingruppen resilienzfördernde Methoden am Arbeitsplatz kennenzulernen und auszuprobieren.



11 – 12.30 Uhr



Barrierefrei: Zugang
über Waisenhofstraße



Nach der Krise ist vor der Krise

Damit Deine Krise nicht meine Krise wird ... Wie können Angehörige mit einer Krise des Erkrankten umgehen und dabei sich selbst schützen?

Landesverband Schleswig-Holstein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e. V.

Rathaus, Ratsherrenzimmer

Fleethörn 9, 24103 Kiel

Bei einer psychischen Erkrankung ist „Krise“ ein Zustand, in dem sich die Symptomatik der Erkrankung in einem Ausmaß verstärkt, dass sie von den betroffenen Menschen und ihren Angehörigen nicht mehr aus eigener Kraft bewältigt werden kann, sondern professionelles Eingreifen erfordert. Eine psychische Erkrankung ist nicht vorhersehbar heilbar – es bestehen zwar gute Aussichten für die betroffenen Menschen, über einen gewissen Zeitraum (oder sogar dauernd) symptomfrei zu werden und damit ein weitgehend normales Leben führen zu können. Es gibt jedoch keine absolute Sicherheit, ob sich nicht irgendwann wieder eine Krise anbahnt.

Karl-Heinz Möhrmann vom Bundesverband der Angehörigen psychisch kranker Menschen e.V. behandelt in seinem Vortrag die Themen: Was bedeutet die Krise für die Angehörigen? Bietet die Krise auch eine Chance? Was kann ich in der Krise als Angehörige(r) tun? Wie bringe ich den betroffenen Menschen mit der Psychiatrie zusammen? Das Dilemma mit der Glaubwürdigkeit. Welche Möglichkeiten und Hilfen gibt es? Krisen und Versicherungen. Krisen und Reisen. Gesetzliche Betreuung. Was kann ich als Angehörige*r in der Krise für mich selbst tun?

MITTWOCH 07.06.2023

13 – 16 Uhr



Den Stürmen des Lebens mit Zuversicht begegnen?

Eine Ausstellung und Einladung zum Austausch

**KIELER FENSTER – Verein zur Förderung sozial-
pädagogischer Initiativen e.V.**

Tagesstätte Chance Elisee

Elisabethstraße 55, 24143 Kiel

Die Tagesstätte Chance Elisee ist ein Angebot für Menschen mit besonderen Lebenslagen, die hier Unterstützung, soziale Kontakte und eine Tagesstruktur finden. Der Besuch der Tagesstätte ist für viele Nutzer*innen ein Baustein für die Bewältigung herausfordernder Lebensereignisse und Halt in „Stürmen des Lebens“. Wir möchten an diesem Tag alle Interessierten an den ganz persönlichen Erfahrungen unserer Nutzer*innen mit dem Thema „Zuversicht“ teilhaben lassen und haben dazu Collagen, Texte und Bilder erarbeitet oder recherchiert, die wir in einer kleinen Ausstellung in unseren Räumen zeigen möchten. Bei einem Imbiss freuen wir uns darauf, mit den Besucher*innen in einen lebendigen Austausch zu kommen.

13 – 16 Uhr



Spielplatzfest im Schwanenseeepark

KIELER FENSTER – Verein zur Förderung sozial- pädagogischer Initiativen e. V.

Spielplatz im Schwanenseeepark
Höhe Klausdorfer Weg 50, 24148 Kiel

Alle Kinder und ihre Familien sind herzlich eingeladen einen spannenden Nachmittag auf dem Spielplatz im Schwanenseeepark zu verbringen. Viel Spaß für Groß und Klein stehen beim Dosenwerfen, Kinderschminken, Klettern, Schaukeln und weiteren Aktionen auf dem Programm.

Für das leibliche Wohl ist mit Getränken und Kuchen gesorgt. Das Wohnhaus Schwanensee des KIELER FENSTER organisiert das Familienfest und kümmert sich auch sonst im Rahmen einer ehrenamtlichen Patenschaft um die Belange rund um den Spielplatz.



MITTWOCH 07.06.2023

14 – 17 Uhr



Tag der offenen Tür in der

Klinik für Psychosomatik

ZIP gGmbH Kiel (Zentrum für Integrative Psychiatrie)

Tagesklinik am Klaus-Groth-Platz

Klaus-Groth-Platz 2, 24105 Kiel

Wir freuen uns, Ihnen unsere psychosomatische Tagesklinik vorstellen zu können. Unsere Räumlichkeiten sind modern und lichtdurchflutet. Die Tagesklinik befindet sich in ansprechender Lage in der Nähe des Alten Botanischen Gartens und der Kieler Förde, das UKSH Kiel befindet sich in unmittelbarer Nachbarschaft.

Das multiprofessionelle Team der Tagesklinik behandelt Krankheitsbilder wie somatoforme Störungen, Angststörungen und Depressionen. Besondere Schwerpunkte haben wir für die Behandlung von Essstörungen sowie posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS). Am Tag der offenen Tür zeigen wir Ihnen gerne unsere Aufenthalts- und Therapieräume und erläutern unsere Behandlungskonzepte.



14 – 18 Uhr



Barrierefrei über Fleet-
hörn/Ecke Willestraße.



Gemeinsam sind wir stark

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener SH e. V.

Ortsgruppe Kiel

Infostand im Amt für Gesundheit, Foyer im EG

Der Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Schleswig-Holstein e. V. ist eine gemeinnützige Selbsthilfeorganisation von jetzigen und ehemaligen Psychiatrie-Patient*innen. Deshalb nennen wir uns Psychiatrie-Erfahrene. Der Landesverband gründete sich 1995 und hat zurzeit knapp 60 Mitglieder.



MITTWOCH 07.06.2023

14 – 18 Uhr



Barrierefrei über Fleet-
hörn/Ecke Willestraße.



Das 4. OG ist nur über den hinteren Fahrstuhl und
das hintere Treppenhaus erreichbar (s. Wegweiser).

Tag der offenen Tür

Der Sozialpsychiatrische Dienst stellt sich vor

Landeshauptstadt Kiel

Amt für Gesundheit, Sozialpsychiatrischer Dienst
Fleethörn 18–24, 24103 Kiel

Sind Sie schon mal aus dem seelischen Gleichgewicht geraten und wussten nicht wohin? Hat ein nahestehender Mensch Ihnen anvertraut, dass das Leben nicht mehr lebenswert sei und Sie wussten nicht, an wen Sie sich wenden sollen? In solchen Lebenslagen berät, unterstützt und begleitet Sie der Sozialpsychiatrische Dienst der Landeshauptstadt Kiel. Lernen Sie uns am Tag der offenen Tür kennen.

Ein Café im 1. Obergeschoss lädt zum Verweilen und zum Austausch. Ergänzend ermöglichen kurze Bewegungseinheiten den Besucher*innen selbst aktiv zu werden, um den positiven Effekt von Bewegung am eigenen Körper zu erspüren.

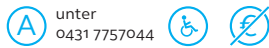
16.00 Uhr **Vortrag** von Martin Hamborg „Seelisch gesund mit Demenz? – Welche Möglichkeiten bietet ein positiver Krankheitsbegriff?“
(Gebärdensprachdolmetscher*innen vor Ort.
Der Vortrag findet im 4. Obergeschoss statt.)

Im Vortrag wird ein neues und radikales Bild der Demenz begründet. Ein positiver Blick auf diese schreckliche Krankheit führt zu Verständnis, Abstand und vielen neuen Handlungsmöglichkeiten.

Der Referent ist als Psychologe in den Kieler Servicehäusern der AWO schon 35 Jahre dafür da, dass Menschen mit Demenz trotz schwerster Verhaltensstörungen bis zuletzt in ihrer Wohnung bleiben können. Als Demenzexperte unterstützt er auch Demenzeinrichtungen in ihren Herausforderungen. Obwohl oder gerade weil Martin Hamburg alle Abgründe kennt, wirbt er für einen positiven Krankheitsbegriff.

Der Ort ist bewusst gewählt, denn der Sozialpsychiatrische Dienst kann in den schlimmsten Herausforderungen unterstützen. Der Schritt Hilfe anzunehmen fällt leichter, wenn wir die Menschen dort schon kennengelernt haben.

17 – 18.30 Uhr



Gesprächskreis für Angehörige, die Menschen mit Demenz zu Hause begleiten

Alzheimer Gesellschaft Kiel e. V. und AWO Beratungs- stelle Demenz und Pflege

Anlaufstelle Nachbarschaft (anna) Gaarden,
Preetzer Straße 35, 24143 Kiel

Das Erfahrungswissen der begleitenden Angehörigen ist eine wichtige Ressource und der Austausch untereinander ist sehr hilfreich und stützend, denn alle beschäftigen sich mit den gleichen Fragen, Gefühlen, Nöten und Sorgen. Gemeinsam ist man weniger allein.

MITTWOCH 07.06.2023

18.30 – 21 Uhr



Reservierung
empfohlen:
0431 2007650



2 Plätze
für Rollstuhl-
fahrer*innen
vorhanden



Eintritt 7€,
ermäßigt 6€

Filmvorführung:

Vorpremiere des Berlinale Gewinners „Sur l'Adamant“ mit anschließender Diskussion

Die Pumpe e. V.

Kinosaal, Haßstraße 22, 24113 Kiel

Vorführung des preisgekrönten Dokumentarfilms „Sur l'Adamant“ von Nicolas Philibert mit anschließender Diskussion mit Prof. Dr. med. Kamila Jauch-Chara, Ärztliche Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am UKSH.

Der mit dem Goldenen Bären ausgezeichnete Film porträtiert das Adamant – ein Schiff, das eine einzigartige Tagesklinik beherbergt und in Paris auf der Seine vor Anker liegt. Hier werden Menschen mit psychischen Problemen betreut. Sie bekommen Hilfe zur Orientierung im Alltag und Unterstützung, damit sie den Mut nicht verlieren oder ihn wiederfinden können. Der Film verzichtet auf kommentierende Stimmen und lässt stattdessen die Menschen selbst von sich, ihren Ängsten und Träumen erzählen.

9.30 – 11 Uhr



unter
0431 26097882

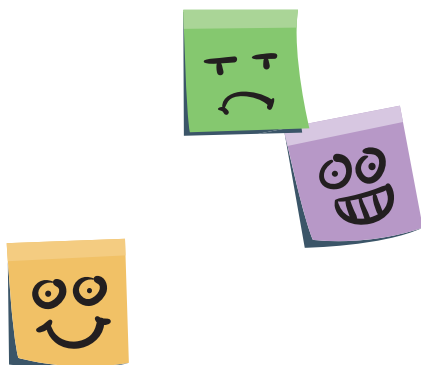


Ganzheitliches Gedächtnis- training

**Alzheimer Gesellschaft Kiel e. V. und AWO Beratungs-
stelle Demenz und Pflege**

Gneisenaustraße 2, 24105 Kiel

In stressfreier Atmosphäre, mit Freude und Spaß, wird eine Gedächtnisaktivierung für Menschen mit demenziellen Veränderungen angeboten. Verschiedenste Übungen versprechen eine abwechslungsreiche Stunde, im Vordergrund steht das gemeinsame Tun.



DONNERSTAG 08.06.2023

10 – 12 Uhr



Etwas stimmt mit mir nicht: Könnte es eine Psychose sein?

Impulsvorträge und Diskussion mit Schüler*innen und Interessierten

ZIP gGmbH Kiel (Zentrum für Integrative Psychiatrie)

Aula der Kieler Gelehrtenschule

Feldstraße 19, 24105 Kiel

Eine Psychose ist eine Erkrankung, bei der es zu falschen Überzeugungen und falschen Wahrnehmungen kommt. Diese Erkrankung kann in jedem Lebensalter auftreten, besonders häufig aber gerade bei jungen Menschen. Bevor die Erkrankung in ihrer vollen Symptomatik ausbricht, gibt es Vorläuferstadien. Es ist wichtig, diese zu erkennen. Darum soll es bei dieser Veranstaltung für Schüler*innen sowie alle Interessierte gehen.

Prof. Dr. Robert Göder ist Leiter der Psychosestation am ZIP / UKSH und Dr. Manuel Munz ist Chefarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie des ZIP. In kurzen Impulsvorträgen soll die Erkrankung der Psychose erklärt werden und wie es dazu kommen kann. Außerdem wird die Studie CARE vorgestellt, bei der es um eine Behandlung zur Vorbeugung einer Psychose geht.

11 – 14 Uhr



Wir stellen uns vor:

Der Fachbereich Sozialpsychiatrie des Marie-Christian-Heime e.V.

Marie-Christian-Heime e.V.

Villa JugendStil, Hinterhof
Saarbrückenstraße 10, 24114 Kiel

Der Fachbereich Sozialpsychiatrie des Marie-Christian-Heime e.V. bietet Ihnen mit seinen besonderen Wohnformen Villa JugendStil, Ida-Hinz-Haus und Therese-Blunck-Haus sowie mit seiner Ambulanten Sozialpsychiatrie Leistungen der Eingliederungshilfe durch Assistenzleistungen zur selbstbestimmten und eigenständigen Bewältigung des Alltags nach dem SGB IX. Wir stellen Ihnen uns, unsere diagnosespezifischen Konzeptionen unsere multiprofessionellen Leistungsangebote vor. Wir freuen uns auf Sie!



DONNERSTAG 08.06.2023

16.30 – 18.30 Uhr



Chaos. Challenge. Chance.

RPK – Medizinische und berufliche Rehabilitation.

Brücke Schleswig-Holstein gGmbH

Stadtteilrestaurant Fleet

Muhliusstraße 84, 24103 Kiel

Wie können Menschen mit psychischen Erkrankungen erfolgreich (re-)integriert werden? Welche Barrieren und Förderfaktoren gibt es? Darum geht es beim Forschungsprojekt NeKoBeRe - „Netzwerke und Kooperationen in der beruflichen Rehabilitation“.

Vorgestellt wird das Projekt von Mitarbeiter*innen der RPK in Kiel, einer medizinisch-beruflichen Komplexmaßnahme, die Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen unterstützt den Weg zurück ins Arbeitsleben zu finden. Dabei trainieren sie ihre Fähigkeiten zunächst im Rahmen der Arbeitstherapie, später in betrieblichen Praktika auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt.

Wir freuen uns darauf, uns vorzustellen und laden im Anschluss zu einem Qigong-Entspannungsworkshop ein.



17 – 20 Uhr



unter 0431 524241 oder mail@frauenberatung-essoess.de



Eintritt 12€, Ermäßigung möglich

Workshop Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Frauenberatungsstelle & Eß-o-EB

Kurt-Schumacher-Platz 5, 24109 Kiel

Die Praxis der Achtsamkeit bietet uns die Möglichkeit, auch im stressigen Alltagstrubel ruhig und gelassen die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Auf diese Weise bleibt man auch in stürmischen Zeiten in seiner inneren Mitte, was wiederum positive Auswirkungen auf unsere seelische, geistige und körperliche Gesundheit hat. Dieser Workshop ist eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis mit einfachen Übungen, die leicht in den eigenen Alltag integriert werden können.

18 Uhr



Den Zoom-Link erhalten Sie nach Anmeldung unter info@fsg-sh.de

Stoffgebundene Süchte bei Frauen – Kaufen, Essen, Chatten, Beziehungen, ...

Ein Online-Vortrag nur für Frauen

Frauen Sucht Gesundheit e.V.

Holtenauer Straße 127, 24118 Kiel

In diesem Vortrag soll aufgezeigt werden, wie eine Sucht entstehen kann, auch wenn kein bestimmter „Stoff“ auf den Körper einwirkt. Schwerpunktmäßig werden dabei diejenigen Suchtarten und Entstehungsfaktoren betrachtet, die speziell bei Mädchen und Frauen eine besondere Rolle spielen.

FREITAG 09.06.2023

11 – 14 Uhr



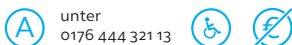
Tag der offenen Tür bei Eigen.Werk

KIELER FENSTER – Verein zur Förderung sozial- pädagogischer Initiativen e. V.

Eigen.Werk, Jägersberg 3, 24103 Kiel

Wir öffnen an dem Tag und dem genannten Zeitraum das ganze Haus mit den Werkstätten für Interessierte und Außenstehende, um einen Einblick in unsere Arbeit zu ermöglichen. Hierbei steht der frauenspezifische Schwerpunkt des Konzeptes im Mittelpunkt. Es besteht die Möglichkeit, bei handwerklichen Arbeiten zuzuschauen und sich in netter Atmosphäre Information einzuholen. Gerne informieren wir über Fragen zur Ausrichtung unserer Arbeit und geben Hilfen zur Orientierung, ob die Maßnahme für einzelne Interessierte geeignet ist.

15 – 16.30 Uhr



Tanzkreis für Menschen mit Demenz und ihre Partner*in

Alzheimer Gesellschaft Kiel e. V. und AWO Beratungs- stelle Demenz und Pflege

Tanzen in Kiel e. V., Suchskrug 1, 24107 Kiel

Es geht um den Spaß an der Bewegung zur Musik. Es werden keine Kenntnisse im Tanzen vorausgesetzt. Sie lernen neue Menschen kennen, steigern Ihre Fitness und erhalten sich so länger Ihre Selbstständigkeit!

16 – 18 Uhr



unter 0431 500 10741 oder
gesundheitsforum.kiel@uksh.de



Zuversicht in Krisenzeiten

Vorträge mit anschließender Diskussion

ZIP gGmbH Kiel (Zentrum für Integrative Psychiatrie)

UKSH-Gesundheitsforum, Citti Park Kiel

Mühlendamm 1, 24113 Kiel

Resilienz – Was kann ich für meine Psyche tun, um gesund zu bleiben?

Prof. Dr. Kamila Jauch-Chara, Direktorin der Klinik
für Psychiatrie und Psychotherapie, ZIP gGmbH

Depressionen erkennen und bewältigen

Prof. Dr. Franz-Josef Müller, Zentrum für Integrative
Psychiatrie

Keine Sorge, liebe Panik –

Wieviel Angst ist „nicht normal“?

Dr. Iris Gesa Astrid Pollmann, Zentrum für Integrative
Psychiatrie

Gut schlafen in Krisenzeiten:

Tipps für die Nachtruhe


Prof. Dr. Robert Göder, Zentrum für Integrative
Psychiatrie

Die Macht der Gewohnheit – Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol in Krisenzeiten

Dr. Jakob Martin Koch, Zentrum für Integrative
Psychiatrie

SAMSTAG 10.06.2023

14 – 15 Uhr

 unter 0431 2101741 oder
service@mediendom.de



Eintritt 11€,
ermäßigt 9€

Filmvorführung:

„Zauber der Anderswelt“ mit musikalischer Untermalung

Empfohlen ab 12 Jahren

Mediendom der Fachhochschule Kiel

Sokratesplatz 6, 24149 Kiel

Die Musik der keltischen Harfe kann uns verzaubern und in eine „Anderswelt“ führen. Kompositionen von Christine Högl verbinden uns auf eine sinnliche Weise mit den tiefen Gefühlen unseres Wesens. So schafft die Musik eine Atmosphäre von Entspannung und Geborgenheit, erreicht Körper und Seele, um still zu werden für eine Reise nach innen. Arrangiert in ästhetischen Bildwelten lässt sie aufatmen und Ruhe finden und ist eine Wohltat für Körper, Seele und Geist.



13:30– 19:30 Uhr

Abschlussveranstaltung

Mut-Lauf Kiel 2023 mit Markt der Möglichkeiten

**KIELER FENSTER – Verein zur Förderung
sozialpädagogischer Initiativen e.V.**

Kieler Mooreichwiesen, Zugang Johann-Meyer-Straße,
24114 Kiel

Der MUT-LAUF ist ein Lauf-Event für die seelische Gesundheit und die offizielle Abschlussveranstaltung der 2. Woche der seelischen Gesundheit in Kiel. Teilnehmen kann jede*r, der/die gerne läuft, walkt oder Rolli fährt!

Auf dem Markt der Möglichkeiten präsentieren Selbsthilfegruppen, sozialpsychiatrische Anbieter*innen, Kliniken, Sportvereine etc. ihre Angebote. Zudem findet ein buntes Rahmenprogramm mit Musik, Kinderprogramm und kulinarischen Angeboten statt.

Alle weiteren Informationen zum Programm und zur Online-Anmeldung finden Sie auf

www.mut-lauf.de



unter
www.mut-lauf.de



kostenfrei
Teilnahmegebühr für Läufer*innen
Erwachsene: 7€
Kinder: 2€

Kooperationspartner*innen der 2. Woche der seelischen Gesundheit in Kiel

 <p>Alzheimer Gesellschaft Kiel e.V. - Selbsthilfe Demenz -</p>	 <p>Atelier-Café Ellerbek</p>
 <p>AWO Pflegedienste gGmbH Beratungsstelle Demenz & Pflege</p>	 <p>Berufliche Integration Kiel gGmbH</p>
 <p>Brücke SH</p>	 <p>familien selbsthilfe psychiatrie Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.</p>
<p>Frauenberatungsstelle und Eß-o-Eß</p> 	 <p>FRAUEN SUCHT GESUNDHEIT</p>
<p>GSHN ri Kiel</p>	 <p>iFD Integrations- fachdienst Kiel</p>
 <p>IHRISS Treffpunkt und Beratung für Frauen mit und ohne Psychiatrieerfahrung</p>	 <p>IBIS-KIEL</p>
<p>Kiel. Sailing.City. Kiel</p>	 <p>KIELER FENSTER</p>
<p>KJSH</p>	<p>Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Schleswig-Holstein e.V.</p>

<p>Marie-Christian-Heime <i>selbstbestimmt leben</i></p> 	<p>MEDIENDOM DER FACHHOCHSCHULE KIEL</p>
<p>pUmpe</p>	<p>UK SH UNIVERSITÄTSKLINIKUM Schleswig-Holstein</p>
<p>ZP Zentrum für Integrative Psychiatrie</p>	



Herausgeberin:



Landeshauptstadt Kiel

Adresse: Pressereferat, Postfach
1152, 24099 Kiel, **Redaktion:** Amt
für Gesundheit und Pressereferat,

Layout: schmidtundweber, Kiel,

Druck: Hugo Hamann GmbH &
Co. KG, Kiel 04/2023

