12. Berliner Woche der

# SEELISCHEN GESUNDHEIT

## GESTRESSTE GESELLSCHAFT

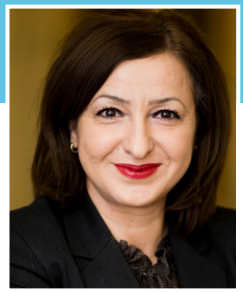
## WAS TUN?

10.–20. OKT 2018

**RUND 200 EVENTS IN BERLIN:**

www.berlin.seelischegesundheit.net

# PROGRAMM



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Berlinerinnen und Berliner,

an dieser Stelle möchte ich Sie auf das Thema psychische Gesundheit aufmerksam machen. Ein Thema, das uns alle betrifft!

In diesem Jahr findet die Berliner Woche der seelischen Gesundheit bereits zum 12. Mal statt. Wie bislang auch, steht ein weiteres Mal ein aktuelles Thema im Mittelpunkt: „Gestresste Gesellschaft – Was tun?“

Bereits im World Happiness Report der UN aus dem Jahr 2013 ist nachzulesen, dass die glücklichsten Menschen in Dänemark leben, gefolgt von Norwegen und der Schweiz. In dieser Rangliste liegt Deutschland auf dem 26. Platz.

Dabei geht es Deutschland wirtschaftlich betrachtet so gut wie lange nicht. Die Arbeitslosenzahlen sinken, im Durchschnitt betrachtet steigen die Einkommen und verringert sich die individuelle Arbeitszeit. Die Lebensbedingungen und die an uns zerrenden Belastungen haben sich in den vergangenen Jahrzehnten nicht verschärft – man denke nur mal an die Herausforderungen des Lebens in und nach dem Zweiten Weltkrieg. Müssten wir also nicht alle glücklich und zufrieden sein? Warum entspricht die Gemütslage der Bürger nicht dieser scheinbar so rosaroten Gesamtlage unseres Landes? Warum steigen jährlich die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen?

Laut Stressstudie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2016 fühlen sich 6 von 10 Menschen in Deutschland gestresst. Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt es hierbei kaum (63% Frauen, 58% Männer).

Häufig hängt es vom persönlichen Empfinden ab, was den Stress-Level erhöht und was nicht. Dabei spielt natürlich nicht nur der Auslöser an sich eine Rolle, sondern auch die Häufigkeit, Vielfalt, die Dauer und die Intensität der Einwirkung von Stressfaktoren auf den Organismus.

So vielfältig und individuell die Faktoren sind, die Stress auslösen, so vielfältig und individuell sind auch die Wege, Mittel und Methoden, ihm entgegenzuwirken und ihn zu reduzieren – seien es ganz bewusste langfristige Verhaltensänderungen, erlernbare kleinere oder auch ausgefeiltere Entspannungstechniken, mehr Bewegung und Sport oder einfach nur ein gesünderer Schlaf.

Im Rahmen der Berliner Woche der Seelischen Gesundheit wollen wir versuchen, den Ursachen des Stresses und den Möglichkeiten zu seiner Reduzierung nachzugehen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen sowie auch den Veranstaltern eine erfolgreiche Woche der seelischen Gesundheit mit vielen interessanten Ideen, Anregungen und lebhaften Diskussionen.

Ihre
Dilek Kolat
Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

Liebe Berlinerinnen und Berliner!

psychische Erkrankungen können jeden treffen – lassen Sie uns darüber reden!

Vom 10.–20. Oktober 2018 steht in Berlin und bundesweit wieder die Seelische Gesundheit im Zentrum der Aufmerksamkeit. Rund um den Welttag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober laden wir und mehr als 100 Veranstalter, darunter Berliner Kliniken, lokale Kontakt- und Beratungsstellen, Therapiezentren und Selbsthilfegruppen, Sie herzlich zur Aktionswoche ein: Kommen Sie vorbei und nutzen Sie die Chance, sich aus erster Hand über psychische Erkrankungen sowie deren Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Stellen Sie Ihre Fragen im Gespräch mit Experten, Betroffenen und Angehörigen und lernen Sie die psychosozialen Versorgungsangebote in Ihrer Nähe kennen.

In diesem Programmheft finden Sie spannende Workshops, Vorträge, Fachtagungen, Ausstellungen, Konzerte und vieles mehr – wohnortnah in den Bezirken und themenübergreifend über die ganze Stadt verstreut.

Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf Ihren Besuch!

Der Initiatorenkreis der Berliner Woche der Seelischen Gesundheit

IM FOKUS 2018:

„GESTRESSTE GESELLSCHAFT – WAS TUN?“

Ein vollgestopfter Tag, lauter Termine, eine volle U-Bahn, dann noch zum Supermarkt – kommt Ihnen das bekannt vor? Damit sind Sie nicht alleine!

Deutschland ist im Dauerstress. Obwohl die wöchentliche Arbeitszeit sinkt, stiegen die Fehlzeiten aufgrund psychischer Beschwerden wie Depressionen, Angst- und Belastungsstörungen in den letzten 15 Jahren um fast 90 Prozent. Woran liegt es, dass offenbar immer mehr Menschen Probleme haben, ihren Alltag noch zu bewältigen? Ist es die individuelle Überforderung durch Arbeit, Ausbildung, Familie und Freizeitprogramm? Sind es erschwerte äußere Umstände, wie ein beschleunigtes Arbeitsleben, digitale Dauerpräsenz und die Folgen der Globalisierung? Auch ein übersteigerter Anspruch, permanente Selbstoptimierung und Zukunftsängste sind in allen Altersgruppen weit verbreitet. Zusätzlich hat das hektische Leben in einer Großstadt wie Berlin nachhaltige Auswirkungen auf unsere seelische Balance.

Doch warum macht der Stress manche Menschen krank und andere nicht? Welche sinnvollen Strategien gibt es, um den äußeren und inneren Druck besser zu bewältigen? Und wie kann unser Zusammenleben stressfreier gestaltet werden, um seelischen Belastungen vorzubeugen? Wie kann eine „gesunde“ Stadtplanung aussehen und die gesellschaftliche Resilienz politisch gefördert werden? Mit all diesen Fragen möchten wir uns bei der Berliner Woche der Seelischen Gesundheit beschäftigen und Ihnen praktische Hilfen und Anregungen für einen möglichst entspannten Alltag vermitteln.

# GESTRESSTE GESELLSCHAFT WAS TUN?

**10. OKTOBER 2018**
**17.30 – 20.00 UHR**
Maison de France
am Ku'damm 211

## SPANNENDE TALKRUNDE ZUM WELTTAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT UND ZUM AUFTAKT DER 12. BERLINER WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

### MIT DABEI

**Dilek Kolat,** Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

**Wolfgang Gaebel,** Vorsitzender des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit

**Thomas Götz,** Landesbeauftragter für Psychiatrie

**Ludwig Engel,** Zukunfts- und Stadtforscher, Forschungsgruppe Neurourbanistik der Charité

**Donya A. Gilan,** Deutsches Resilienz-Zentrum Mainz

**Christina Obermüller,** Projekt U25, Online Suizid-Prävention der Caritas

**Andreas Bechdolf,** Psychiater, Frühinterventions- und Therapiezentrum Fritz am Urban

**Silvio Heinevetter**, Torwart der Handball-Nationalmannschaft

Grußbotschaft von **Dr. Eckart von Hirschhausen**, Arzt, Kabarettist, Buchautor und Gründer der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN

Eintritt frei

©Camillo Wiz

*Moderation: Iris Hauth, Ärztliche Direktorin Alexianer St. Joseph Krankenhaus Berlin-Weißensee und Initiatorin der Berliner Aktionswoche*

Koordiniert von:

Aktionsbündnis **Seelische Gesundheit**

12. BERLINER WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

T 030 275 76607
koordination@seelischegesundheit.net | www.seelischegesundheit.net

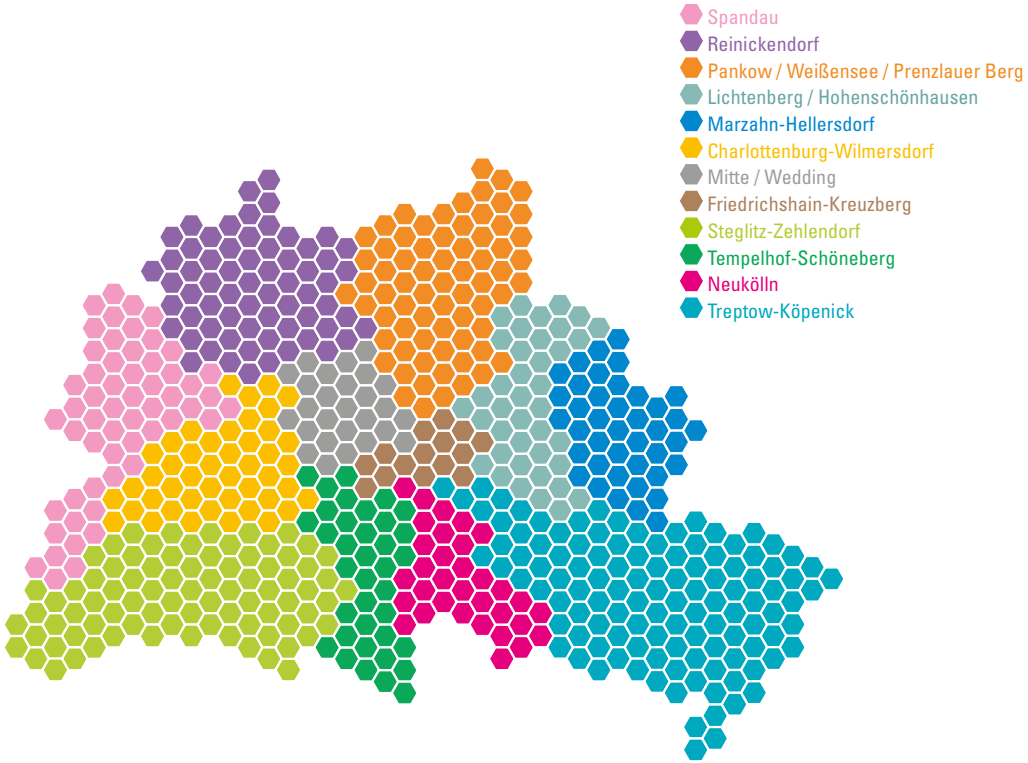
Gefördert durch die Aktion Mensch

be Berlin
Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

DGPPN
Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde

# WAS FINDET IN MEINER NÄHE STATT?

Ein Farbcode erleichtert Ihnen die schnelle Suche.




Fachgespräch, Informationsveranstaltung, weitere Veranstaltung, Vortrag

Tag der offenen Tür, Offene Sprechstunde Workshop

Filmvorführung

Theateraufführung, Lesung, Event, Konzert

Kunstausstellung



MITTWOCH

## 10.10.

Weitere Veranstaltung
08:00 – 12:00
Neukölln

### GESCHÜTZTER ARBEITSBEREICH: EINE SINNVOLLE STRATEGIE, UM IM ARBEITSLEBEN FUSS ZU FASSEN.

Exkursion in ein renommiertes Berliner Unternehmen, das psychisch erkrankten Menschen geschützte Arbeitsplätze bietet.

**Veranstalter:** Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung (BWB GmbH)
**Ort:** Werkstatt am Hafen (WAH), Lahnstr. 3, Neukölln
**Anmeldung:** Tel.: 390 965 93 (telefonisch vom 24.9. – 28.9.2018)

Offene Sprechstunde
10:00 – 12:00
Kreuzberg

### ANSPRECHBAR – OFFENE BERATUNG

Wir bieten Ihnen individuelle Beratungen an und bauen mit Ihnen berufliche Perspektiven auf. Gerne zeigen wir Ihnen auch unsere Räumlichkeiten.

**Veranstalter:** Union Sozialer Einrichtungen gemeinnützige GmbH
**Ort:** DIM26, Oranienstr. 26, Kreuzberg

Workshop
10:00 – 13:00
Pankow

### VISIONSCOACHING – REISE IN DIE ZUKUNFT, TEIL I

Zukunftsideen finden, Stolpersteine erfassen, Lösungen erarbeiten, Reise zu persönlichen Lebensperspektiven für Menschen mit seelischer Erkrankung

**Veranstalter:** Albatros gGbmH BTS Pankow
**Ort:** Albatros gGbmH BTS Pankow, Siegfriedstr. 14, Pankow
**Anmeldung:** E-Mail: ts.pankow@albatrosggmbh.de

Offene Sprechstunde
12:00 – 14:00
Treptow

### ANSPRECHBAR – OFFENE BERATUNG

Wir bieten Ihnen individuelle Beratungen an und bauen mit Ihnen berufliche Perspektiven auf. Gerne zeigen wir Ihnen auch unsere Räumlichkeiten.

**Veranstalter:** Union Sozialer Einrichtungen gemeinnützige GmbH
**Ort:** Union Sozialer Einrichtungen (USE) gemeinnützige GmbH, Eichbuschalle 4–6, Treptow

Workshop
12:00 – 14:30
Kreuzberg

### WANDLUNGEN ERFAHREN MIT KUNST

Offenes Kunstatelier

**Veranstalter:** Stiftung SPI VAHA
**Ort:** Stiftung SPI VAHA, Mehringdamm 32–34, Kreuzberg

Informationsveranstaltung
13:00
Neukölln

### GESCHÜTZTER ARBEITSBEREICH: EINE SINNVOLLE STRATEGIE, UM IM ARBEITSLEBEN FUSS ZU FASSEN.

Grundlegendes zum geschützten Arbeitsbereich: Berufsberatung, soziale Absicherung, Begleitung

**Veranstalter:** Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung BWB GmbH
**Ort:** WAH Werkstatt am Hafen, Schulungsraum, Lahnstr. 3, Neukölln

Tag der offenen Tür
14:00 – 15:00
Prenzlauer Berg

### ACHTSAMKEITSÜBUNGEN – HANDELN STATT GETRIEBENSEIN

Durch das Wahrnehmen der momentanen Situationen ohne Bewertungen und durch das Hinterfragen von automatisierten Handlungen gelangen wir zu mehr Handlungsspielraum.

**Veranstalter:** KBS prenzlkomm
**Ort:** KBS prenzlkomm, Erich-Weinert-Str. 38, Prenzlauer Berg
**Anmeldung:** Tel.: 444 16 64, E-Mail: kbs@prenzlkomm.de

Tag der offenen Tür
14:00 – 17:00
Treptow

### GUT VORBEREITET UND GELASSEN ZURÜCK IN ARBEIT

Tag der offenen Tür im Beruflichen Trainingszentrum (BTZ)

**Veranstalter:** Berufliches Trainingszentrum (BTZ) Berlin
**Ort:** Berufliches Trainingszentrum – Treptow, Bitte am Empfang melden, Elsenstr. 87–96, Treptow

Vortrag mit Diskussion
14:00
Neukölln

### GESCHÜTZTER ARBEITSBEREICH: EINE SINNVOLLE STRATEGIE, UM IM ARBEITSLEBEN FUSS ZU FASSEN.

Neue Arbeitsformen: geschützte Werkstattarbeitsplätze auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt oder in betriebsintegrierten Gruppen

**Veranstalter:** Bert Kasimir
**Ort:** WAH Werkstatt am Hafen, Schulungsraum, Lahnstr. 3, Neukölln

Workshop
14:15 – 15:15
Weißensee

### TAIJI UND QI GONG

Workshop mit Jan Finke

**Veranstalter:** Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee
**Ort:** Brotfabrik, Caligariplatz 1, Weißensee

Kunstausstellung
15:00 – 16:00
Marzahn

### AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG „NEUE SICHTWEISEN“

Ausstellung von Bildern einer kompetenzzentrierten Gruppe des Verbundwohnens Marzahn-Hellersdorf

**Veranstalter:** Krankenhauskirche im Wuhlgarten
**Ort:** Krankenhauskirche im Wuhlgarten, Brebacher Weg 15, Marzahn

Offene Sprechstunde
15:00 – 17:00
Spandau

### OFFENE ALPAKASPRECHSTUNDE

Den Alltagsstress vergessen, abschalten und mehr vom ruhigen und friedlichen Charakter der Tiere erfahren.

**Veranstalter:** AGAPLESION BETHANIEN RADELAND
**Ort:** AGAPLESION BETHANIEN RADELAND, Gartengelände, Radelandstr. 199–205, Spandau
**Anmeldung:** Tel.: 370 30





Fachgespräch
17:00 – 20:00
Mitte

### NEW WORK UND INKLUSION?

Neue Perspektiven für Arbeit + Seelische Gesundheit

**Veranstalter:** Rotkreuz-Institut Berufsbildungswerk im DRK Berlin gGmbH
**Ort:** Berlin BetaWork, Hinterhaus, Aufgang 3, 1.OG, Schönhauser Allee 174–175, Mitte

Lesung
17:15 – 18:15
Weißensee

### HEILENDE WUNDEN – WEGE DER AUFARBEITUNG POLITISCHER TRAUMATISIERUNG IN DER DDR

Lesung des Autors Dr. Karl-Heinz Bomberg

**Veranstalter:** Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee
**Ort:** Brotfabrik, Caligariplatz 1, Weißensee

Workshop
17:15 – 18:15
Weißensee

### TANZTHERAPIE-WORKSHOP „BLEIB BEWEGT“

mit Birgit Adamczewski

**Veranstalter:** Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee
**Ort:** Brotfabrik, Caligariplatz 1, Weißensee

Filmvorführung
17:30 – 19:00
Spandau

### FILM „NICHT ALLES SCHLUCKEN“

Ein Film über Krisen und Psychopharmaka

**Veranstalter:** AGAPLESION BETHANIEN RADELAND
**Ort:** AGAPLESION BETHANIEN RADELAND, Radelandstr. 199–205, Spandau
**Anmeldung:** Tel.: 370 30

Vortrag mit Diskussion
17:30 – 19:00
Neukölln

### BURN-OUT: URSACHEN, SYMPTOME, AUSWEGE

Burn-out als gesellschaftliches Phänomen, Ursachen erkennen und Auswege finden – Selbsthilfegruppen als ergänzendes Hilfeangebot

**Veranstalter:** Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd
**Ort:** Vivantes Klinikum Neukölln, Pavillon 4, Mehrzweckraum, Rudower Str. 48, Neukölln
**Anmeldung:** Tel.: 605 66 00

Workshop
18:00 – 20:00
Mitte

### GESTRESST VOM ALLTAG?! ENTSPANNUNGSTECHNIKEN HELFEN!

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung zur Stressprävention und -reduktion kennenlernen.

**Veranstalter:** Claudia Kunze
**Ort:** Meeet. Räume für Begegnungen, Chausseestr. 86, Mitte
**Anmeldung:** E-Mail: mail@claudiakunze.de oder online: www.claudiakunze.de/wdsg
**Eintritt:** 5 €

Workshop
18:00 – 20:00
Neukölln

### STOP! – WAS TUN, WENN REIZÜBERFLUTUNG ZUM PROBLEM WIRD?

Zweistündiger Workshop mit Beitrag und Austausch zu Zusammenhängen, Auswirkungen und Umgang bei Reizüberflutungen und Krisen

**Veranstalter:** Frauen*NachtCafé (Wildwasser e.V.)
**Ort:** Frauen*NachtCafé (Wildwasser e.V.), Mareschstr. 14, Neukölln
**Anmeldung:** Tel.: 616 209 70, E-Mail: frauennachtcafe@wildwasser-berlin.de

Vortrag mit Diskussion
18:00 – 20:30
Friedrichshain

### HEY SMARTPHONE! WER BEHERRSCHT HIER WEN?

Wie man im Umgang mit digitalen Geräten die Kontrolle behält, frei und mündig bleibt.

**Veranstalter:** Anti-Stalking-Projekt im Frieda Frauenzentrum
**Ort:** Anti-Stalking-Projekt im Frieda Frauenzentrum, Proskauer Str. 7, Friedrichshain

Workshop
18:00
Friedrichshain

### BRETTER, DIE UNS SELBST BEDEUTEN

Ein Theaterworkshop

**Veranstalter:** Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg
**Ort:** Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Str. 89, Friedrichshain

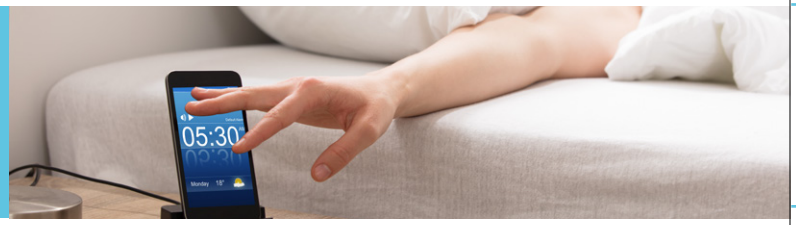
Workshop
18:30 – 19:30
Mitte

### GRUPPENHYPNOSE – TRAUMREISE

Die Reise zur Quelle – Die Quelle ist ein Symbol für Ursprung und Beginn, und diese abendliche Traumreise kann einen Neuanfang im Leben begleiten.

**Veranstalter:** Hypnosepraxis – David Römmler | HypnoYogaRetreats
**Ort:** frei und Sein, Zwinglistr. 5, Tiergarten
**Anmeldung:** E-Mail: info@hypnoyogaretreats.com

## DONNERSTAG 11.10.




Workshop
10:00 – 13:00
Pankow

### VISIONSCOACHING – REISE IN DIE ZUKUNFT, TEIL II

Zukunftsideen finden, Stolpersteine erfassen, Lösungen erarbeiten, Reise zu persönlichen Lebensperspektiven für Menschen mit seelischer Erkrankung

**Veranstalter:** Albatros gGmbH BTS Pankow
**Ort:** Albatros gGbmH BTS Pankow, Siegfriedstr. 14, Pankow
**Anmeldung:** E-Mail: ts.pankow@albatrosggmbh.de





Tag der offenen Tür
10:00 – 16:00
Neukölln

### ANLEITUNGEN GEGEN DEN STRESS

Wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren, wie Sie ihrem Alltagsstress mit verschiedenen Methoden entgegenwirken können.

**Veranstalter:** UNIONHILFSWERK Sozialeinrichtungen gGmbH; Beschäftigungstagesstätte Neukölln
**Ort:** UNIONHILFSWERK Sozialeinrichtungen gGmbH; Beschäftigungstagesstätte Neukölln, 2. Hinterhof; 4. Stock, Donaustr. 83, Neukölln
**Anmeldung:** Tel.: 684 088 90, E-Mail: bts@nk.unionhilfswerk.de

Tag der offenen Tür
10:00 – 18:00
Köpenick

### WENIGER STRESS DURCH KLARE STRUKTUREN?!

Der Zuverdienst und die Beschäftigungstagesstätte vom Verein „Das fünfte Rad e.V." stellen sich vor.

**Veranstalter:** Das fünfte Rad e.V.
**Ort:** Zuverdienst / Beschäftigungstagesstätte, Gewerbehof, Mahlsdorfer Str. 3–6, Köpenick

Tag der offenen Tür
11:00 – 17:00
Hohenschönhausen

### RPK BERLIN STELLT SICH VOR

RPK bedeutet medizinische und berufliche Reha unter einem Dach, ein notwendiges Modul bei der Behandlung von Menschen mit psychischer Erkrankung.

**Veranstalter:** Albatros gGmbH
**Ort:** RPK Berlin der Albatros gGmbH, Röttkenring 29, Hohenschönhausen

Offene Sprechstunde
13:00 – 15:00
Köpenick

### ANSPRECHBAR – OFFENE BERATUNG

Wir bieten Ihnen individuelle Beratungen an und bauen mit Ihnen berufliche Perspektiven auf. Gerne zeigen wir Ihnen auch unsere Räumlichkeiten.

**Veranstalter:** Union Sozialer Einrichtungen gemeinnützige GmbH
**Ort:** Pier36eins, Wassersportallee 2, Köpenick

Offene Sprechstunde
13:00 – 15:00
Teltow

### ANSPRECHBAR – OFFENE BERATUNG

Wir bieten Ihnen individuelle Beratungen an und bauen mit Ihnen berufliche Perspektiven auf. Gerne zeigen wir Ihnen auch unsere Räumlichkeiten.

**Veranstalter:** Union Sozialer Einrichtungen gemeinnützige GmbH
**Ort:** Union Sozialer Einrichtungen (USE) gemeinnützige GmbH, Betriebsstätte Teltow in der Biomalz-Fabrik, Haus 2, Iserstr. 8, Teltow

Event
13:00 – 16:00
Treptow

### BEGEGNUNG VON MENSCH ZU MENSCH

Aktionstag zum Thema obdach- und wohnungslose Menschen und anderen Diskriminierungserfahrungen

**Veranstalter:** Zentrum für Demokratie / „Brückeladen" der GEBEWO Soziale Dienste gGmbH
**Ort:** Brückeladen, GEBEWO Soziale Dienste gGmbH, Schnellerstr. 120, Treptow

Workshop
14:00 – 17:00
Treptow

### ENTSPANNUNG DURCH KREATIVITÄT

Gestaltung von kleinen Dingen aus unterschiedlichen Materialien.

**Veranstalter:** VIA Perspektiven gGmbH
**Ort:** VIA Perspektiven gGmbH, Gemeinschaftsraum, Wattstr. 2–4, Treptow

Tag der offenen Tür
15:00 – 17:00
Friedrichshain

### SUPPE & MUKKE IN DER KBS FRIEDRICHSHAIN

Lernen Sie in gemütlicher Atmosphäre die Kontakt- und Beratungsstelle in Friedrichshain kennen.

**Veranstalter:** KommRum e.V. Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain
**Ort:** KommRum e.V. Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain, Straßmannstr. 17, Friedrichshain

Informationsveranstaltung
16:00 – 18:30
Kreuzberg

### LEBEN AUS DER BALANCE: WENN SEELE UND KÖRPER ANTWORTEN (DIAGNOSTIK UND BEHANDLUNG PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN)

Informationsveranstaltung zu psychischen Störungen und deren Behandlungsmöglichkeiten

**Veranstalter:** Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit FRITZ am Urban und soulspace, Vivantes Klinikum Am Urban und Klinikum im Friedrichshain
**Ort:** Vivantes Klinikum Am Urban, Versammlungssaal im Erdgeschoss, Dieffenbachstr. 1, Kreuzberg

Lesung
16:15 – 17:15
Kreuzberg

### UNTERDRUCK

Kurzgeschichten, Essays und Gedichte der Kreativwerkstatt Funkenflug

**Veranstalter:** ajb gmbh Zuverdienstzentrum Friedrichshain-Kreuzberg
**Ort:** Alfred-Döblin Bibliothek im Vivantes Klinikum Am Urban, Foyer, Dieffenbachstr. 1, Kreuzberg

Vortrag
17:00 – 19:00
Wilmersdorf

### WENN STRESS KRANK MACHT…

Vortragsreihe

**Veranstalter:** Priv.-Doz. Dr. med. Olaf Schulte-Herbrüggen (Ärztlicher Direktor) Friedrich von Bodelschwingh-Klinik
**Ort:** Friedrich von Bodelschwingh-Klinik, Mehrzweckraum EG, Landhausstr. 33–35, Wilmersdorf

Informationsveranstaltung
17:00 – 20:00
Schöneberg

### STRESSFREIER UMGANG MIT BESCHWERDEN

Anforderungen an ein partizipatives Beschwerdemanagement

**Veranstalter:** Beschwerde- und Informationsstelle Psychiatrie Berlin (BIP)
**Ort:** Pinellodrom, Dominicusstr. 5–9, Schöneberg
**Anmeldung:** Fax: 030 443 190 63, anmeldung.gesundheitbb.de





Informationsveranstaltung
18:00 – 19:00
Mitte

### BRINGT STRESS AUCH VERÄNDERUNG ODER STÖRT ER NUR?

Körper, Geist und Seele sind beteiligt an Stress und Lösungsfindungen. Können wir diesen Prozess unterstützen? Verschiedene Arbeitsmethoden werden vorgestellt.

**Veranstalter:** KörperRaum Mitte
**Ort:** KörperRaum Mitte, Neue Jakobstr. 1–3, Mitte

Workshop
19:00 – 20:00
Mitte

### RICHTIG ERHOLEN – WIE KANN DAS GEHEN?

In diesem Kurzworkshop geht es darum herauszufinden, was die eigene Ausgangssituation ist und welche Maßnahmen hier helfen können.

**Veranstalter:** Mirijam Lorch
**Ort:** frei und Sein, Zwinglistr. 5, Tiergarten

Vortrag mit Diskussion
19:00 – 21:00
Kreuzberg

### WIEVIEL STRESS MACHEN WIR UNS SELBST?

Wie Stress, durch das Gefühl es allen Recht machen zu müssen, entstehen kann und wie wir es verändern können.

**Veranstalter:** Mareike Scheele
**Ort:** Praxis am Schlesischen Tor, Schlesische Str. 10–11, Kreuzberg

Vortrag mit Diskussion
19:00 – 21:00
Schöneberg

### PSYCHIATRISCHER THEMENABEND: „WAS IST DAS BÖSE?“

Immer wieder stellt sich die Frage nach der Herkunft des Bösen, nach seiner Bedeutung und seinem Sinn für unser Leben.

**Veranstalter:** KommRum e.V.
**Ort:** KommRum e.V., Schnackenburgstr. 4, Schöneberg

## FREITAG 12.10.

Workshop
09:30 – 11:30
Wilmersdorf

### SELBSTGEWAHRSEIN STATT SELBSTOPTIMIERUNG!

Miniworkshop zum Schnuppern in den Gestaltansatz mit dem Fokus des Eigenen versus weiterer Programme zur Selbstoptimierung

**Veranstalter:** Institut für Gestalt-Fortbildung Berlin IGFB
**Ort:** Praxis für Gestalttherapie, Prinzregentenstr. 85, Wilmersdorf

Weitere Veranstaltung
09:30 – 15:30
Wedding

### STRESS IM JOB. WAS TUN? BEGLEITE UNS DURCH UNSEREN ALLTAG – PER WHATSAPP!

Schicke uns einfach deine Handynummer an 0151 159 641 41 und lasse dir von Menschen mit und ohne Behinderung ihren Arbeitsalltag zeigen.

**Veranstalter:** Union Sozialer Einrichtungen gGmbH(USE)

**Ort:** Union Sozialer Einrichtungen gGmbH (USE), Koloniestr. 133–136, Wedding
**Anmeldung:** Whatsapp: 0151 159 641 41

Workshop
10:00 – 12:00
Hellersdorf

### 60 MINUTEN BEWUSST WAHRNEHMEN

Einführung in die Methodik „Achtsamkeit"

**Veranstalter:** Mittendrin leben e.V.
**Ort:** Stadtteilzentrum Kaulsdorf, Brodauerstr. 27–29, Hellersdorf
**Anmeldung:** Tel.: 998 81 60, E-Mail: sekretariat@ev-mittendrin.de

Weitere Veranstaltung
11:00 – 12:00
Köpenick

### ENTSPANNUNGSVERFAHREN 1 – YOGA

Yoga ist ein Weg, Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen.

**Veranstalter:** Das fünfte Rad e.V. Kontakt- und Beratungsstelle
**Ort:** Das fünfte Rad e.V. Kontakt- und Beratungsstelle, Schillerpromenade 2, Köpenick

Weitere Veranstaltung
14:00 – 15:00
Köpenick

### ENTSPANNUNGSVERFAHREN 2 – PMR

PMR ist ein erprobtes und bewährtes Entspannungsverfahren, das überall angewendet werden kann.

**Veranstalter:** Das fünfte Rad e.V. Kontakt- und Beratungsstelle
**Ort:** Das fünfte Rad e.V. Kontakt- und Beratungsstelle, Schillerpromenade 2, Köpenick

Fachgespräch
16:00 – 17:00
Kreuzberg

### STRESS IM JOB. WAS TUN? EXPERTENRUNDE – MENSCHEN MIT UND OHNE BEHINDERUNG BERICHTEN

Wie gehe ich mit Stress im Job um? Wie erkenne ich, wann ich etwas tun muss? Menschen mit einer psychischen Behinderung berichten.

**Veranstalter:** Union Sozialer Einrichtungen (USE) gGmbH
**Ort:** DIM26, Oranienstr. 26, Kreuzberg
**Anmeldung:** Tel.: 497 784 830, E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@u-s-e.org

Informationsveranstaltung
17:00 – 19:30
Treptow

### HOCHSENSIBLES FLANIEREN IM TREPTOWER PARK

Sich und seine Bedürfnisse kennenlernen. Begleitung und Infos zur Charaktereigenschaft Hochsensibilität. Von Hochsensiblen für Hochsensible.

**Veranstalter:** Sigrid Hartlmaier, Projektentwicklungsgruppe für Hochsensible Personen
**Ort:** Treffen S-Bahnhof Treptower Park, unten am Ausgang zum Park, Treptow
**Anmeldung:** E-Mail: hsptreffenberlin@gmail.com





Workshop
18:00 – 21:00
Reinickendorf

### MIT MUSIK GEHT ALLES LEICHTER

Wege aus Angst und Depression. Selbsterfahrung mit musikalischen Mitteln

**Veranstalter:** Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
**Ort:** Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf, Eichhorster Weg 32, Reinickendorf
**Anmeldung:** Tel.: 416 48 42, E-Mail: selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
**Eintritt:** 9 €/7 €

Workshop
18:30 – 19:30
Mitte

### GRUPPENHYPNOSE – TRAUMREISE

Der Flug des Adlers – Die Fähigkeit zu Fliegen steht für den Überblick über unser Leben und unsere Perspektive.

**Veranstalter:** Hypnosepraxis – David Römmler | HypnoYogaRetreats
**Ort:** frei und Sein, Zwinglistr. 5, Tiergarten
**Anmeldung:** E-Mail: info@hypnoyogaretreats.com

Workshop
19:30 – 21:00
Mitte

### REISE DURCH DIE CHAKREN

Du bist der Schöpfer deines Lebens, blockieren tut weh, fließende Energie bringt Freude.

**Veranstalter:** Dana Stechow
**Ort:** frei und Sein, Zwinglistr. 5, Tiergarten
**Anmeldung:** E-Mail: praxis@danastechow.de

## SAMSTAG 13.10.

Weitere Veranstaltung
10:30 – 12:30
Schöneberg

### HYPNOTHERAPIE – IMPULSE ZUR VORBEUGUNG UND UMGANG MIT STRESS UND BURNOUT

Leben und Funktionieren – Einfache Hypnotechnik für eine gesunde Balance zwischen Leben und Arbeiten

**Veranstalter:** HP Psych Ksymena Hörl
**Ort:** Gemeinschaftspraxis Crelle, Crellestr. 22, Schöneberg

Workshop
11:00 – 13:00
Weißensee

### SCHNUPPERSTUNDE KREATIVE BIOGRAFIEARBEIT

Mit Methoden der kreativen Biografiearbeit können wir Achtsamkeit üben und unsere Zukunftsträume wirken lassen.

**Veranstalter:** Frauenladen Paula, Weißensee
**Ort:** Frauenladen Paula, Weißensee, Langhansstr. 141, Weißensee
**Anmeldung:** Tel.: 960 637 61, E-Mail: frauenladen@gmx.net
**Eintritt:** 2 €

Workshop
11:00 – 13:00
Zehlendorf

### RUHE ZIEHT DAS LEBEN AN (GOTTFRIED KELLER)

Die Sinne schärfen heißt zur Ruhe finden. Ein Wohlfühlstart ins Wochenende.

**Veranstalter:** Selbsthilfekontaktstelle und Kontaktstelle PflegeEngagement im Mittelhof e.V.
**Ort:** Kita Markgrafen, Bewegungsraum EG, Markgrafenstr. 8, Zehlendorf
**Anmeldung:** E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

Event
11:00 – 18:00
Tempelhof

### RUNDUM FÜR DICH DA – [U25] ONLINE-SUIZIDPRÄVENTION

Eine Ringbahn-Aktion der Caritas mit Unterstützung der S-Bahn Berlin und des Netzwerkes Suizidprävention Berlin zur Verhinderung von Suiziden

**Veranstalter:** [U25] Berlin – Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
**Ort:** Berliner Ringbahn (S41/S42), Tempelhof

Offene Sprechstunde
11:30 – 12:30
Schöneberg

### OFFENE SPRECHSTUNDE FRAUENGESUNDHEIT – UNTERSTÜTZUNG AUS DEM REICH DER PFLANZEN

In der offenen Sprechstunde für Frauengesundheit werden Fragen beantwortet, wie Heilpflanzen unsere seelische Gesundheit unterstützen können.

**Veranstalter:** Dipl.-Psych. Iris Lemke, Heilpraktikerin
**Ort:** Praxisgemeinschaft Crelle, Oranger Raum, Crellestr. 22, Schöneberg

Vortrag
13:00 – 14:00
Schöneberg

### ABNEHMEN DURCH ENTSPANNUNG

Was haben Stress und Darmbakterien mit Übergewicht zu tun? Was bedeutet achtsames Essen? Was brauchen meine Darmbakterien?

**Veranstalter:** Praxisgemeinschaft Crelle
**Ort:** Praxisgemeinschaft Crelle, Crellestr. 22, Schöneberg
**Anmeldung:** E-Mail: susanneweis@web.de

Workshop
14:00 – 16:00
Charlottenburg

### NEUE WEGE GEHEN DURCH NATURERFAHRUNG UND SENSIBLE ACHTSAMKEIT

Auf sich Acht zu geben ist der vielleicht wichtigste Faktor, um die eigene Resilienz zu stärken. Die Kraft der Natur unterstützt uns dabei.

**Veranstalter:** Sigrid Hartlmaier und Gerlind Vief-Schmidt, Projektentwicklungsgruppe für Hochsensible Personen
**Ort:** Treffen S-Bahnhof Grunewald am Ausgang zum Grunewald, Eichkampstr. 157, Charlottenburg
**Anmeldung:** E-Mail: hsptreffenberlin@gmail.com
**Eintritt:** 10 €/6 €

Workshop
14:30 – 15:30
Schöneberg

### FRAUENKREIS KINDERWUNSCH- NATÜRLICHE KINDERWUNSCH-BEHANDLUNG

Unterstützung um Blockaden zu lösen und neue Perspektiven zu gewinnen und die Gelegenheit sich mit anderen Frauen mit Kinderwunsch auszutauschen.

**Veranstalter:** Dipl.-Psych. Iris Lemke, Heilpraktikerin
**Ort:** Praxisgemeinschaft Crelle, Oranger Raum, Crellestr. 22, Schöneberg





Workshop
14:30 – 15:45
Schöneberg

### GYMNASTIQUE SENSORIELLE NACH DANIS BOIS

Sich sanft und spürend bewegen – Entdeckungsreisen

**Veranstalter:** Uta Plantikow
**Ort:** Praxisgemeinschaft Crelle, Crellestr. 22, Schöneberg
**Anmeldung:** Tel.: 789 530 48, E-Mail: kontakt@soindesoi.de

Tag der offenen Tür
14:30 – 19:30
Charlottenburg

### VOM ERSCHÖPFTEN ZUM SCHÖPFERISCHEN SELBST

Einblicke in die Kunstpsychotherapie und Burnout-Prävention mit kreativen Mitteln

**Veranstalter:** Praxis für kreatives Gestalten, Therapie und Supervision / Regina Liedtke
**Ort:** Praxis für kreatives Gestalten, Therapie und Supervision / Regina Liedtke, Künstlerhof, hinten im Hof, Alt-Lietzow 12, Charlottenburg

Kunstausstellung
15:00 – 21:00
Schöneberg

### CAREN SIELAFF „CAREN IN WONDERLAND“

Caren Sielaff experimentiert mit Witz und Ironie ihre Bilderwelten, welche durch das Surrealistische, Märchenhafte in eine verträumte Welt führen.

**Veranstalter:** KommRum e.V.
**Ort:** KommRum e.V., Schnackenburgstr. 4, Schöneberg

Offene Sprechstunde
16:00 – 17:00
Schöneberg

### OFFENE SPRECHSTUNDE KINDERWUNSCH – WIE KANN EINE NATÜRLICHE KINDERWUNSCHBEHANDLUNG UNTERSTÜTZEN?

Vorstellung einer natürlichen Kinderwunschbehandlung. Beantwortung von Fragen und die Gelegenheit sich mit anderen Frauen auszutauschen.

**Veranstalter:** Dipl.-Psych. Iris Lemke, Heilpraktikerin
**Ort:** Praxisgemeinschaft Crelle, Weißer Raum, Crellestr. 22, Schöneberg

Workshop
16:00 – 17:15
Schöneberg

### FELDENKRAIS® BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Aus Dr. Moshé Feldenkrais (Physiker und Judomeister, 1904–1984) Sicht bedeutet Krankheit Stagnation des individuellen Lernprozesses.

**Veranstalter:** Ulrike Fruhtrunk-Dehn
**Ort:** Naturheilpraxis, Crellestr. 22, Schöneberg
**Anmeldung:** Tel.: 257 624 70, E-Mail: ul.fruhtrunk@gmx.de

Event
17:30 – 18:30
Schöneberg

### KLANGERLEBNISSE MIT KLANGSCHALEN, GONG UND KÖRPERTAMBURA

Genießen Sie eine kleine Auszeit! Klanginstrumente stehen zum Ausprobieren bereit. Zum Abschluss gibt es ein Klangkonzert.

**Veranstalter:** Susanne Weis
**Ort:** Praxisgemeinschaft Crelle, Crellestr. 22, Schöneberg
**Anmeldung:** E-Mail: susanneweis@web.de

Workshop
19:00 – 20:15
Schöneberg

### FELDENKRAIS® BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Aus Dr. Moshé Feldenkrais (Physiker und Judomeister, 1904–1984) Sicht bedeutet Krankheit Stagnation des individuellen Lernprozesses.

**Veranstalter:** Ulrike Fruhtrunk-Dehn
**Ort:** Naturheilpraxis, Crellestr. 22, Schöneberg
**Anmeldung:** Tel.: 257 624 70, E-Mail: ul.fruhtrunk@gmx.de

## SONNTAG 14.10.

Filmvorführung
11:00 – 18:00
Schöneberg

### ERSTPSYCHOSE – VIELSTIMMIGKEIT ALS VORWÄRTSTREIBENDE KRAFT

Die Interessengemeinschaft „Offene Dialoge in Berlin“ trifft sich

**Veranstalter:** Interessengemeinschaft Offene Dialoge in Berlin
**Ort:** Frei-Raum e.V., Eisenacher Str. 43, Schöneberg
**Anmeldung:** Tel.: 0157 382 512 17
**Eintritt:** 2,50 €

Weitere Veranstaltung
13:00 – 18:00
Neukölln

### DEN KÖRPER BERÜHREN UND DIE SEELE ERREICHEN

offene Sprechstunde

**Veranstalter:** V. Dietrich
**Ort:** yorckshare / Zentrum für Lebenskompetenz, Buchholzer Str. 9, Neukölln
**Anmeldung:** E-Mail: v.d.4@web.de

Kunstausstellung
13:00 – 19:00
Schöneberg

### CAREN SIELAFF „CAREN IN WONDERLAND“

Caren Sielaff experimentiert mit Witz und Ironie ihre Bilderwelten, welche durch das Surrealistische, Märchenhafte in eine verträumte Welt führen.

**Veranstalter:** KommRum e.V.
**Ort:** KommRum e.V., Schnackenburgstr. 4, Schöneberg

Informationsveranstaltung
14:00 – 18:00
Charlottenburg

### TAG DER OFFENEN TÜR IM KUNSTATELIER OMANUT / EUTB-BERATUNGSSTELLE

Wir sind eine Einrichtung der Zentralwohlfahrtsstelle der Juden (ZWST), für Menschen mit psychischen und geistigen Beeinträchtigungen.

**Veranstalter:** Kunstatelier Omanut / EUTB-Beratungsstelle
**Ort:** Kunstatelier Omanut / EUTB-Beratungsstelle, 2. Stock Vorderhaus (es befindet sich kein Schild an der Tür!), Joachimstaler Str. 13, Charlottenburg





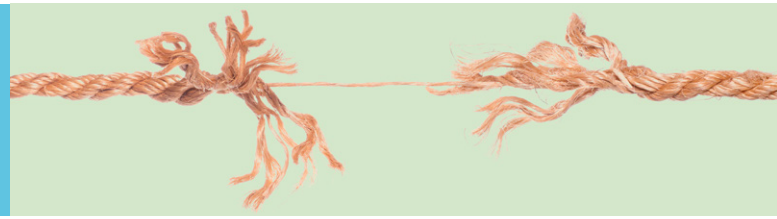
Workshop
17:00 – 18:00
Mitte

### SELBSTBESTIMMTES LEBEN GESTALTEN

Wie komme ich heraus aus dem Druck von Außen, in die Freiheit von Innen?

**Veranstalter:** Dana Stechow
**Ort:** frei und Sein, Zwinglistr. 5, Tiergarten
**Anmeldung:** E-Mail: praxis@danastechow.de

## MONTAG 15.10.



Informationsveranstaltung
11:00 – 13:00
Reinickendorf

### DEMENZ IN DER FAMILIE

Pflegende Angehörige zwischen Fürsorge und Selbstsorge

**Veranstalter:** Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE) Reinickendorf
**Ort:** Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf, Eichhorster Weg 32, Reinickendorf
**Anmeldung:** Tel.: 417 457 52, E-Mail: pflegeengagement@unionhilfswerk.de

Offene Sprechstunde
13:00 – 15:00
Wedding

### ANSPRECHBAR – OFFENE BERATUNG

Wir bieten Ihnen individuelle Beratungen an und bauen mit Ihnen berufliche Perspektiven auf. Gerne zeigen wir Ihnen auch unsere Räumlichkeiten.

**Veranstalter:** Union Sozialer Einrichtungen gemeinnützige GmbH
**Ort:** Union Sozialer Einrichtungen (USE) gemeinnützige GmbH, Genter Str. 8, Wedding

Vortrag mit Diskussion
15:00 – 16:30
Wilmersdorf

### STRESSFREI UND FRIEDVOLL LEBEN!

Drei Wege zu diesem Ziel

**Veranstalter:** Hazel Hoo Herzog / Sei Fu Studio Berlin
**Ort:** Hazel Hoo Herzog / Sei Fu Studio Berlin, 4. Etage, Aufzug, bei Sei Fu klingeln, Pariser Str. 55a, Wilmersdorf
**Anmeldung:** Tel.: 0172 383 22 60, E-Mail: mail@HazelHooHerzog.com

Workshop
15:00 – 16:30
Hellersdorf

### ATEMÜBUNGEN NACH STRELNIKOVA

Paradoxe Gymnastik

**Veranstalter:** Mittendrin leben e.V.
**Ort:** Stadtteilzentrum Hellersdorf/Ost, Albert-Kuntz-Str. 42, Hellersdorf
**Anmeldung:** Tel.: 998 81 60, E-Mail: sekretariat@ev-mittendrin.de

Workshop
16:00 – 20:00
Köpenick

## ACHTSAMKEIT EMPFINDEN UND ERLERNEN

Workshop zum Thema Achtsamkeit

**Veranstalter:** Sozialstiftung Köpenick / Ambulanter Hospizdienst Friedrichshagen
**Ort:** Sozialstiftung Köpenick / Ambulanter Hospizdienst Friedrichshagen, 2. Etage, Bölschestr. 87–88, Köpenick

Offene Sprechstunde
17:00 – 21:00
Prenzlauer Berg

## SYSTEMISCHE BERATUNG KENNENLERNEN. KOSTENFREIES ERSTGESPRÄCH.

Im Erstgespräch lernen Sie die systemische Beratung unverbindlich kennen und erhalten eine erste Einschätzung Ihres Anliegens.

**Veranstalter:** Claudia Kunze
**Ort:** Remise an der Marie, Marienburger Str. 5a, Prenzlauer Berg
**Anmeldung:** E-Mail: mail@claudiakunze.de

Workshop
17:30 – 19:30
Wilmersdorf

## SELBSTGEWAHRSEIN STATT SELBSTOPTIMIERUNG!

Miniworkshop zum Schnuppern in den Gestaltansatz mit dem Fokus des Eigenen versus weiterer Programme zur Selbstoptimierung

**Veranstalter:** Institut für Gestalt-Fortbildung Berlin IGFB
**Ort:** Praxis für Gestalttherapie, Prinzregentenstr. 85, Wilmersdorf

Workshop
18:00 – 19:20
Mitte

## STRESSVERMEIDUNG DURCH EIN NEUES ZEITVERSTÄNDNIS I

Stress geht oftmals mit einem Gefühl von Zeitnot einher. Andere Sichtweisen, Ressourcen und Möglichkeiten werden wir entdecken.

**Veranstalter:** Dana Stechow
**Ort:** frei und Sein, Zwinglistr. 5, Tiergarten
**Anmeldung:** E-Mail: praxis@danastechow.de

Vortrag
18:00 – 19:30
Wilmersdorf

## STRESS – URSACHENKLÄRUNG ÜBER DIE BIO-EMOTIONALE MEDIZIN!

Wie entsteht Stress, wie wirkt er auf unseren Körper, welche Rolle spielen unterdrückte Emotionen und wie können wir die Ursachen aufdecken?

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

Informationsveranstaltung
18:00 – 20:00
Pankow

## MEIN HOCHSENSIBLES KIND

Eine Infoveranstaltung vor allem für Eltern und Großeltern

**Veranstalter:** KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow
**Ort:** KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Gruppenraum, 1. Etage links, Schönholzer Str. 10, Pankow
**Anmeldung:** Tel.: 499 870 910, kis@hvd-bb.de





Workshop
18:30 – 20:30
Wilmersdorf

## ACHTSAMKEITSABEND

Achtsamkeitstraining für Angehörige von Menschen in psychischen Krisen

**Veranstalter:** ApK – Angehörige psychisch Kranker Landesverband Berlin e.V.
**Ort:** ApK – Angehörige psychisch Kranker Landesverband Berlin e.V., Mannheimer Str. 32, Wilmersdorf
**Anmeldung:** Tel.: 863 957 01, E-Mail: anmeldung@apk-berlin.de

Vortrag mit Diskussion
19:00 – 20:30
Marzahn

## DIE BILDERBUCHAPOTHEKE

Neue Wege zu unserer inneren Welt

**Veranstalter:** Heiligenfeld Klinik Berlin
**Ort:** Heiligenfeld Klinik Berlin, Heiligenfeld Saal, 1. OG, Brebacher Weg 15 (Haus 19), Marzahn
**Anmeldung:** Tel.: 586 191 231, E-Mail: sekretariat.berlin@heiligenfeld.de

Konzert
19:30 – 20:30
Mitte

## GONG MEDITATION

Eine Klangreise mit dem Symphonie Gong bringt dich in tiefe Entspannung. Neue Lösungsansätze können auftauchen.

**Veranstalter:** Dana Stechow
**Ort:** frei und Sein, Zwinglistr. 5, Tiergarten
**Anmeldung:** E-Mail: praxis@danastechow.de

# DIENSTAG 16.10.

Informationsveranstaltung
10:00 – 12:00
Charlottenburg

## EHRENAMTLICHE PATENSCHAFTEN FÜR KINDER PSYCHISCH ERKRANKTER ELTERN

Patenschaftsangebot von AMSOC e.V.

**Veranstalter:** AMSOC e.V. – Patenschaftsangebot für Kinder psychisch erkrankter Eltern
**Ort:** AMSOC e.V. – Patenschaftsangebot für Kinder psychisch erkrankter Eltern, Kaiserdamm 21, Charlottenburg
**Anmeldung:** Tel.: 337 726 82, E-Mail: kontakt@amsoc-patenschaften.de

Weitere Veranstaltung
10:00 – 12:00
Mitte

## MÜTTER UND STRESS – ERDUNG BEWAHREN UND DEM CHAOS MIT HUMOR BEGEGNEN

Stress hat für Mütter viele Dimensionen. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit zum Austausch über Ursachen, Erfahrungen und Lösungen.

**Veranstalter:** Julia Bonn
**Ort:** KörperRaum Mitte, Neue Jakobstr. 1–3, Mitte
**Anmeldung:** E-Mail: juliabonn@hotmail.com

Tag der offenen Tür
10:00 – 13:00
Mitte

## BERUFLICHE REHA: VORBEREITUNG UND AUSBILDUNG NAH AM MARKT MITTEN IN BERLIN

Kennenlernen des Standortes Berlin Beta Work und der Angebote: Ambulante Arbeitstherapie, BTZ, BVB, kaufmännische Berufsausbildung

**Veranstalter:** Rotkreuz-Institut Berufsbildungswerk im DRK Berlin gGmbH Standort Berlin Beta Work
**Ort:** Rotkreuz-Institut Berufsbildungswerk im DRK Berlin gGmbH Standort Berlin Beta Work, 5. Etage, Schönhauser Allee 174–175, Mitte

Event
10:00 – 18:00
Lichtenberg

## AKTIONSTAG ZUM THEMA „MIT ASIATISCHER ZEN-MALKUNST ZUR INNEREN RUHE FINDEN“

Asiatische Zen-Malkunst hilft Menschen, die ein Alltagsruhepool suchen, um emotionale Anspannung und Stress abzubauen.

**Veranstalter:** Der Pinel-Verbund / Pinel gGmbH
**Ort:** Pinel gGmbH, Kontakt- und Beratungsstelle Manet-Club, Große-Leege-Str. 97–98, Lichtenberg

Workshop
11:00 – 12:00
Wedding

## AKTIV GEGEN ANSPANNUNG UND STRESS

Zum Mitmachen: Einfache & wirksame Körperübungen gegen Anspannung und Stress werden vorgestellt

**Veranstalter:** KBS e.V.
**Ort:** Tageszentrum m32, Malplaquetstr. 32, Wedding
**Anmeldung:** Tel.: 455 30 90, E-Mail: m32@kbsev.de

Tag der offenen Tür
11:00 – 18:00
Wilmersdorf

## TAG DER OFFENEN TÜR

Vorstellung der Arbeit des ApK LV Berlin e.V. in seinen Räumlichkeiten

**Veranstalter:** Angehörige psychisch Kranker Landesverband Berlin e.V.
**Ort:** Angehörige psychisch Kranker Landesverband Berlin e.V., Mannheimer Str. 32, Wilmersdorf

Vortrag
13:30 – 15:00
Rüdersdorf

## NACHMITTAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Gestresste Gesellschaft – Was tun?

**Veranstalter:** Hochschulklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
**Ort:** Hochschulklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Konferenzzentrum / Raum der Stille, Seebad 82–83, Rüdersdorf

Tag der offenen Tür
14:00 – 17:00
Kreuzberg

## OFFENER TREFF

Jeder darf kommen und die Kontakt- und Beratungsstelle kennenlernen.

**Veranstalter:** Unionhilfswerk KBS Kreuzberg
**Ort:** Unionhilfswerk KBS Kreuzberg, 3. Hinterhof, Waldemarstr. 33A, Kreuzberg





Event
14:30 – 18:00
Kreuzberg

## SOULSPACE OPENING

Die neue Kontakt-, Beratungs- und Behandlungsinitiative für junge Menschen im Alter zwischen 15–35 Jahren in Kreuzberg (u.a. mit sookee, Jakob Hein, Janin Berg-Peer, Prof. Dr. C.U. Correll)

**Veranstalter:** soulspace Haus der Parität
**Ort:** Aquarium des Südblocks, Skalitzer Str. 6, 1.OG, Kreuzberg

Workshop
15:00 – 16:30
Charlottenburg

## EINFACH MAL ENTSPANNEN

Beispielhafte Übungen aus der PMR (Progressive Muskelrelaxation) und entspannen durch eine kleine Phantasiereise

**Veranstalter:** vista Charlottenburg Alkohol- und Medikamentenberatung
**Ort:** vista Charlottenburg Alkohol- und Medikamentenberatung, Kaiser-Friedrich-Str. 82, Charlottenburg
**Anmeldung:** Tel.: 348 009 48, E-Mail: ingrid.schmitz@vistaberlin.de

Vortrag mit Diskussion
15:00 – 16:30
Wilmersdorf

## OLD AGE FIT – EIN LEBEN FREI VON ANGST UND DEPRESSION

Erfahren Sie, was Sie selbst für ein gesundes, glückliches und angstfreies Leben tun können.

**Veranstalter:** Fritz Paul Vater / OLD AGE FIT
**Ort:** Fritz Paul Vater / OLD AGE FIT, 4. Etage, Pariser Str. 55a, Wilmersdorf

Workshop
15:00 – 17:00
Tempelhof

## ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN STRESS UND ALKOHOL-ABHÄNGIGKEIT – EIN OFFENER AUSTAUSCH

Unangenehme Gefühlszustände stellen einen der Hauptrückfallauslöser dar. Der zweite Teil des Workshops bezieht sich auf praktische Übungen.

**Veranstalter:** Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle Tempelhof-Schöneberg, Notdienst Berlin e.V.
**Ort:** Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle Tempelhof-Schöneberg, Notdienst Berlin e.V., Tempelhofer Damm 129, Tempelhof
**Anmeldung:** Tel.: 233 240 260, E-Mail: amb@notdienstberlin.de

Theateraufführung
15:30 – 16:30
Rüdersdorf

## NACHMITTAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Therapeutisches Theater Be-Rührung

**Veranstalter:** Hochschulklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
**Ort:** Hochschulklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Konferenzzentrum, Seebad 82–83, Rüdersdorf

Workshop
16:00 – 18:00
Friedrichshain

## TU MAL WAS FÜR DICH!

Kennenlernen verschiedener Materialien & Techniken unter Anleitung unserer Kunsttherapeutin

**Veranstalter:** Beschäftigungstagesstätte Lebenswelten e.V.
**Ort:** Beschäftigungstagesstätte Lebenswelten e.V., Knorrpromenade 2, Friedrichshain
**Anmeldung:** Tel.: 427 56 87, E-Mail: bts@lebenswelten.de

Tag der offenen Tür
17:00 – 20:00
Prenzlauer Berg

### TAG DER OFFENEN TÜR IN DER ANTHROP. ARZTPRAXIS UND IM THERAPEUTIKUM AM PRENZLAUER BERG – TAP

Ein Vortrag von Frau Dr. med. S. Schäfer: „Was hilft mir bei Stress und Überlastung?“

**Veranstalter:** Praxis Dr. med. Sabine Schäfer und Therapeutikum am Prenzlauer Berg (TAP)
**Ort:** Praxis Dr. med. Sabine Schäfer und Therapeutikum am Prenzlauer Berg (TAP), Sredzkistr. 67, Prenzlauer Berg

Informationsveranstaltung
18:00 – 19:00
Mitte

### BRINGT STRESS AUCH VERÄNDERUNG ODER STÖRT ER NUR?

Körper, Geist und Seele sind beteiligt an Stress und Lösungsfindungen. Können wir diesen Prozess unterstützen? Verschiedene Arbeitsmethoden werden vorgestellt.

**Veranstalter:** KörperRaum Mitte
**Ort:** KörperRaum Mitte, Neue Jakobstr. 1-3, Mitte

Vortrag mit Diskussion
18:00 – 20:00
Schöneberg

### WIE KOMME ICH VOM STRESSMODUS IN DEN RUHEMODUS?

Möglichkeiten des selbstmitfühlenden Umgangs

**Veranstalter:** Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V.
**Ort:** Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V., Bamberger Str. 51, Schöneberg
**Anmeldung:** Tel.: 213 95 97, E-Mail: info@ffgz.de

Informationsveranstaltung
18:00 – 20:00
Köpenick

### ANGEHÖRIGE CHRONISCH ERKRANKTER UND TRENNUNG / ABSCHIED / TRAUER – GRUPPEN IN KREATIVER UMSETZUNG

Vorstellung der beiden Gruppenangebote der Evangelischen Kirchengemeinde Berlin Friedrichshagen

**Veranstalter:** Evangelischen Kirchengemeinde Berlin-Friedrichshagen
**Ort:** Christophorus Kirche Friedrichshagen, Seiteneingang: Osten, Bölschestr. 27–30, Köpenick
**Anmeldung:** Tel.: 645 57 30, E-Mail: info@christophorus-kirche.de

Lesung
18:00 – 20:00
Kreuzberg

### ABENTEUER LEBEN

Oder Abenteuer leben? Eine Lesung mit lebendigen und abenteuerlichen Texten aus der Schreibwerkstatt der USE

**Veranstalter:** Union Sozialer Einrichtungen gemeinnützige GmbH
**Ort:** DIM – DIM26 Ladencafé, Oranienstr. 26, Kreuzberg

Workshop
19:00 – 20:30
Köpenick

### KLANGREISE AM ABEND

Klangvolle Abendveranstaltung, um auf eine außergewöhnliche Weise von der Routine und dem Stress des Alltags abzuschalten.

**Veranstalter:** Heilpraxis Manuel Breuer
**Ort:** Heilpraxis Manuel Breuer, Schnellerstr. 123, Köpenick
**Anmeldung:** Tel.: 522 813 33, E-Mail: post@manuelbreuer.de





Filmvorführung
19:00 – 21:30
Schöneberg

### VORFÜHRUNG DES DOKUMENTARFILMS DER REGISSEURIN A. ROTHENBURG „ENDLICH TROCKEN – WEGE AUS DER SUCHT“

Der Dokumentarfilm der Regisseurin A. Rothenburg „Endlich trocken – Wege aus der Sucht“ porträtiert Menschen, die der Konsum von Alkohol krank machte.

**Veranstalter:** Der Pinel-Verbund / Stiftung Pinel
**Ort:** Pinel gGmbH / Pinellodrom, Dominicusstr. 5–9, Schöneberg

## MITTWOCH 17.10.

Tag der offenen Tür
10:00 – 13:00
Schöneberg

### LERNEN SIE DIE ARBEIT DER BIP KENNEN!

Offene Sprechstunde

**Veranstalter:** Beschwerde- und Informationsstelle Psychiatrie Berlin (BIP)
**Ort:** Beschwerde- und Informationsstelle Psychiatrie Berlin (BIP), Grunewaldstr. 82, Schöneberg

Workshop
10:00 – 14:00
Marzahn

### KOCHWORKSHOP

Gemüse & Co

**Veranstalter:** Lebensnähe Marzahn e.V. und Lebensnähe gGmbH
**Ort:** Tagesstätte „Parabel“, Treffpunkt im Eingangsbereich, Allee der Kosmonauten 67, Marzahn

Workshop
13:00 – 14:00
Tempelhof

### MUSIKTHERAPEUTISCHER WORKSHOP

Verbesserung der Selbstwahrnehmung

**Veranstalter:** St. Joseph Krankenhaus, Klinik für seelische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter
**Ort:** St. Joseph Krankenhaus, Klinik für seelische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter, SGKJ Konferenzraum, Wüsthoffstr. 15, Tempelhof

Tag der offenen Tür
13:00 – 17:00
Treptow

### TAG DER OFFENEN TÜR

Führungen im Haus „Villa“

**Veranstalter:** ajb gmbh
**Ort:** ajb gmbh Wohnverbund Treptow-Köpenick, Büchnerweg 79 / Moissistr. 27, Treptow

Kunstausstellung
13:00
Weißensee

### VERNISSAGE ZUR FOTO-AUSSTELLUNG DEUTSCHLAND, EINE REISE DES PROJEKTS MUT-TOUR

musikalisch untermalt von Dörte Badok und Stephan Weiß

**Veranstalter:** Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee
**Ort:** Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee, Gartenstr. 1, Weißensee

Weitere Veranstaltung
13:30 – 15:30
Schöneberg

### FILZATELIER – PROBEFILZEN

Dies ist ein Beschäftigungsangebot für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen von der GamBe gGmbH

**Veranstalter:** GamBe gGmbH
**Ort:** GamBe gGmbH, Feurigstr. 54, Schöneberg
**Eintritt:** 5 €/5 €

Vortrag mit Diskussion
13:45 – 14:45
Mitte

### PSYCHOSOMATISCHE REHABILITATION – EIN WEG ZU MEHR LEBENSQUALITÄT

Lebensqualität

**Veranstalter:** ZAR Berlin
**Ort:** ZAR Berlin, Gartenstr. 5, Mitte

Event
14:00 – 15:30
Schöneberg

### ERLEBNISNACHMITTAG

Atme Dich frei!

**Veranstalter:** Kontaktstelle PflegeEngagement
**Ort:** Kontaktstelle PflegeEngagement, 1. Etage, Multiraum, Holsteinische Str. 30, Schöneberg
**Anmeldung:** Tel.: 859 951 225

Filmvorführung
14:00 – 16:00
Wedding

### STRESSREGULATION IN DEN LEBENSFELDERN

Wie wirkt die therapeutische Tagesstätte ANODE bei Depressionen und Ängsten? Ein kurzer Impulsvortrag und Film zur Teilnehmer*innenbefragung.

**Veranstalter:** KBS e.V.
**Ort:** ANODE, Hilfen für Menschen mit Angsterkrankungen und Depressionen, Utrechter Str. 29, Wedding

Vortrag mit Diskussion
14:00 – 16:00
Steglitz

### SEI DOCH MAL LUSTIG!

Hilft eine humorvolle Einstellung gegen die gestresste Gesellschaft?

**Veranstalter:** Reha-Steglitz gGmbH
**Ort:** Reha-Steglitz gGmbH Tageszentrum, Cafeteria, Albrechtstr. 15, Steglitz

Tag der offenen Tür
14:00 – 17:00
Kreuzberg

### DIE ANLAUFSTELLE TAUWETTER STELLT SICH VOR

Tag der offenen Tür in den neuen Räumlichkeiten

**Veranstalter:** Tauwetter-Anlaufstelle für Männer*, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren
**Ort:** Tauwetter-Anlaufstelle, Gneisenaustr. 2a, Kreuzberg





Vortrag mit Diskussion
14:30 – 17:00
Lichtenberg

### ACHTSAMKEIT: EIN WEG, UM STRESS ZU VERMEIDEN UND ZU VERRINGERN

Vortrag zum Thema Achtsamkeit. Im Anschluss bieten wir Raum zum Gespräch bei Kaffee und Kuchen.

**Veranstalter:** Albatros gemeinnützige Gesellschaft für soziale und gesundheitliche Dienstleistungen gGmbH
**Ort:** Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Der Blaue Laden, Albatros gGmbH, Hagenstr. 5, Lichtenberg
**Anmeldung:** Tel.: 557 86 86, E-Mail: kbs.liberg@albatrosggmbh.de

Vortrag mit Diskussion
15:00 – 16:30
Wilmersdorf

### STRESS IST REINE GEDANKENSACHE

Verändere dein Denken und du veränderst dein Leben!

**Veranstalter:** Hazel Hoo Herzog / Sei Fu Studio Berlin
**Ort:** Hazel Hoo Herzog / Sei Fu Studio Berlin, 4. Etage, Aufzug, bei Sei Fu klingeln, Pariser Str. 55a, Wilmersdorf
**Anmeldung:** Tel.: 0172 383 22 60, E-Mail: mail@HazelHooHerzog.com

Workshop
15:00 – 17:00
Reinickendorf

### STRESS LASS NACH – WENN DER KÖRPER STREIKT

Die körperlichen Folgen von chronischem Stress und Erste-Hilfe Strategien

**Veranstalter:** Vivantes Humboldt-Klinikum, Department für seelische Gesundheit
**Ort:** Vivantes Humboldt-Klinikum Tagesklinik, Raum 13, Erdgeschoss, Am Nordgraben 2, Reinickendorf

Tag der offenen Tür
15:00 – 17:00
Wilmersdorf

### STRESS UND ALKOHOL – VERBÜNDETE ODER GEGNER?

Der Leiter der PBAM – Beratungsstelle Wilmersdorf hält einen (Kurz-)Vortrag zum Thema

**Veranstalter:** PBAM Therapeutische Arbeitsgemeinschaft
**Ort:** PBAM – Tagesstätte für Suchtkranke, Holsteinische Str. 38, Wilmersdorf

Fachgespräch
15:00 – 18:00
Charlottenburg

### DIALOGFORUM GEWALT GEGEN FRAUEN – GUTE PRAXIS DER VERNETZUNG FÜR TRAUMATISIERTE FRAUEN UND IHRER KINDER

Traumanetz Berlin und Traumanetz Seelische Gesundheit Sachsen diskutieren, wie Frauen mit Traumafolgestörungen bestmögliche Unterstützung erhalten können.

**Veranstalter:** S.I.G.N.A.L. e. V. – Fachstelle Traumanetz Berlin
**Ort:** Psychotherapeutenkammer Berlin, Kurfürstendamm 184, Charlottenburg
**Anmeldung:** E-Mail: traumanetz@signal-intervention.de

Vortrag
15:00 – 18:00
Reinickendorf

### DIAGNOSE „AUTISMUS“ – WAS NUN?

Fördermöglichkeiten für Kinder und Jugendliche

**Veranstalter:** AutismusTherapieZentrum [dersteg] gGmbH
**Ort:** [dersteg] gGmbH, Raum 101, 1. OG, Alt-Reinickendorf 29, Reinickendorf
**Anmeldung:** Tel.: 498 576 970, E-Mail: juliane.succow@dersteg.de

Tag der offenen Tür
15:00 – 18:00
Neukölln

### KRISEN ÜBERWINDEN MIT UNTERSTÜTZUNG VON KRISEN-ERFAHRENEN

exPEERienced: Eine EUTB-Teilhabeberatungsstelle und noch viel mehr Engagement entgegen einer stressigen Gesellschaft!

**Veranstalter:** exPEERienced – erfahren mit seelischen Krisen e.V.
**Ort:** exPEERienced – erfahren mit seelischen Krisen e.V., Schillerpromenade 9, Neukölln

Workshop
15:00 – 16:15
Mitte

### „PSYCHE IN BEWEGUNG“ – EINBLICKE IN DIE TANZTHERAPIE

Tanz und Bewegung

**Veranstalter:** ZAR Berlin
**Ort:** ZAR Berlin, Gartenstr. 5, Mitte

Workshop
16:00 – 19:00
Treptow

### SCHREIB-SPASS UND FORMULIERUNGS-LUST

Schreibwerkstatt für Jugendliche und junge Erwachsene

**Veranstalter:** Eigeninititiative, Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick
**Ort:** Jugendkunst- und Begegnungszentrum Gérard Philipe, Atelier, Karl-Kunger-Str. 29–30, Treptow
**Anmeldung:** Tel.: 631 09 85, E-Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de

Lesung
18:00 – 19:30
Reinickendorf

### TEXTE VON MENSCHEN IM AUTISMUS-SPEKTRUM

Lesung autobiographischer Texte mit musikalischer Begleitung (Almut Schlichting – Baritonsaxophon)

**Veranstalter:** AutismusTherapieZentrum DER STEG gGmbH
**Ort:** Café Aline, Alt-Reinickendorf 29, Reinickendorf
**Anmeldung:** Tel.: 498 576 970, E-Mail: juliane.succow@dersteg.de

Informationsveranstaltung
18:00 – 19:30
Prenzlauer Berg

### ENDLICH SCHÖNER ARBEITEN!

Moderierte Gruppe zum Austauschen und zum Erlernen von Selbstmanagement-tools

**Veranstalter:** KBS prenzlkomm
**Ort:** KBS prenzlkomm, Erich-Weinert-Str. 37, Prenzlauer Berg
**Anmeldung:** Tel.: 444 16 64, E-Mail: kbs@prenzlkomm.de

Weitere Veranstaltung
18:00 – 20:00
Treptow

### PSYCHOSE-SEMINAR

Trialog zum Thema „Umgang mit Stress“

**Veranstalter:** Volkshochschule Treptow-Köpenick
**Ort:** Volkshochschule Treptow-Köpenick, Baumschulenstr. 79–81, Treptow





Vortrag mit Diskussion
18:00 – 20:00
Pankow

### ICH FÜHLE, ALSO BIN ICH – LEBEN MIT DEPRESSION UND ANGSTSTÖRUNG

In einer Depression spürst Du nichts. Keine Freude, keine Trauer. Innerlich bist Du wie tot. Ich war viele Jahre gefühlstot. Inzwischen lebe ich.

**Veranstalter:** KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow
**Ort:** KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow, großer Seminar-raum, 1. Etage links, Schönholzer Str. 10, Pankow
**Anmeldung:** Tel.: 499 870 910, E-Mail: kis@hvd-bb.de

Workshop
18:00 – 20:00
Mitte

### STRESS BEWÄLTIGEN MIT ACHTSAMKEITSTRAINING (MBSR). FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT.

Eine praktische Einführung in das Achtsamkeitstraining (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn.

**Veranstalter:** Claudia Kunze
**Ort:** Meeet. Räume für Begegnungen, Chausseestr. 86, Mitte
**Anmeldung:** E-Mail: mail@claudiakunze.de oder online: www.claudiakunze.de/wdsg
**Eintritt:** 5 €

Vortrag
18:30 – 20:30
Reinickendorf

### STRESS IN DER CITY

Vortrag zu Fragen und Antworten, warum uns Städte krank machen und warum Sie trotzdem gut für uns sind.

**Veranstalter:** GpV Berlin-Reinickendorf e.V. c/o Bezirksamt Reinickendorf von Berlin OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination (QPK)
**Ort:** Humboldt-Bibliothek, Karolinenstr. 19, Reinickendorf
**Anmeldung:** E-Mail: katrin.braun@reinickendorf.berlin.de, Tel. 902 945 195

Vortrag mit Diskussion
19:00 – 21:00
Steglitz

### PSYCHISCHE ÜBERLASTUNGSREAKTIONEN – WIE DER BIO-PSYCHO-SOZIALE THERAPIEANSATZ EINEN AUSWEG SCHAFFT

Stressfolgeerkrankungen entstehen und heilen im komplexen Zusammenspiel mit äußeren und inneren Überforderungen.

**Veranstalter:** Tagesklinik Waldfriede
**Anmeldung:** Tagesklinik Waldfriede, Schmidt-Ott-Str. 9, Steglitz

Vortrag mit Diskussion
19:30 – 21:30
Kreuzberg

### GESTRESSTE GESELLSCHAFT – WAS TUN?

Mit äußeren Anwendungen endlich wieder Ruhe finden!

**Veranstalter:** GESUNDHEIT AKTIV e.V.
**Ort:** GESUNDHEIT AKTIV e.V., Gneisenaustr. 42, Kreuzberg

Workshop
20:15 – 21:00
Mitte

### QI-GONG FÜR KÖRPER UND GEIST

Im Qi-Gong vereinen sich Meditation und Bewegung – es kommt zu mehr Energie und Kraft, gleichzeitig aber auch zu Ruhe und Ausgeglichenheit.

**Veranstalter:** Andra Dattler
**Ort:** Frei und Sein, Zwinglistr. 5, Tiergarten

DONNERSTAG

# 18.10.

Vortrag mit Diskussion
09:00 – 09:45
Tempelhof

## ZU GESTRESST ZUM SCHLAFEN? – WEGE ZUM BESSEREN SCHLAF

Ärztliche und psychotherapeutische Empfehlungen zum Thema Schlaf

**Veranstalter:** Vivantes Wenckebach-Klinikum, Tagesklinik für Schmerzmedizin
**Ort:** Vivantes Wenckebach-Klinikum, Tagesklinik für Schmerzmedizin, Raum Blauer Salon, Komturstr. 18a, Eingang 2, 2. OG, Tempelhof

Vortrag mit Diskussion
10:00 – 10:45
Tempelhof

## WENN DER STRESS WEH TUT

Entstehung und Behandlungsmöglichkeiten von chronischen Schmerzerkrankungen

**Veranstalter:** Dr. med. Friederike Taraz
**Ort:** Vivantes Wenckebach-Klinikum, Tagesklinik für Schmerzmedizin, Raum Blauer Salon, Komturstr. 18a, Eingang 2, 2. OG, Tempelhof

Tag der offenen Tür
10:00 – 17:00
Kreuzberg

## TAG DER OFFENEN TÜR

vista Misfit – Drogen und Suchtberatungsstelle Friedrichshain-Kreuzberg, Betreutes Einzelwohnen, Breakpoint-psychosoziale Betreuung Substituierter

**Veranstalter:** vista gGmbH – Misfit, Step by Step, Breakpoint
**Ort:** vista gGmbH – Misfit, Step by Step, Breakpoint, Cuvrystr.1, Kreuzberg

Informationsveranstaltung
10:30
Kreuzberg

## BERUFLICHE REHABILITATION – NACH ZEITEN VON UNSICHERHEIT UND PSYCHISCHER ERKRANKUNG

Lernen Sie unser Angebot der beruflichen Rehabilitation für junge Erwachsene kennen und besichtigen Sie bei einem Rundgang unsere Berufsbereiche.

**Veranstalter:** ajb gmbh
**Ort:** ajb gmbh, Südsternhöfe – 3. Hof, 4. OG, Hasenheide 54, Kreuzberg
**Anmeldung:** Tel.: 690 32 60, E-Mail: info-reha@ajb-berlin.de

Vortrag mit Diskussion
11:00 – 13:00
Lichtenberg

## ARBEIT: „ICH LASS MICH DOCH NICHT STRESSEN!“

Wie entsteht Stress und wie kann ich ihm im Berufsleben begegnen? Wissensvermittlung und mögliche Lösungsansätze

**Veranstalter:** REHAaktiv darr GmbH
**Ort:** REHAaktiv darr GmbH, 1. OG, Möllendorffstr. 49, Lichtenberg

Filmvorführung
13:30 – 15:00
Pankow

## KURZFILM-PREMIERE „SINN UND WIRKUNG EINER THERAPEUTISCHEN BESCHÄFTIGUNGSTAGESSTÄTTE“

Mit beeindruckender Offenheit sprechen Nutzer*innen und Mitarbeiter*innen von Albatros über die Arbeit in einer Beschäftigungstagesstätte.

**Veranstalter:** Albatros gGmbH BTS Pankow
**Ort:** Albatros gGbmH BTS Pankow, Siegfriedstr. 14, Pankow





Event
14:00 – 19:00
Tempelhof

## „ERZÄHL MIR MAL WAS“ – RESONANZERFAHRUNGEN IM VIA ZENTRUM AKTIONSRAUM: AUSSTELLUNG – FACHVORTRÄGE

Installationen, Narrationen und Vorträge rund um das Thema Resonanz, als Geheimnis des gesunden Lebens an einem Ort voll Energie und Teilhabe.

**Veranstalter:** VIA Perspektiven gemeinnützige GmbH
**Ort:** Zentrum AktionsRaum der VIA Perspektiven gGmbH, Aufgang D, 1. OG, GSG-Höfe, Geneststr. 5, Tempelhof

Workshop
14:15 – 15:30
Mitte

## IM GLEICHGEWICHT SEIN – STILLES UND DYNAMISCHES QI-GONG

Qi-Gong in der Psychosomatik

**Veranstalter:** Markus Langenecker
**Ort:** ZAR Berlin, ZAR Eingang Psychosomatik, Ruheraum, EG, Gartenstr. 5, Mitte

Informationsveranstaltung
14:30
Kreuzberg

## BERUFLICHE REHABILITATION – NACH ZEITEN VON UNSICHERHEIT UND PSYCHISCHER ERKRANKUNG

Lernen Sie unser Angebot der beruflichen Rehabilitation für junge Erwachsene kennen und besichtigen Sie bei einem Rundgang unsere Berufsbereiche.

**Veranstalter:** ajb gmbh
**Ort:** ajb gmbh, Südsternhöfe, 3. Hof, 4. OG, Hasenheide 54, Kreuzberg
**Anmeldung:** Tel.: 690 32 60, E-Mail: info-reha@ajb-berlin.de

Offene Sprechstunde
15:00 – 18:00
Pankow

## ARBEIT UND SEELISCHE GESUNDHEIT

Das ZAP-Zentrum für gesunde Arbeit Pankow bietet Ihnen eine unabhängige und individuelle Beratung rund um das Thema Arbeit und Beschäftigung.

**Veranstalter:** ZAP – Zentrum für gesunde Arbeit Pankow
**Ort:** ZAP – Zentrum für gesunde Arbeit Pankow, Storkower Str. 158, 6. Etage, Raum 612, Pankow

Vortrag mit Diskussion
15:45 – 16:45
Mitte

## STRESS DURCH PSYCHOTRAUMA – SYMPTOME UND BTEHANDLUNGSSTRATEGIEN

Behandlungsstrategien in der Psychotraumabehandlung

**Veranstalter:** Praxis Dr. Schefter
ZAR Berlin, Seminarraum, 3. OG, Gartenstr. 5, Mitte

Workshop
17:00 – 19:00
Schöneberg

## GESUNDER UMGANG MIT STRESS – WIE KANN DAS GEHEN?

Vortrag mit Übungen

**Veranstalter:** Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V.
**Ort:** Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V., Bamberger Str. 51, Schöneberg
**Anmeldung:** Tel.: 213 95 97, E-Mail: info@ffgz.de

Informationsveranstaltung
17:00 – 19:00
Köpenick

### WAS IST GESTALTUNGSTHERAPIE / KLINISCHE KUNSTTHERAPIE?

Komplementärmedizinische Möglichkeiten und Grenzen der Therapieform in Prävention, Therapie und Nachsorge

**Veranstalter:** Anke Andrea Eckert
**Ort:** Praxis für Gestaltungstherapie / Klinische Kunsttherapie / Heilkundliche Psychotherapie (HPG), EG, barrierefrei, Peter-Hille-Str. 121 b, Köpenick-Friedrichshagen
**Anmeldung:** Bitte per Telefon anmelden, Platzreservierung erforderlich, nur begrenzte Teilnehmerzahl! Tel.: 641 21 44

Offene Sprechstunde
17:00 – 21:00
Prenzlauer Berg

### SYSTEMISCHE BERATUNG KENNENLERNEN. KOSTENFREIES ERSTGESPRÄCH.

Im Erstgespräch lernen Sie die systemische Beratung unverbindlich kennen und erhalten eine erste Einschätzung Ihres Anliegens.

**Veranstalter:** Claudia Kunze
**Ort:** Remise an der Marie, Marienburger Str. 5a, Prenzlauer Berg
**Anmeldung:** E-Mail: mail@claudiakunze.de

Workshop
18:00 – 20:00
Pankow

### RESILIENZ – IMMUNSYSTEM DER SEELE

Lassen Sie uns gemeinsam den ersten Schritt zu einem resilienten und gesünderen Lebensstil gehen und bestimmen Sie die 3 darauffolgenden Termine mit.

**Veranstalter:** KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
**Ort:** Stadtteilzentrum Pankow, 1. OG, Seminarraum, Schönholzer Str. 10, Pankow
**Anmeldung:** Tel.: 499 870 910, E-Mail: kis@hvd-bb.de

Fachgespräch
18:00 – 20:00
Mitte

### WIR IN BERLIN

Treffen der polnischsprachigen Fachleute / Psychiater, Kinderpsychiater, Psychotherapeuten, Erzieher und Sozialarbeiter

**Veranstalter:** Polnisches Institut Berlin
**Ort:** Polnisches Institut Berlin, Burgstr. 27, Mitte
**Anmeldung:** Tel.: 0176 502 360 82

Workshop
18:30 – 20:00
Mitte

### QI-GONG FÜR KÖRPER UND GEIST

Im Qi-Gong vereinen sich Meditation und Bewegung – es kommt zu mehr Energie und Kraft, gleichzeitig aber auch zu Ruhe und Ausgeglichenheit.

**Veranstalter:** Andra Dattler
**Ort:** frei und Sein, Zwinglistr. 5, Tiergarten

Informationsveranstaltung
19:00 – 20:30
Wilmersdorf

### STRESS BEWÄLTIGEN MIT CHINESISCHER MEDIZIN

Alte Heilkunst trifft auf moderne Zivilisationskrankheit. Wie die Chinesische Medizin (TCM) dem Menschen helfen kann, dass Gleichgewicht zu finden.

**Veranstalter:** Alfons Müller, Heilpraktiker
**Ort:** Alfons Müller, Heilpraktiker, Wiesbadener Str. 24, Wilmersdorf





Informationsveranstaltung
19:00 – 21:00
Kreuzberg

### BUDDHISMUS UND PSYCHOTHERAPIE – TARA ROKPA

Ein Weg zu Entspannung, Verständnis, Reifung. Mitgefühl mit sich selbst und anderen entwickeln.

**Veranstalter:** Deutsche Tara Rokpa Gesellschaft e.V., Petra Niehaus
**Ort:** Aquariana-Zentrum, Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg

Filmvorführung
19:00 – 22:00
Weißensee

### EINMAL LEBEN BITTE!

Spielfilm zum Thema Burnout mit anschließender Podiumsdiskussion

**Veranstalter:** St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee
**Ort:** Kino Toni, Max-Steinke-Str. 43, Weißensee
**Eintritt:** 3 €

## FREITAG 19.10.

Tag der offenen Tür
09:00 – 19:00
Prenzlauer Berg

### AUSSTEIGEN AUS DER (SELBST)-OPTIMIERUNGSSPIRALE: DAS NICHT-PERFEKTE (SELBST) ANNEHMEN

Perfektionismus als Stress-Ursache. Plädoyer für ein nicht-perfektes Leben.

**Veranstalter:** InKontakt Gestaltinstitut Berlin
**Ort:** InKontakt Gestaltinstitut Berlin, Gleimstr. 37, Prenzlauer Berg
**Anmeldung:** E-Mail: g.blankertz@gestalt-institut.com

Vortrag mit Diskussion
11:00 – 12:30
Steglitz

### STABILITÄT KANN MAN ESSEN?!

Was hat die Stimmung mit dem Essen zu tun? Ist man wirklich, was man isst?

**Veranstalter:** Reha-Steglitz gGmbH
**Ort:** Tageszentrum Kamenzer Damm, Parkettsaal, Kamenzer Damm 1a, Steglitz
**Anmeldung:** Tel.: 221 916 00

Informationsveranstaltung
11:00 – 15:00
Neukölln

### ENTSPANNUNG FÜR DIE HOSENTASCHE

Darstellung von Entspannungstechniken auch vor dem Hintergrund einer Suchterkrankung

**Veranstalter:** Wohnprojekte Neukölln der vista gGmbh
**Ort:** Vista gGmbh, Donaustr. 83, Neukölln

Event
13:00 – 17:30
Mitte

## HAPPY MIND LAUF

Gemeinsam mit Euch möchten wir im Rahmen der „Woche der Seelischen Gesundheit“ gegen die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen anlaufen.

**Veranstalter:** Selfapy GmbH
**Ort:** Selfapy GmbH, 2. Hinterhof, Kastanienallee 29–30, Mitte
**Anmeldung:** www.selfapy.eventbrite.de

Event
15:00 – 19:00
Schöneberg

## SLOW DOWN DAY

Wir möchten der gestressten Gesellschaft gelassen entgegentreten und bieten an, sich am heutigen Tag genüsslich zu verlangsamen und zu verwöhnen.

**Veranstalter:** KommRum e.V.
**Ort:** KommRum e.V., Schnackenburgstr. 4, Schöneberg

Tag der offenen Tür
15:00 – 19:00
Prenzlauer Berg

## DIE ERFAHRUNGSEXPERTEN STELLEN SICH VOR

Tag der offenen Tür mit Workshops und Vorträgen von und mit Psychiatrie- und Krisenerfahrenen

**Veranstalter:** Die Erfahrungsexperten
**Ort:** Die Erfahrungsexperten, Gethsemanestr. 6, Aufgang III, Prenzlauer Berg
**Anmeldung:** E-Mail: info@die-erfahrungsexperten.de

Workshop
17:00 – 19:30
Neukölln

## VIELLEICHT IST ES JA AUCH KRANK, DEN MUND ZU HALTEN – ALLTAGSKÄMPFE DER SOLA

Wir glauben, Stress kommt auch von der Ohnmachtserfahrung in Konflikten mit Behörden, Vermieter*innen und Chef*innen.

**Veranstalter:** Solidarische Aktion Neukölln
**Ort:** ORI, Friedelstr. 8, Neukölln

Workshop
18:00 – 19:00
Mitte

## RICHTIG ERHOLEN – WIE KANN DAS GEHEN?

In diesem Kurzworkshop geht es darum herauszufinden, was die eigene Ausgangssituation ist und welche Maßnahmen hier helfen können.

**Veranstalter:** Mirijam Lorch
**Ort:** frei und Sein, Zwinglistr. 5, Tiergarten

Vortrag mit Diskussion
18:00 – 19:30
Kreuzberg

## RESILIENZ UND STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR HOCHSENSITIVE MENSCHEN

Hochsensitive Menschen sind mit ihren feinsinnigen Antennen besonders anfällig für Stress und daraus entstehende Krisen und Krankheiten.

**Veranstalter:** Ilona Kofler Coaching
**Ort:** Yorck Share Zentrum für Lebenskompetenz, Yorckstr. 26, Kreuzberg
**Anmeldung:** E-Mail: kofler-coaching@gmx.net
**Eintritt:** 5 €





Workshop
19:00 – 20:30
Treptow

## KLANGREISE AM ABEND

Klangvolle Abendveranstaltung, um auf eine außergewöhnliche Weise von der Routine und dem Stress des Alltags abzuschalten.

**Veranstalter:** Heilpraxis Manuel Breuer
**Ort:** Heilpraxis Manuel Breuer, Schnellerstr.123, Treptow
**Anmeldung:** Tel.: 522 813 33, E-Mail: post@manuelbreuer.de

# SAMSTAG 20.10.

Workshop
11:00 – 13:00
Reinickendorf

## ACHTSAMKEIT

2-teiliger Workshop

**Veranstalter:** Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
**Ort:** Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf, Eichhorster Weg 32, Reinickendorf
**Anmeldung:** Tel.: 416 48 42; E-Mail: selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
**Eintritt:** 12 €/9 €

Informationsveranstaltung
11:00 – 17:00
Schöneberg

## TANZ MAL DEN KLANG! – INFOTAG DES NETZWERKS KÜNSTLERISCHER THERAPEUTINNEN IN BERLIN

Das Netzwerk künstlerischer TherapeutInnen (Tanz-, Musik-, Kunsttherapeut*innen) stellt sich und seine Angebote vor.

**Veranstalter:** Netzwerk künstlerischer TherapeutInnen in Berlin / Indra-Isabelle Djimjadi
**Ort:** Tanzstudio Vivace, Nollendorfstr. 11–12, Schöneberg

Tag der offenen Tür
11:00 – 18:00
Mitte

## MITTEN IM STURM INNERE RUHE ERLEBEN

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl (MBSR und MSC)

**Veranstalter:** Evelyn Rodtmann und Martina Kneis
**Ort:** Achtsamkeitszentrum NOW, Tieckstr. 8, Mitte

Offene Sprechstunde
11:30 – 12:30
Schöneberg

## OFFENE SPRECHSTUNDE KINDERWUNSCH – WIE KANN EINE NATÜRLICHE KINDERWUNSCHBEHANDLUNG UNTERSTÜTZEN?

Eine natürliche Kinderwunschbehandlung wird vorgestellt, Fragen beantwortet und Gelegenheit sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

**Veranstalter:** Dipl.-Psych. Iris Lemke, Heilpraktikerin
**Ort:** Praxisgemeinschaft Crelle, Weißer Raum, Crellestr. 22, Schöneberg

Workshop
11:30 – 12:45
Schöneberg

### FELDENKRAIS® BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Aus Dr. Moshé Feldenkrais (Physiker und Judomeister, 1904–1984) Sicht, bedeutet Krankheit Stagnation des individuellen Lernprozesses.

**Veranstalter:** Ulrike Fruhtrunk-Dehn
**Ort:** Naturheilpraxis, Crellestr. 22, Schöneberg
**Anmeldung:** Tel.: 257 624 70, E-Mail: ul.fruhtrunk@gmx.de

Vortrag
13:00 – 14:00
Schöneberg

### ABNEHMEN DURCH ENTSPANNUNG

Was haben Stress und Darmbakterien mit Übergewicht zu tun? Was bedeutet achtsames Essen? Was brauchen meine Darmbakterien?

**Veranstalter:** Praxisgemeinschaft Crelle
**Ort:** Praxisgemeinschaft Crelle, Crellestr. 22, Schöneberg
**Anmeldung:** E-Mail: susanneweis@web.de

Workshop
14:30 – 15:45
Schöneberg

### GYMNASTIQUE SENSORIELLE NACH DANIS BOIS

Sich sanft und spürend bewegen – Entdeckungsreisen

**Veranstalter:** Uta Plantikow
**Ort:** Praxisgemeinschaft Crelle, Crellestr. 22, Schöneberg
**Anmeldung:** Tel.: 789 530 48, E-Mail: kontakt@soindesoi.de

Vortrag mit Diskussion
15:00 – 17:00
Wilmersdorf

### WEGE AUS DEM HAMSTERRAD

Achtsamkeitsübungen für weniger Stress im Alltag

**Veranstalter:** mindful work
**Ort:** Lebensglück Yoga, Wiesbadener Str. 33, Wilmersdorf

Workshop
16:00 – 17:15
Schöneberg

### FELDENKRAIS® BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Aus Dr. Moshé Feldenkrais (Physiker und Judomeister, 1904–1984) Sicht bedeutet Krankheit Stagnation des individuellen Lernprozesses.

**Veranstalter:** Ulrike Fruhtrunk-Dehn
**Ort:** Naturheilpraxis, Crellestr. 22, Schöneberg
**Anmeldung:** Tel.: 257 624 70, E-Mail: ul.fruhtrunk@gmx.de

Event
17:30 – 18:30
Schöneberg

### KLANGERLEBNISSE MIT KLANGSCHALEN, GONG UND KÖRPER-TAMBURA

Genießen Sie eine kleine Auszeit! Klanginstrumente stehen zum Ausprobieren bereit. Zum Abschluss gibt es ein Klangkonzert.

**Veranstalter:** Susanne Weis
**Ort:** Praxisgemeinschaft Crelle, Crellestr. 22, Schöneberg
**Anmeldung:** E-Mail: susanneweis@web.de





Offene Sprechstunde
17:30 – 18:30
Schöneberg

### OFFENE SPRECHSTUNDE FRAUENGESUNDHEIT – UNTERSTÜTZUNG AUS DEM REICH DER PFLANZEN

In der offenen Sprechstunde für Frauengesundheit werden Fragen beantwortet, wie Heilpflanzen unsere seelische Gesundheit unterstützen können.

**Veranstalter:** Dipl.-Psych. Iris Lemke, Heilpraktikerin
**Ort:** Praxisgemeinschaft Crelle, Weißer Raum, Crellestr. 22, Schöneberg

Workshop
19:00 – 20:00
Schöneberg

### FRAUENKREIS KINDERWUNSCH – NATÜRLICHE KINDER-WUNSCHBEHANDLUNG

Unterstützung um Blockaden zu lösen und neue Perspektiven zu gewinnen und die Gelegenheit sich mit anderen Frauen mit Kinderwunsch auszutauschen.

**Veranstalter:** Dipl.-Psych. Iris Lemke, Heilpraktikerin
**Ort:** Praxisgemeinschaft Crelle, Oranger Raum, Crellestr. 22, Schöneberg

Theateraufführung
19:00 – 21:00
Treptow

### THEATER DER VERRÜCKTEN: KÖRPER, KLEIDUNG, KONVENTIONEN – AUSFLUG IN DIE STRESSGESELLSCHAFT

Wir zeigen Forumtheater. Die Szenen entwickeln sich aus unserem Alltag. Gemeinsam mit dem Publikum suchen wir nach neuen Antworten auf unsere Fragen.

**Veranstalter:** Theater der Verrückten c/o Netzwerk Stimmenhören e.V.
**Ort:** JuKuZ Jugendkunst- und Kulturzentrum „Gérard Philipe“, Karl-Kunger-Str. 29–30, Treptow
**Eintritt:** 3 €/1 €

Weitere Veranstaltung
19:00 – 21:00
Schöneberg

### HYPNOTHERAPIE – IMPULSE ZUR VORBEUGUNG UND UMGANG MIT STRESS UND BURNOUT

Leben und Funktionieren – Einfache Hypnotechnik für eine gesunde Balance zwischen Leben und Arbeiten

**Veranstalter:** HP Psych Ksymena Hörl
**Ort:** Gemeinschaftspraxis Crelle, Crellestr. 22, Schöneberg

KOORDINATION

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

GEFÖRDERT VON

be Berlin
Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

Gefördert durch die Aktion Mensch

PARTNER DER

HEALTH WEEK

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

Alexianer St. Hedwig Kliniken Berlin
Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité

Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weissensee
Zentrum für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Vivantes
Klinikum Am Urban
Klinikum im Friedrichshain

FRITZ am Urban

Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge gGmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité
KEH

Bethel
Friedrich von Bodelschwingh-Klinik
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

berliner bündnis gegen DEPRESSION

Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.

CHARITÉ
UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN

DGPPN
Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde

IMMANUEL KLINIK RÜDERSDORF

Theodor Fliedner Stiftung
Fliedner Klinik Berlin

vpsg Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit e.V.

Stiftung für Seelische Gesundheit

AGAPLESION BETHANIEN DIAKONIE

DER PARITÄTISCHE BERLIN

Gefördert von der
Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

Für die Inhalte und Organisation der Veranstaltungen sind die Veranstalter verantwortlich. Änderungen vorbehalten. Gestaltung Titel: Marc Trompetter | Satz: Braun Grafikdesign Bildnachweise: Titelbild: re oben: Iain Masterton / Alamy Stock Foto, mitte: marilook, re unten: Marko Poplasen, li oben: ddisq, li mitte: Andrey_Popov, li unten: theskaman306 (alle Shutterstock); S. 3: oben: Jdwfoto, mitte: o_shumilova, unten: Monkey Business Images (alle Shutterstock); S. 4: Roman Kraft / Unsplash; S. 7: ddisq; S. 10: Andrey_Popov, S. 13: theskaman306; S. 15: Obak; S. 18: Ariane Hoehne; S. 19: Eshma; S. 21: Diego Cervo; S. 25: Jenn Huls; S. 30: S. Lopolo; S. 33: Celia Ong; S. 35: Jdwfoto (alle Shutterstock).



## Notizen

## PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN KÖNNEN JEDEN TREFFEN – LASSEN SIE UNS DARÜBER REDEN!

### BEI DER 12. BERLINER WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT VOM 10.–20. OKTOBER 2018

**Was erwartet Sie?**

- rund **200 Veranstaltungen** in ganz Berlin
- Einblicke in Berliner Kliniken, lokale Kontakt- und Beratungsstellen, Therapiezentren und Selbsthilfegruppen
- Direkter Kontakt zu Experten, Betroffenen und Angehörigen
- zahlreiche Workshops, Vorträge, Ausstellungen, Konzerte, Filmvorführungen und vieles mehr…

### IM FOKUS 2018: GESTRESSTE GESELLSCHAFT – WAS TUN?

Deutschland ist im Dauerstress. Oder sprechen wir nur mehr darüber? Die Krankschreibungen aufgrund psychischer Beschwerden haben in den letzten 15 Jahren massiv zugenommen, immer mehr Menschen haben Probleme, ihren Alltag zu bewältigen.

Sind wir heute mehr belastet als früher durch äußere Stressfaktoren wie gesellschaftliche Krisen und ein beschleunigtes Arbeitsleben? Warum macht Stress manche Menschen krank und andere nicht? Welche sinnvollen Strategien gibt es, um den äußeren und inneren Druck besser zu bewältigen? Und wie kann unser Zusammenleben in der Großstadt stressfreier gestaltet werden, um seelischen Belastungen vorzubeugen?

Das und vieles mehr möchten wir bei der Berliner Aktionswoche thematisieren und diskutieren. **Seien auch Sie mit dabei!**

### BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE

Noch mehr Veranstaltungen, detaillierte Informationen zu Inhalten und Anreise sowie aktuelle Infos finden Sie online:
**www.aktionswoche.seelischegesundheit.net/berlin**

Auch bundesweit informieren zahlreiche Aktionstage und Informationsveranstaltungen über Hilfsangebote vor Ort. Infos dazu unter:
**www.aktionswoche.seelischegesundheit.net**

KONTAKT:
Aktionsbündnis Seelische Gesundheit, koordination@seelischegesundheit.net, www.seelischegesundheit.net. Besuchen Sie uns auch auf Facebook.