



<https://biz.li/3qwm>

# WAS BRAUCHT DIE SEELE, UM GESUND ZU BLEIBEN?

Veröffentlicht am 04.10.2024 um 09:45 von Redaktion AltkreisBlitz

Psychische Erkrankungen, Angststörungen, Depressionen und Sucht gehören zu den häufigsten Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Durch Stress am Arbeitsplatz und die Angst vor Jobverlust nehmen seelische Belastungen, psychische Erkrankungen und Arbeitsausfälle zu. Das bestätigt der aktuelle Fehlzeitenreport des wissenschaftlichen Instituts der AOK. Zwar können die meisten Menschen mit einer seelischen Erkrankung heute erfolgreich behandelt werden, allerdings scheuen sich viele Betroffene aus Angst vor Stigmatisierung häufig, gezielte Hilfe in Anspruch nehmen. Der 10. Oktober ? Welttag der seelischen Gesundheit ? steht daher ganz im Zeichen der Sensibilisierung rund um dieses Thema. Auch in der Region Hannover gibt es vom **10. bis 23. Oktober** unter dem Dach des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit eine Reihe von Veranstaltungen, die aufklären, informieren und beraten. Auf dem Programm stehen Workshops, Vorträge, Filme, eine Fachtagung und jede Menge Mitmach-Angebote. Los geht es am Donnerstag, **10. Oktober 2024, 13 bis 18 Uhr**, mit einem **Aktionstag** am Kröpcke in Hannovers Innenstadt. Der Sozialpsychiatrische Dienst der Region Hannover und die Selbsthilfe laden mit verschiedenen Angeboten zu Beratung und Gesprächen rund um seelische Gesundheit ein. **?Stressprophylaxe to go?** gibt es am Freitag, **11. Oktober**, von **9 bis 10.30 Uhr** bzw. **11 bis 12.30 Uhr**, bei der Familien- und Sozialberatung der AWO Region Hannover, Deisterstraße 85b, in Hannover-Linden: Hier werden Atemübungen, Meditationstechniken und kurze Interventionsmethoden im Umgang mit Stress vorgestellt und ausprobiert, die auch im Berufsalltag anwendbar sind. Anmeldung per Mail an: [familienberatung@awo-hannover.de](mailto:familienberatung@awo-hannover.de) ?Gemeinsam etwas Neues schaffen?: Unter diesem Motto lädt der Seelberg, ein Pflegeheim für Menschen mit psychischen und/oder Sucht-Erkrankungen, Interessierte und Bewohner am **15., 16. und 17. Oktober**, jeweils von **9 bis 11 Uhr** und **14 bis 16 Uhr**, in seinen Experimentierraum am Denickeweg 5 in Misburg-Anderten ein. Hier geht es darum, künstlerisch mit Formen und Farben zu spielen. Wer nicht selbst aktiv werden möchte, kann auch einfach nur zuschauen. Um **telefonische Anmeldung** unter 0511/95898-0 wird gebeten. Bewegung an der frischen Luft wirkt sich nachweislich auch positiv auf die seelische Gesundheit aus ? und noch mehr Spaß macht es in der Gruppe. Die Sozialpsychiatrische Beratungsstelle an der Plauener Straße 12a in Hannover-Vahrenheide startet daher am **15. Oktober, 14 Uhr**, zu einer kleinen Runde **Nordic Walking** und vermittelt vorab die perfekte Technik. Um **15 Uhr** sind alle Interessierten zu einem **Nachmittag der offenen Tür** eingeladen. Maïke Wagenaar, Professorin für gesundheitsbezogene Soziale Arbeit an der Hochschule Hannover, referiert am **15. Oktober, 15 bis 17 Uhr**, in der Fakultät V der Hochschule Hannover an der Blumhardtstraße 2, über die Arbeit mit Menschen, die an psychischen Erkrankungen leiden, und geht in ihrem **Vortrag** auch auf das Spannungsfeld zwischen partizipativer Haltung und Stigmatisierung ein. Depressionen, Borderline, bipolare Störungen, ADHS, Trauma, Zwänge, Ängste, Süchte, Schizophrenie, Psychosen: Die Liste der psychiatrischen Störungen ist lang. In dem **Film** ?Ich bin mehr als meine Diagnose? von Andrea Rothenburg werden sie in den Fokus gerückt. Insgesamt stehen über 40 Menschen, Erfahrene, Angehörige und Fachleute, vor der Kamera. Auch krisenerfahrene Psychiater zeigen Gesicht. Im Anschluss folgt eine Gesprächsrunde. Zu sehen ist der Film am **16. Oktober, 18 Uhr**, im Kino am Raschplatz. **Voranmeldung** unter Telefon 0511/317802. Zu einem **Tag der offenen Tür** am **16. Oktober** laden das Gemeinde Psychiatrische Zentrum Neustadt, Lindenstraße 77a, in Neustadt am Rübenberge, in der Zeit von **15 bis 18 Uhr**, die Sozialpsychiatrische Beratungsstelle Langenhagen, Ostpassage 7A, in Langenhagen, in der Zeit von **14 bis 17 Uhr**, die Sozialpsychiatrische Beratungsstelle Freytagstraße, Freytagstraße 12A, in Hannover-Südstadt, in der Zeit von **14 bis 16 Uhr**, und die Sozialpsychiatrische Beratungsstelle List, Podbielskistraße 158, in Hannover-List, in der Zeit von **14 bis 17 Uhr** ein. Der **Workshop** ?Kunsttherapie erleben? am **17. Oktober, 10 bis 13 Uhr**, im ?Haus Schwanenwik? an der Kaltenweider Straße 45-47 in Wedemark bietet Interessierten die Möglichkeit, kunsttherapeutische Ansätze hautnah zu erfahren und selbst kreativ tätig zu werden. Nach dem praktischen Teil lädt die Einrichtung für psychisch Genesende zu einer Führung über das Gelände und durch das ?Haus Schwanenwik? ein. **Die Zahl der Teilnehmenden ist auf maximal acht Personen begrenzt. Anmeldungen** sind bis 7. Oktober 2024 per Mail an [info@haus-schwanenwik.de](mailto:info@haus-schwanenwik.de) möglich. Um Arbeit und Gesundheit geht es bei der **Fachtagung** am **23. Oktober, 10 bis 16 Uhr**, im Haus der Region Hannover,

Hildesheimer Straße 18, in Hannover, die zugleich den Abschluss der Aktionswoche Seelische Gesundheit bildet. Im Rahmen der Tagung soll gezeigt werden, wie sich der Wandel der Arbeitswelt auf unsere seelische Gesundheit auswirkt. Außerdem wird skizziert, wie größere Unternehmen mit der psychischen Gesundheit der Mitarbeitenden umgehen und welche Programme es gibt, um psychischen Belastungen frühzeitig vorzubeugen. Die Veranstaltung richtet sich an Fachkräfte aus dem Sozialpsychiatrischen Dienst bzw. der Sozialpsychiatrie sowie Interessierte und Betroffene. Die **Kosten** betragen 50 Euro (ermäßigt 25 Euro). **Anmeldung** unter [www.gesundheit-nds-hb.de/veranstaltungen/aktionstag-fuer-seelische-gesundheit/](http://www.gesundheit-nds-hb.de/veranstaltungen/aktionstag-fuer-seelische-gesundheit/).

Download: [Programm\\_Woche\\_der\\_seelischen\\_Gesundheit\\_2024.pdf](#)