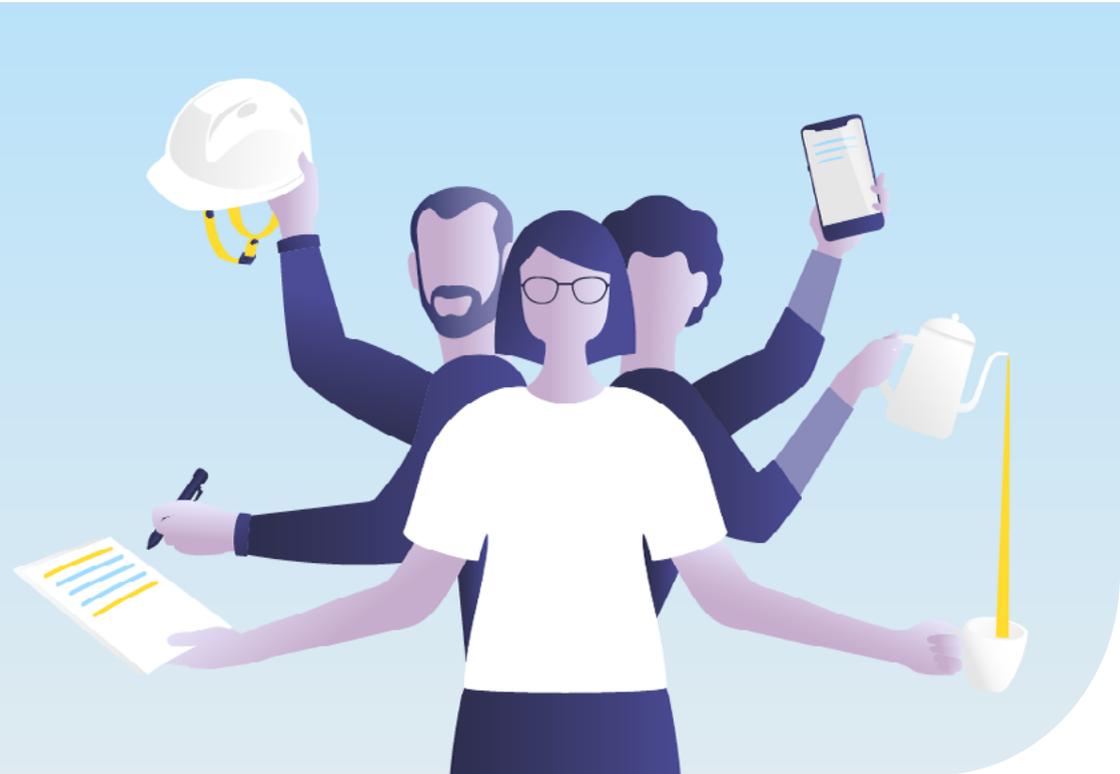




ENNEPE-
RUHR-KREIS



Woche der
Seelischen Gesundheit



Woche der Seelischen Gesundheit 2024

Hand in Hand für seelische Gesundheit
am Arbeitsplatz

Programm vom 10. bis zum 20. Oktober

Liebe Interessierte,

herzliche Einladung zur Woche der seelischen Gesundheit! Diese startet mit dem Aktionstag am 10. Oktober.

Ins Leben gerufen wurde dies vom Aktionsbündnis seelische Gesundheit. Jedes Jahr gibt es in dem Zeitraum bundesweite Veranstaltungen. Dieses Jahr lautet das Motto: „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“.

Im Ennepe-Ruhr-Kreis finden an verschiedenen Orten Veranstaltungen statt, die sich für das Thema stark machen. Ziel ist es, die Wichtigkeit seelischer Gesundheit bei uns allen mehr in den Fokus zu rücken und für die Akzeptanz seelischer Herausforderungen zu werben.

Wir starten alle gemeinsam am 10. Oktober bei unserer Auftaktveranstaltung unter dem Titel „Arbeiten bis zum Umfallen?“ und eröffnen so die Aktionswoche. Details zur Auftaktveranstaltung finden Sie auf Seite 7.

Dieses Programmheft soll einen Überblick geben und lädt Sie herzlich dazu ein, das bunte Programm mit allen Details für sich zu entdecken. Bei Rückfragen wenden Sie sich gern an die dort angegebenen Kontaktdaten.

Details zur Woche der seelischen Gesundheit bundesweit sowie zum Aktionsbündnis finden Sie unter dem Link auf der Rückseite dieses Hefts.

Viel Spaß!

Dr. Corinna Schweflinghaus
Leiterin des Sozialpsychiatrischen
Dienstes und der Selbsthilfe im
Südkreis

Norma Kroll
Psychiatriekoordinatorin
des EN-Kreises

Elisabeth Miro
Sozialpsychiatrischer
Dienst

Programmübersicht

Donnerstag, 10.10.2024	Sozialpsychiatrischer Dienst & Selbsthilfe EN-Süd (KISS Gevelsberg): Auftaktveranstaltung „Arbeiten bis zum Umfallen?“ Schwelm	7
	Musikschule und Stadtbücherei Sprockhövel: „Musizieren und Stress abbauen“ Sprockhövel	8
Freitag, 11.10.2024	Café Herzken: „Das kann ich nicht?! Gemeinsam schaffen wir es!“ Wetter	9
	Trialog Hattingen & Café Sprungbrett: „Komm ich zeig dir meine Geschichte“ Hattingen	10
	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe EN-Süd: „Resilient bleiben trotz Personalmangel - Krank das System oder bin ich krank?“ Gevelsberg	11
Samstag, 12.10.2024	Ökumenisches Hospiz Emmaus e.V.: „Welthospiztag – Abschied nehmen, trauern, zurück ins Leben finden“ Gevelsberg	12
Sonntag, 13.10.2024	Viadukt e.V.: „Käffchen und mehr“ Witten	13
Montag, 14.10.2024	Caritasverband Ruhr-Mitte e.V.: „Tag der offenen Tür in Hattingen“ Hattingen	14
	Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe: „Achtsamkeit und Selbstfürsorge – für pflegende Angehörige“ Gevelsberg	15

Programmübersicht

Dienstag, 15.10.2024	Diakonie Mark-Ruhr – Teilhabe und Wohnen: „Offenes Frühstück und kreatives Gruppenangebot“ Witten	16
	Jobcenter EN: „walk and talk“ Witten	17
	VHS-Ennepe-Ruhr-Süd: „Die Kunst des inneren Atems“ Schwelm	18
Mittwoch, 16.10.2024	Caritasverband Ruhr-Mitte e.V., Suchtthilfezentrum Schwelm: „Ein Leben mit dem Fetalen Alkoholsyndrom“ Schwelm	19
	VHS-Ennepe-Ruhr-Süd: „Wie eine gute Work-Life-Balance gelingt“ Schwelm	20
	St. Elisabeth Krankenhaus Hattingen-Niederwenigern: „Tag der Begegnung – Tag der offenen Tür“ Hattingen	21
Donnerstag, 17.10.2024	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe EN-Süd: „Offener Selbsthilfetreff“ Gevelsberg	22
	Caritas Ruhr-Mitte e.V, Suchtthilfezentrum Hattingen / Sprockhövel: „Coabhängigkeit – die Ohnmacht der Angehörigen“ Hattingen	23
	Psychoseseminar EN-Süd: „Arbeit und Psyche“ Gevelsberg	24

Programmübersicht

Donnerstag, 17.10.2024	Evangelisches Beratungszentrum Ennepetal: „KreativBühne für Alle“ Ennepetal	25
	Suchthilfe der Diakonie: „Stigmatisierung von Alkoholabhängigkeit am Arbeitsplatz“ Witten	26
	Fliedner Klinik Gevelsberg: „ADHS und Beruf“ Gevelsberg	27
	Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten/Wetter/ Herdecke & Bibliothek Witten: „Was du nicht siehst - Diagnose Borderline“ Witten	28
Freitag, 18.10.2024	AWO Werkstatt Elektrotechnik Sprockhövel: „Macht Arbeit krank? Es geht auch anders - erlebe mit uns den Unterschied.“ Sprockhövel	29
	Stadtbücherei Sprockhövel: „Eintausendmal Lebensglück - Eine Collage aus Wort, Bild und Klang“ Sprockhövel	30

Sozialpsychiatrischer Dienst & Selbsthilfe EN-Süd (KISS Gevelsberg): „Arbeiten bis zum Umfallen?“



Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit laden wir Sie am Aktionstag, dem 10. Oktober 2024, sehr herzlich zu einer gemeinsamen Auftaktveranstaltung ein.

Was bedeutet es, seelisch gesund zu sein? Wie schaffen wir es, in einer Welt voller Stress und Herausforderungen nicht auszubrennen? Und wie können wir den Weg zurück in den Alltag und die Arbeit finden, wenn wir seelisch erkranken? Wie schaffen wir es, mehr Gemeinschaft und Zusammenhalt zu bilden? Und was hat das Ganze mit der Arbeit oder auch einer Arbeitslosigkeit zu tun?

Gemeinsam wollen wir versuchen, erste Antworten auf diese Fragen zu finden und in einen Austausch zu kommen. Auch werden einige Veranstaltende an diesem Abend vor Ort sein und Sie können sich gezielt zu den einzelnen Veranstaltungen informieren.

Wir treffen uns hierfür im Leo-Theater im Ibach-Haus Schwelm, die Entfernung vom Schwelmer Bahnhof beträgt zu Fuß circa 10 Minuten. Alternativ dazu fahren auch Busse, die in direkter Nähe des Theaters halten.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Es können Getränke und kleine Snacks erworben werden. Um eine Anmeldung unter den unten genannten Kontaktdaten bis spätestens zum 08.10.2024 wird gebeten.

Termin: 10.10.2024, 16:30 - 19:00 Uhr
 Ort: Leo Theater, Wilhelmstr. 41, 58332 Schwelm
 Kontakt: Fr. Kroll
 02336 93-2784
 n.kroll@en-kreis.de
 Fr. Miro
 02336 93-2788
 e.miro@en-kreis.de

Musikschule und Stadtbücherei Sprockhövel: „Musizieren und Stress abbauen“



Tag der offenen Tür in der Musikschule und Stadtbücherei Sprockhövel

Zur Woche der seelischen Gesundheit laden Stadtbücherei und Musikschule der Stadt Sprockhövel zum Tag der offenen Tür ein.

Musik hören und selber musizieren kann die psychische Gesundheit fördern, glücklich machen und den Stressabbau unterstützen. Die Musikschullehrer:innen bieten Interessierten die Möglichkeit, das vielfältige Angebot der Musikschule zu erleben und die Instrumente unter Anleitung selbst auszuprobieren. Wer gefallen an einem Instrument findet, kann sich auch gleich über das Unterrichtsangebot informieren. Eine Auswahl an Literatur und anderer Medien rund um das Thema „seelische Gesundheit“ präsentiert die Stadtbücherei am Aktionstag und zusätzlich noch während der gesamten Themenwoche. Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Sprockhövel informiert am eigenen Stand zum Thema Mental Load, der besonders für viele Frauen im Familienalltag eine große, seelische Belastung darstellt. Für einen regen Austausch in gemütlicher Atmosphäre stehen für die Gäste Kaffee und Kuchen bereit.

Weitere Informationen werden Ende September unter www.sprockhoevel.de veröffentlicht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin: 10.10.2024, 11:00 - 18:00 Uhr
Ort: Gevelsberger Str. 13, 45549 Sprockhövel
Kontakt: Fr. Theis: 02339 917 155
Fr. Gärtner: 02339 917 151
Fr. Reichold: 02339 917 238

Café Herzken: „Das kann ich nicht?! Gemeinsam schaffen wir es!“



Das Café Herzken in Wetter-Volmarstein ist Teil der Werkstatt für Menschen mit einer Behinderung der AWO Ennepe-Ruhr. Wir laden herzlich dazu ein, sich ein Bild von uns zu machen und zu erleben, wie wir gemeinsam als Team die alltäglichen Aufgaben eines Cafés bewältigen. Vom Frühstück über einen Mittagstisch bis hin zu Kaffee und Kuchen bieten wir unseren Gästen eine schöne Auszeit. Direkt am Volmarsteiner Dorfplatz gelegen, sind wir zu einem Ort der Begegnung geworden, der allen Menschen die Möglichkeit bietet, bei einer Tasse Kaffee und selbstgebackenem Kuchen die Sonne zu genießen.

Um dies eindrücklich erlebbar zu machen, werden wir gemeinsam mit unseren Gästen und Ihnen ein Experiment wagen. Lassen Sie sich überraschen. Und glauben Sie uns, in jedem Menschen schlummern ungeahnte Talente. Vorher und nachher steht Ihnen das gesamte Team gerne zur Verfügung, um Ihnen Ihre Fragen zu beantworten. Wir möchten Sie neugierig machen und an unserer Haltung und unserem „Zauber“ teilhaben lassen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, um Anmeldung bis spätestens zum 07.10.2024 wird gebeten.

Termin: 11.10.2024, 13:00 - 15:00 Uhr
Ort: Hauptstr. 1-5, 58300 Wetter Volmarstein
Kontakt: café-herzken@awo-en.de

Triolog Hattingen & Café Sprungbrett: „Komm ich zeig dir meine Geschichte“

Wir feiern die Eröffnung der Ausstellung über Ressourcen und psychische Erkrankungen – eine Betroffene zeigt in ihren Bildern, wie sie ihre psychische Erkrankung künstlerisch verarbeitet hat.

Die Ausstellung kann täglich zu den Öffnungszeiten des Cafés besucht werden: Mo.–Fr. 9:00 – 18:00 Uhr, Sa. 10:00 – 14:00 Uhr, So. 14:00 – 18:00 Uhr.

Die Ausstellung ist kostenfrei, das Café freut sich über eine freiwillige Spende. Eine Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Hinweis: Es können sich max. 35 Personen gleichzeitig im Café aufhalten.

Termin: 11.10.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
 Ort: Café Sprungbrett, Steinhagen 19, 45525 Hattingen
 Kontakt: Hr. Klüter:
 02324 9025060
 michael.klueter@diakonie-mark-ruhr.de
 Fr. Vavra:
 02324 923624
 l.vavra@en-kreis.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe EN-Süd: „Resilient bleiben trotz Personalmangel – Krank das System oder bin ich krank?“



Referentin: Marlies Grasmann

Wir leben aktuell in krisenhaften Zeiten, die Auswirkungen auf unsere Arbeitswelt und Arbeitssysteme haben. Die Coronakrise hängt uns noch in den Knochen. Das Leben wird teurer, der finanzielle und zeitliche Druck in den Firmen und Sozial-Institutionen steigt immer stärker an. Kaum eine Branche bleibt verschont. Hinzu kommt der Fachkräftemangel. Immer mehr Arbeit muss auf immer weniger Personal verteilt werden. Wie gehen die Arbeitssysteme damit um? Können auch Systeme krank werden? Wie können wir achtsam damit umgehen und resilient und gesund in diesen Systemen bleiben? Gerade engagierte, leistungsorientierte und pflichtbewusste Mitarbeiter*innen stoßen an Ihre Grenzen. Geht es Ihnen auch so? Beginnen Sie langsam an Ihrer Leistungsfähigkeit zu zweifeln? Fühlen Sie sich immer häufiger erschöpft? Werden Sie zynisch und liegen die „Nerven immer schneller blank“? Leidet das kollegiale Miteinander? Dann sind Sie nicht allein! In diesem interaktiven Vortrag nähern wir uns den theoretischen Konzepten der Resilienz und der Achtsamkeit an und schauen, welche Grundhaltungen und Einstellungen uns helfen in diesen turbulenten Zeiten den Kopf über Wasser zu halten.

Um eine verbindliche Anmeldung bis zum 09.10.2024 wird gebeten.

Termin: 11.10.2024, 16:00 – 18:00 Uhr
 Ort: KISS EN-Süd, Gruppenraum Erdgeschoss, Kölner Str. 25,
 58285 Gevelsberg
 Kontakt: info@zeit-fuer-burnout-praevention.de
 02332 843516



Ökumenisches Hospiz Emmaus e.V.: „Welthospiztag – Abschied nehmen, trauern, zurück ins Leben finden“

Trauer ist in der Gesellschaft noch immer ein Tabuthema. Im Privatleben, mehr noch im Arbeitsleben wird von aktiven, dynamischen und erfolgreichen Menschen erwartet, dass sie nach einem Verlust schnell wieder „zur Tagesordnung“ zurückkehren. Dabei kann nicht nur der Tod, sondern auch Lebenskrisen einen schweren Verlust darstellen. Niemand bleibt von Schicksalsschlägen verschont.

Trauer ist hier eine natürliche und damit sinnvolle Reaktion, die Zeit braucht und nicht unterdrückt werden sollte – sonst drohen unter Umständen langwierige seelische, psychosoziale oder sogar körperliche, z.B. psychosomatische Störungen.

Trauer ist eine gesunde Reaktion, keine Krankheit.

Das Ökumenische Hospiz Emmaus e.V. unterstützt mit vielfältigen Angeboten Trauernde, zurück ins Leben zu finden und veranstaltet unter diesem Motto den diesjährigen Welthospiztag.

Neben einem Rahmenprogramm wird es Vorträge zu den folgenden Themen geben: Neue Wege der Bestattung, Selbstfürsorge als Schlüssel zur Fürsorge: Die Bedeutung der eigenen Kraftquellen, Umgang mit Trauer am Arbeitsplatz, „Singen für die Seele“ - Entdecken Sie die heilende Kraft der Musik!

Die Veranstaltung ist kostenfrei, freiwillige Spenden werden aber gern entgegengenommen.

Um Anmeldung wird gebeten, max. TN-Zahl pro Vortrag ca. 50 Personen.

Hinweise: Kinderbetreuung wird angeboten. Am Ende der Veranstaltung werden Kunstwerke zugunsten des Hospizes versteigert.

Termin: 12.10.2024, 10:00 - 19:00 Uhr
Ort: Hagener Str. 339, 58285 Gevelsberg
Kontakt: Fr. Melcher
02332 61021
c.melcher@hospiz-emmaus.de
www.hospiz-emmaus.de



Viadukt e.V.: „Käffchen und mehr“

Wir laden ein zu einem inklusiven Sonntagstreff. Es gibt Kaffee, Tee und Kuchen, unsere Malgruppe stellt ihre Kunstwerke vor und es gibt eine musikalische Begleitung.

Kosten: Kaffee/ Kuchen sind für einen kleinen Kostenbeitrag zu erwerben, Wasser steht gratis zur Verfügung.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Termin: 13.10.2024
Ort: Viadukt Witten, Kontakt- und Beratungsstelle,
Ruhrstr. 72, Witten
Kontakt: Fr. Akdeniz
02302 58093 44
nakdeniz@viadukt-witten.de

Caritasverband Ruhr-Mitte e.V.: „Tag der offenen Tür in Hattingen“

Wir, die Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit psychischen Erkrankung des Caritasverbandes Ruhr-Mitte e.V., laden ein zu einem Tag der offenen Tür mit einem kleinem Stehcafé.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Termin: 14.10.2024, 15:00 - 19:00 Uhr
Ort: Bahnhofstr. 23, 45525 Hattingen
Kontakt: Ulrike Poschmann und Joanna Grunenberg
02324-56990-30

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe: „Achtsamkeit und Selbstfürsorge – für pflegende Angehörige“

DER PARITÄTISCHE
ENNEPE-RUHR-KREIS



Diakonie
Mark-Ruhr



ENNEPE-
RUHR-KREIS

Referentin: Natalie Klein

Wenn ein Mensch durch eine Erkrankung, eine Behinderung oder im höheren Lebensalter Unterstützung im Alltag benötigt, sind es oft die Angehörigen, die zur Stelle sind und Hilfe leisten. Ehepartner:innen, Kinder und Enkel oder auch die Eltern der pflegebedürftigen Person übernehmen die Begleitung, Betreuung, Versorgung und Pflege mit großem Engagement.

Die Versorgung kann jedoch eine belastende Aufgabe sein, bei der Pflegenden bisweilen körperlich wie psychisch an ihre Grenzen geraten. Bei der Angehörigenpflege geht es nicht darum, die Augen zu verlieren und einen gesunden Umgang mit den Herausforderungen des Alltags zu finden: Das sind Inhalte des Workshopangebots „Achtsamkeit und Selbstfürsorge – für pflegende Angehörige“.

Gemeinsam mit der Achtsamkeitstrainerin Natalie Klein wollen wir einen Blick auf uns richten, auf unsere Befindlichkeiten und Bedürfnisse. Im Mittelpunkt steht Achtsamkeit als eine alltagstaugliche Art der Selbstfürsorge, die die körperliche und mentale Gesundheit und das Wohlbefinden verbessert. Sie können lernen, wie Sie den Stress reduzieren, Ihre Gedanken beruhigen und regenerierende Erholungspausen in Ihren Alltag einbauen können – denn, nur die Person, die sich gut um sich selbst kümmert, kann andere langfristig gut versorgen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, die Teilnehmerzahl allerdings begrenzt. Interessierte können sich ab sofort im Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Ennepe-Ruhr-Kreis anmelden.

Termin: 14.10.2024, 17:30 - 20:00 Uhr
Ort: Tagespflege Dorotheenhof, Theodorstr. 2,
58285 Gevelsberg
Kontakt: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Ennepe-Ruhr-Kreis
02302 42 15 22
pflegeselbsthilfe-en@paritaet-nrw.org

Diakonie Mark-Ruhr - Teilhabe und Wohnen: „Offenes Frühstück und kreatives Gruppenangebot“



Wir laden Sie herzlich zu unserem Frühstück von 11:00 - 13:00 Uhr ein. Anschließend gibt es die Gelegenheit, unsere kreativen Angebote kennenzulernen.

Die Teilnahme ist kostenfrei, es ist keine Anmeldung notwendig.

Termin: 15.10.2024, 11:00 - 15:00 Uhr
Ort: Röhrchenstr. 10, Witten
Kontakt: Süeda Maden
0176 17872353

Jobcenter EN: „walk and talk“



Menschen im Bürgergeldbezug, die an einer psychischen Erkrankung leiden, haben es häufig besonders schwer, wieder in eine Berufstätigkeit zurückzufinden. Das Thema seelische Gesundheit spielt daher auch im Beratungsprozess oftmals eine übergeordnete Rolle.

Im Rahmen eines gemeinsamen Spaziergangs möchten wir uns mit Ihnen gemeinsam unter anderem zu folgenden Themen austauschen:

- Wie gehen die Berater*innen des Jobcenters mit dieser o.g. Situation um?
 - Wie erkennen die Fachkräfte der Jobcenter überhaupt, dass eine psychische Erkrankung vorliegen könnte? Und was passiert dann?
 - Welche Unterstützung erwarten sich die Betroffenen durch die Jobcenter? Welche Erfahrungen haben sie bisher mit diesen gemacht? Und welche konkrete Unterstützung können Menschen im Bürgergeldbezug erwarten?
- Begleitet wird unser Angebot durch zwei erfahrene Kolleg*innen des Fallmanagements.

Hinweis: Der Spaziergang führt vom Haus Witten durch den Stadtpark zum Hamerteich und wieder zurück.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Um Anmeldung wird gebeten.

Termin: 15.10.2024, 13:00 - 15:00 Uhr
Ort: Haus Witten, Ruhrstr. 86, 58452 Witten
Kontakt: Fr. Ulrich
02302 204 5915
Fr. Neumann-Mahlkau
02335 845 4164



VHS-Ennepe-Ruhr-Süd: „Die Kunst des inneren Atems“

Referentin: Cornelia Ehrlich

Atem bedeutet Lebenskraft. In unserer kontemplativen Atemarbeit geht es um seelische Belebung – aus der Stille heraus. Wir wenden uns den autonomen Prozessen im Unbewussten zu, die im Atemgeschehen ebenso zum Ausdruck kommen wie in inneren Bildern und Träumen. Wir lernen die fließende Bewegung des Inneren Atems zu erspüren. Im Wahrnehmen und Wirken lassen, im Erkunden und Begreifen folgt das Bewusstsein dem Atem entlang der Wirbelsäule durch den Leib und seine Organe. Wir erproben und stärken die Fähigkeit, unsere Sinne auf eine ganzheitliche Wahrnehmung umzustellen und zu einem Sinn zu bündeln. Das erweitert unser Wahrnehmungsspektrum und eröffnet eine natürliche Möglichkeit, mit dem eigenen Körper in Verbindung zu bleiben. Diese Rückbindung an das eigene Körperbewusstsein kann eine verlässliche Stütze und gute Orientierung auch im Alltag bilden. Bitte Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

Kosten: 10€

Um Anmeldung wird gebeten, diese ist unter Angabe der Veransth.-Nr. 6012E über die Homepage der VHS unter www.vhs-en-sued.com möglich.

Termin: 15.10.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
 Ort: Kulturhaus Schwelm, Römerstr. 10, Schwelm
 Kontakt: Iris Baeck
 02332 9186-112
 bae@vhs-en-sued.de
 www.vhs-en-sued.com



Caritas Ruhr Mitte

Caritasverband Ruhr-Mitte e.V., Suchthilfezentrum Schwelm: „Ein Leben mit dem Fetalen Alkoholsyndrom“

Wir laden ein zu einer Lesung mit Monika und Tim Reidegeld, im Anschluss wird es die Möglichkeit zum Austausch und Gespräch geben.

Die Autorin und zweifache Adoptivmutter Monika Reidegeld schreibt in ihrem Buch über ihren Sohn Tim, der im Alter von 32 Jahren eine FASD Diagnose erhält. Sehr offen und schonungslos werden die Unsicherheiten vor, die Schwierigkeiten bis und der Umgang mit dieser vielfach unbekanntem Behinderung geschildert. Das Besondere ist, dass Tim auch mit seiner Sichtweise zu Wort kommt. Mit ihrem Buch möchte Sie dazu beitragen, dass diese zu 100% vermeidbare Behinderung mehr Berücksichtigung findet, und dass die Annahme, kleinste Mengen Alkohol würden in der Schwangerschaft keinen Schaden anrichten, endlich korrigiert wird.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Um Anmeldung wird gebeten.

Termin: 15.10.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
 Ort: August-Bendler-Str. 12, Schwelm
 Kontakt: 02336 9242540

VHS-Ennepe-Ruhr-Süd: „Wie eine gute Work-Life-Balance gelingt“



Referentin: Andrea Budde

Die moderne Gehirnforschung zeigt, wie wichtig Glück in unserem Leben ist und wie Freude unser Denken beeinflusst. Freude ist gesundheitsfördernd, sie wirkt sich direkt auf das Gehirn aus und strukturiert das Gehirn. Ist Freude in unserem Leben wird die Lösungsdynamik erhöht, denn es werden mehr Gesamtzusammenhänge gesehen als nur Details. Mit den fundierten Methoden und praktischen Übungen der Psychosynthese finden wir eine gute Balance zwischen notwendigen Anteilen von Glück und Freude sowie Arbeit und Pflicht - ein Baustein für ein gelingendes Energiemanagement und Stärkung der Resilienz und Leistungsfähigkeit.

Kosten: 12,50€

Um Anmeldung wird gebeten, diese ist unter Angabe der Veransth.-Nr. 6010E über die Homepage der VHS unter www.vhs-en-sued.com möglich.

Termin: 16.10.2024, 10:00 - 14:00 Uhr
 Ort: Kulturhaus Schwelm, Römerstr. 10, Schwelm
 Kontakt: Iris Baeck
 02332 9186-112
 bae@vhs-en-sued.de
 www.vhs-en-sued.com

St. Elisabeth Krankenhaus Hattingen-Niederwienigern: „Tag der Begegnung – Tag der offenen Tür“



Die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im schönen Hattinger Stadtteil Niederwienigern lädt zu einem Tag der offenen Tür ein. An verschiedenen Orten im Gebäude und auf dem Gelände wird es Orte der Begegnung mit den Behandlungsteams der Klinik geben. Mit dem Ziel, psychische Erkrankungen und deren Behandlungsformen Bürgerinnen und Bürgern zu erklären, möchten die Teams der Klinik dazu beitragen, psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren. Die Niederwieniger Klinik und ihre Mitarbeitenden freuen sich auf Ihren Besuch. Es wird Möglichkeiten geben, die ambulanten, tagesklinischen und stationären Behandlungsangebote kennenzulernen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Termin: 16.10.2024, 14:00 - 18:00 Uhr
 Ort: Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik,
 St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwienigern, Essener Str.
 31, 45529 Hattingen
 Kontakt: Chefarzt Herr Priv.-Doz. Dr. med. Bernhard Kis (Sekretariat)
 02324 46 2161

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe EN-Süd: „Offener Selbsthilfetreff“



Wir laden alle an der Selbsthilfe Interessierte herzlich zu unserem Offenen Selbsthilfetreff ein.

An diesem Tag können Sie sich über das Format Selbsthilfegruppe informieren, all Ihre Fragen stellen und erste Kontakte knüpfen. Auch werden wir gemeinsam den Film über Selbsthilfe schauen, der hier in Zusammenarbeit mit unseren Gruppen entstanden ist.

Die KISS EN-Süd ist hierbei Ihre Anlaufstelle für Fragen rund um das Thema Selbsthilfe:

Wie gehe ich mit Behinderungen oder Erkrankungen, sozialen Einschnitten oder Veränderungen um, die das Leben mit sich bringen kann? Mit wem kann ich über meine persönliche Situation reden, der diese selbst als Gleichbetroffener aus eigener Erfahrung nachvollziehen kann? Wie kann ich mein Leben neu sortieren und neue Kraft schöpfen gemeinsam mit Menschen, die ein ähnliches Schicksal teilen?

Wir freuen uns auf Sie!

Termin: 16.10.2024, 15:30 - 17:30 Uhr
Ort: KISS, Kölner Str. 25, 58285 Gevelsberg
Kontakt: KISS EN-Süd
02332 664028
kiss-ensued@en-kreis.de

Caritas Ruhr-Mitte e.V., Suchthilfzentrum Hattingen / Sprockhövel:



Caritas Ruhr Mitte

„Coabhängigkeit - die Ohnmacht der Angehörigen“

Das Suchthilfzentrum Hattingen / Sprockhövel bietet einen kurzen Vortrag mit einer Filmvorführung und anschließendem fachlichen Austausch über die Perspektive der Angehörigen von Suchtkranken. Oftmals leidet unter einer Suchterkrankung nicht nur die betroffene Person, sondern auch das soziale Umfeld. Angehörige erleben sich oft als hilflos und ohnmächtig. Der Wunsch helfen zu können bleibt, aber ist mit vielen Unsicherheiten verbunden.

In der Absicht dem Betroffenen bei dem Weg aus der Sucht zu helfen, unterstützen Angehörige oftmals indirekt und unbewusst Suchtmuster und verringern somit den Veränderungsdrang des suchterkrankten Menschen.

An dem Abend soll dargestellt werden, welche Möglichkeiten Angehörige haben, um in dieser für sie belastenden Situation Handlungsalternativen entwickeln zu können und Veränderungen zu bewirken. Anhand von Fallbeispielen und einem Film über Angehörige von Suchtkranken sollen die Teilnehmer*Innen gestärkt und dabei unterstützt werden, die Ohnmacht zu überwinden.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung vorab ist nicht notwendig.

Termin: 16.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Caritas Suchthilfzentrum Hattingen/Sprockhövel,
Heggerstr. 11, 45525 Hattingen
Kontakt: Hr. Johannböcke und Fr. Niggemann
02324 92560
shz-hattingen@caritas-ruhr-mitte.de

Psychoseseminar EN-Süd: „Arbeit und Psyche“



Viele Menschen mit psychischer Erkrankung sind in Arbeit oder möchten wieder Arbeit aufnehmen, wenn die Krise überstanden und bearbeitet ist.

Wir, das Psychoseseminar EN-Süd, möchten in der Woche der seelischen Gesundheit über die Unterstützungsangebote des Jobcenters und der Agentur für Arbeit informieren, insbesondere das Spezialisierte Fallmanagement, und laden dafür als Gäste VertreterInnen des Jobcenters EN ein.

Das Psychoseseminar bietet Raum für den Austausch auf Augenhöhe von Betroffenen, Angehörigen und beruflich in der Psychiatrie Tätigen - denn eine psychische Krankheit verändert oftmals Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen. Sie ist für Betroffene, deren Familien und Freunde ein oftmals einschneidender, die ganze Lebenssituation verändernder Einschnitt.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Termin: 16.10.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: KISS Gevelsberg, Kölner Str. 25, 58285 Gevelsberg
Kontakt: KISS EN-Süd,
02332 664029

Evangelisches Beratungszentrum Ennepetal: „KreativBühne für Alle“



Über kreatives Gestalten in Form von Texten, Poetry, Musik, Tanz, Theater oder jeder anderen Kunstform kann auch schweren Themen mit Leichtigkeit begegnet werden. Deshalb möchten wir an diesem Tag Künstler:innen zu einer offenen KreativBühne einladen und ihnen die Möglichkeit geben, Beiträge zum Thema Seelische Gesundheit individuell zu präsentieren.

Hiermit eingeladen sind alle Menschen, die:

- sich auf künstlerische Weise mitteilen möchten und Lust haben, an der offenen KreativBühne mitzuwirken
- als Zuschauer:innen bunte, vielfältige Beiträge genießen wollen.

Wir möchten einen schönen Abend miteinander verbringen, Begegnung ermöglichen sowie in locker-kreativer Atmosphäre einen wertfreien Raum dafür schaffen, Seelische Gesundheit zum Thema zu machen.

Anmeldeschluss Künstler:innen; 04.10.2024
Anmeldeschluss Zuschauer:innen: 10.10.2024
Kosten: 3€

Termin: 17.10.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Ort: Evangelisches Beratungszentrum Ennepetal,
Birkenstr. 11, Ennepetal
Kontakt: 02333 60 97 0
info@evangelisches-beratungszentrum.de

Suchthilfe der Diakonie: „Stigmatisierung von Alkoholabhängigkeit am Arbeitsplatz“



Der Ansatz eines Unternehmens im Umgang mit dem Thema Alkoholabhängigkeit wirkt sich nicht nur auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Betroffenen aus, sondern beeinflusst auch das Betriebsklima und die Produktivität. Vorbehalte von Mitarbeitenden und Führungskräften gegenüber Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit können das Leben und die mentale Gesundheit der Betroffenen erheblich belasten. Dies kann zu Isolation, Scham und Angst vor Arbeitsplatzverlust führen und den Weg zur Genesung erschweren. Ziel sollte es sein, ein offenes und unterstützendes Arbeitsumfeld zu fördern.

Die Diakonie Sucht- und Drogenhilfe Witten lädt daher zu einer Veranstaltung zum Thema „Stigmatisierung von Alkoholabhängigkeit am Arbeitsplatz“ ein, bei der die Perspektive von Betroffenen beleuchtet, Vorurteile reflektiert und abgebaut werden sollen. Das Thema wird in Form eines Workshops behandelt.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Um Anmeldung wird gebeten.

Termin: 17.10.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: Haus der sozialen Dienste der Diakonie Mark-Ruhr, Sitzungsraum E.1(EG), Röhrchenstr. 10, 58452 Witten
Kontakt: Fr. Koltes
02302 91484-50
suchthilfe-witten@diakonie-mark-ruhr.de

Fliedner Klinik Gevelsberg: „ADHS und Beruf“



Referent: PD Dr. Marc-Andreas Edel, Facharzt für Psychiatrie/Psychotherapie und Neurologie, Chefarzt der Fliedner Klinik Gevelsberg

Das Vollbild der Diagnose einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist mit 3-4 Prozent der erwachsenen Bevölkerung sehr verbreitet. In der ADHS-Sprechstunde der Psychiatrischen Institutsambulanz der Fliedner Klinik Gevelsberg wird meistens erstmals im Erwachsenenalter zwischen 30 und 40 Jahren die Diagnose ADHS gestellt. Die Betroffenen haben dann oft Umwege und Abbrüche in Ausbildung, Studium oder Beruf hinter sich. Nicht wenige sagen, sie seien „hinter ihren Möglichkeiten zurückgeblieben“. Wegen Aufmerksamkeits- und Organisationsproblemen oder impulsivem Verhalten im Rahmen der ADHS, oder durch psychische Begleit-Störungen, ist häufig nicht nur die private, sondern auch die berufliche Situation auf verschiedene Weise erschwert.

In dem Vortrag werden typische Entwicklungen und berufliche Probleme Erwachsener mit ADHS sowie diagnostische, ärztlich-therapeutische und unterstützende Möglichkeiten und Empfehlungen dargestellt. Allerdings sind die gegenwärtigen psychiatrischen und psychotherapeutischen Ressourcen angesichts des riesigen Bedarfs nicht nur in unserem Land viel zu begrenzt.

Die Teilnahme ist kostenfrei.
Um Anmeldung bis zum 10.10.2024 wird gebeten, diese ist unter Angabe der Veranstaltung.-Nr. 6009E über die Homepage der VHS unter www.vhs-en-sued.com möglich.

Termin: 17.10.2024, 18:00 - 18:50 Uhr
Ort: VHS Gevelsberg, Mittelstr. 86, 58285 Gevelsberg
Kontakt: Frau Baeck
bae@vhs-en-sued.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten/Wetter/ Herdecke & Bibliothek Witten: „Was du nicht siehst - Diagnose Borderline“

 BIBLIOTHEK
WITTEN

 DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Witten / Wetter / Herdecke

„Ich sterbe und keiner sieht es.“ Solange sie sich zurückerinnern kann, lebt Franziska mit Angststörungen, später kam die Diagnose Borderline dazu. Wovor sie sich nicht fürchtet, ist, sich verletzlich zu zeigen. Die Autorin gibt nicht nur Einblicke in ihre eigene Geschichte, sondern bricht auch mit dem Stigma psychischer Krankheiten und legt schockierende Missstände in unserem psychiatrischen System offen. Wer den Instagram-Account von Franziska Elea besucht, sieht Bilder einer schönen jungen Frau: Sie trägt hübsche Kleider, führt eine glückliche Beziehung, zeigt sich verträumt in Blumenfeldern oder lachend am Urlaubsstrand – und über 200.000 Leute schauen ihr dabei zu. Doch kaum jemand weiß, was sich hinter der nur scheinbar perfekten Fassade verbirgt: Eine Kindheit und Jugend, die von emotionaler Vernachlässigung geprägt war, mehrere stationäre Therapie-Aufenthalte, der Wunsch, einem perspektivlosen Umfeld zu entfliehen, in dem Franziska immer die Aussätzige war. Sie gibt Einblicke in die Ursachen ihrer Krankheitsgeschichte, schildert ihre Erfahrungen in der Psychiatrie, die lange Suche nach wirklicher Hilfe und schließlich ihren Weg zur erfolgreichen Influencerin. Aufklärung im Bezug auf die komplexe Persönlichkeitsstörung Borderline liegt der Autorin ebenso am Herzen wie ein Appell an alle Leser*innen: Über psychische Erkrankungen zu sprechen darf kein Tabu mehr sein und sich therapeutische Unterstützung zu suchen ist keine Schande.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle der Städte Witten, Wetter, Herdecke lädt gemeinsam mit der Bibliothek Witten zu einer Lesung und einem abschließendem Gespräch mit Franziska Elea ein.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Um Anmeldung bis zum 15.10.2024 wird gebeten.

Termin: 17.10.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Ort: Bibliothek Witten, Husemannstr. 12, 58452 Witten
Kontakt: Fr. Duwe
02302 581 2516
melanie.duwe@stadt-witten.de

AWO Werkstatt Elektrotechnik Sprockhövel: „Macht Arbeit krank? Es geht auch anders - erlebe mit uns den Unterschied.“



Unsere Werkstatt bietet für Menschen mit einer chronisch psychischen Erkrankung einen Arbeitsplatz ohne Leistungsdruck an.

Arbeit stellt einen wesentlichen Bestandteil unseres Lebens dar. Sie schafft Werte und gesellschaftliche Anerkennung, strukturiert den Tag, bietet Stabilität und Sicherheit, ist Ort der Begegnung und Kommunikation, stärkt Selbstvertrauen und Selbstbestätigung.

Gerne würden wir Ihnen das Angebot unserer Werkstatt nahebringen und uns über einen Besuch von Ihnen sehr freuen. Unser Fachpersonal steht dann gerne mit Informationen zur Verfügung.

Um Sie bestmöglich in den Alltag der Werkstatt zu begleiten, laden wir Sie dazu ein mit uns ca. 1-1,5 Std. zu verbringen. Aus diesem Grund arbeiten wir mit Zeitfenstern. Diese können bei der Anmeldung abgesprochen werden. Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!

Termin: 18.10.2024, 08:00 - 16:00 Uhr
Ort: AWO Werkstatt Elektrotechnik, Gewerbestr. 15,
45549 Sprockhövel
Kontakt: Fr. Kalembe
02339 92984-14
Hr. Wanke
02339 92984-21



Stadtbücherei Sprockhövel: „Eintausendmal Lebensglück - Eine Collage aus Wort, Bild und Klang“

Wann ist man glücklich? Erst dann, wenn „endlich alles stimmt“ im eigenen Leben? Das dachte auch Christof Jauernig lange, auf der Suche nach Zufriedenheit im Hamsterrad einer Unternehmensberatung. Was wirklich glücklich macht und wie nah er dem Glück die ganze Zeit gewesen war, begriff er erst, als er ausstieg und mit dem Rucksack ein halbes Jahr durch Südostasien reiste – ohne Plan für danach. Heute ist er bundesweit auftretender multimedialer Erzähler. Auf seinen Touren hat er in sechzig Städten Menschen zu ihren eigenen Glückserfahrungen befragt und daraus ein Buch und sein zweites Auftrittsprogramm gemacht: Eintausendmal Lebensglück ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. Zusammengestellt aus den offenherzig aufgeschriebenen Beiträgen von mehr als eintausend Mitbürger*innen unterschiedlichster Couleur, erinnern die präsentierten Augenblicke an das Kostbare im Alltäglichen. Der Autor kombiniert die Impressionen der Befragten mit den seit seinem radikalen Lebensumbruch gemachten eigenen Erfahrungen zum Thema. Dabei verleiht er dem Abend einen stimmungsvoll-meditativen Charakter durch eine Melange aus sorgsam gesetzten, fast poetischen Begleitworten, Leinwandprojektionen sowie selbst eingespielten musikalischen Untermalungen. Ein Abend, der Glück nicht erklären, sondern fühlbar machen möchte.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Um Anmeldung wird gebeten.

Termin: 18.10.2024, 19:00 - 20:45 Uhr
Ort: Stadtbücherei Sprockhövel, Gevelsberger Str. 13, 45549 Sprockhövel
Kontakt: stadtbuecherei@sprockhoevel.de
02339 917 152



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit



HAND IN HAND

für seelische Gesundheit
am Arbeitsplatz

10.–20. OKTOBER 2024

www.seelischegesundheit.net

Ennepe-Ruhr-Kreis
Der Landrat
Hauptstraße 92
58332 Schwelm
www.en-kreis.de

Hier geht es Aktionswoche
der Seelischen Gesundheit auf
www.seelischegesundheit.net



ENNEPE-
RUHR-KREIS

