

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

In der Region Hannover

Region Hannover

10 OKT

13-18 Uhr

Welttag der seelischen Gesundheit
„Was braucht Deine Seele?“

Der Sozialpsychiatrische Dienst der Region Hannover und die Selbsthilfe laden mit verschiedenen Angeboten zu Information und Gespräch auf den Kröpcke ein. Seelische Gesundheit ist für alle wichtig. Seelische Erkrankung führt immer noch zur Ausgrenzung und Stigmatisierung. Das Thema öffentlich zu machen und darüber miteinander ins Gespräch zu kommen, ist das Ziel an diesem Aktionstag. Informativ, musikalisch, fröhlich, aktiv, bunt, ... begleiten wir Sie bei Ihrem Stadtbesuch.

Glücksrad, Speedberatung, Kinderschminken, Chor, Gespräch – kommen Sie gern näher! Wir freuen uns über jedes Interesse!

Veranstaltungsort: Kröpcke, Innenstadt Hannover

Stressprophylaxe to go der Familien- und Sozialberatung der AWO Region Hannover e.V.

Stress, Zeitdruck und innere Unruhe sind immer häufiger unsere Begleiter im Alltag. Über die vielen Anforderungen im Berufs- und Familienalltag vergessen wir manchmal innezuhalten und auf unsere eigenen Bedürfnisse zu hören. Dabei wissen wir aus der Wissenschaft längst, dass permanenter Stress und Leistungsdruck zu Krankheit und Unzufriedenheit führen. Während der „Stressprophylaxe to go“ werden Atemübungen, Meditationstechniken und kurze Interventionsmethoden im Umgang mit Stress vorgestellt und ausprobiert, die auch im Berufsalltag anwendbar sind. Das Angebot wird durchgeführt von systemischen Beraterinnen der Familien- und Sozialberatung der AWO Region Hannover e.V., die Sie mit kreativen und wissenschaftlichen Methoden dabei unterstützen, kurze Impulse der Achtsamkeit in Ihren beruflichen Alltag zu integrieren.

Grete-Hofmann-Saal, Deisterstr. 85 A, 30449 Hannover
Teilnehmerszahl: max. 15 Personen
Anmeldung unter: familienberatung@awo-hannover.de

11 OKT

9-10:30
sowie
11-12:30
Uhr

**15
OKT**
15 Uhr

Was geht uns das an?

Soziale Arbeit mit Menschen mit psychischen Erkrankungen zwischen partizipativer Haltung und Stigmatisierung

Bei dieser Veranstaltung soll es zum einen darum gehen, sich mit neueren Erkenntnissen aus der Wissenschaft zu beschäftigen, andererseits soll aber auch Zeit sein zum Austausch und Weiterdenken: Warum lassen sich manche Dinge bei uns in der Einrichtung immer so schwer umsetzen? Welche Erkenntnisse können wir von den anderen mitnehmen? Wie schaffen wir es, den Klient*innen, aber eben auch uns selbst gerecht zu werden? Das könnten einige der Fragen sein, die uns in der Veranstaltung beschäftigen.

Vortrag von und Austausch mit Maïke Wagenaar, Professorin für gesundheitsbezogene Soziale Arbeit mit den Schwerpunkten Sozialpsychiatrie und Suchthilfe an der Hochschule Hannover

Hochschule Hannover Fakultät V
Blumhardtstr. 2, 30625 Hannover
-keine Anmeldung erforderlich-

Gemeinsam etwas Neues schaffen

Unter diesem Motto lädt der Seelberg Interessierte und Bewohner*innen in seinen Experimentierraum im Denickeweg 5 ein. Zusammen mit unseren Kunsttherapeutinnen werden Sie angeleitet, mit Formen und Farben zu spielen, zu experimentieren und zu überraschen. Sie wollen nicht aktiv und kreativ sein, sondern einfach nur zuschauen und sich inspirieren lassen? Kein Problem. Lernen Sie uns kennen – als Nachbar*in, Misburger*in oder Hannoveraner*in. Wir freuen uns auf Sie!

Der Seelberg ist ein Pflegeheim für Menschen mit psychischen Erkrankungen und/oder Suchterkrankungen. In unserem Standort am Denickeweg 5 in Hannover-Misburg leben ca. 120 Menschen.

Veranstaltungsort: Denickeweg 5 in Hannover Misburg
Um telefonische Voranmeldung unter 0511 / 95898-0 wird gebeten.

**15-17
OKT**
jeweils von
9-11 sowie
14-16 Uhr

**15
OKT**
14 Uhr

Sportlich gemeinsam statt einsam

Mit sportlicher Aktivität können Menschen nachweislich Einfluss auf ihre seelische Gesundheit nehmen und somit ihr Wohlbefinden fördern und stabilisieren.

Nordic Walking ist eine leicht zu erlernende Ausdauersportart, bei der wir gemeinsam an der frischen Luft in Schwung kommen und aktiv werden. Nicht die perfekte Technik, sondern der Spaß soll bei einer kleinen Runde auch für Menschen ohne sportliche Vorerfahrung im Vordergrund stehen.

Um im Anschluss die Kraftreserven wieder aufzutanken, laden wir alle Teilnehmenden des Nordic Walking UND ausdrücklich auch alle anderen Interessierten ab 15:00 Uhr zu einem Nachmittag der offenen Tür in unsere Beratungsstelle ein. Bei Getränk und Kuchen gibt es die Möglichkeit, die Räume der Beratungsstelle kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Sozialpsychiatrische Beratungsstelle
Plauener Str. 12a, 30179 Hannover

14:00 Uhr: Nordic Walking (Start und Ende an der Sozialpsychiatrischen Beratungsstelle)

15:00 Uhr: Nachmittag der offenen Tür

-keine Anmeldung erforderlich-

Filmabend

Ich bin mehr als meine Diagnose

Kino am Raschplatz

Viele Menschen, die psychisch erkrankt sind, fühlen sich von der Gesellschaft abgestempelt, auf ihre Diagnose reduziert. Es gibt aber auch Menschen, die sich selbst stigmatisieren und sich schämen, dass sie erkrankt sind. Der neue Film der Filmemacherin Andrea Rothenburg lässt krisenerfahrene Menschen zu Wort kommen, die sich nicht auf ihre Diagnose reduzieren lassen. Fast jeder dritte Mensch leidet im Laufe seines Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Depressionen, Borderline, bipolare Störungen, ADHS, Trauma, Zwänge, Ängste, Süchte, Schizophrenie, Psychosen usw. Die Liste der psychiatrischen Störungen ist lang. In dem neuen Film 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, in der die Besucher*innen gerne Fragen stellen können.

Die Veranstaltung wird vom Sozialpsychiatrischen Dienst der Region Hannover veranstaltet in Kooperation mit dem Verein „Hab Mut, zeig Gesicht e.V.“

Um Voranmeldung beim Kino am Raschplatz wird gebeten. Telefon: 0511 / 317802 ab 14 Uhr

**16
OKT**

18 Uhr

**16
OKT**

14-16 Uhr

Tag der offenen Tür in der Sozialpsychiatrischen Beratungsstelle Freytagstraße 12A

Einfach mal vorbeikommen!

Kennenlernen, Informieren, Hürden abbauen - die Sozialpsychiatrische Beratungsstelle Freytagstraße öffnet ihre Türen.

Sie haben die Möglichkeit, die Räumlichkeiten der Beratungsstelle anzusehen und sich über die Arbeit zu informieren. Wir laden Sie zu einem Besuch bei uns herzlich ein!

**Sozialpsychiatrische Beratungsstelle
Freytagstraße 12A, 30169 Hannover
-keine Anmeldung erforderlich-**

Tag der offenen Tür in der Sozialpsychiatrischen Beratungsstelle Langenhagen

Einfach mal vorbeikommen!

Kennenlernen, Informieren, Hürden abbauen - die Sozialpsychiatrische Beratungsstelle Langenhagen öffnet ihre Türen.

Sie haben die Möglichkeit, die Räumlichkeiten der Beratungsstelle anzusehen und sich über die Arbeit zu informieren. Wir laden Sie zu einem Besuch bei Kaffee und Kuchen herzlich ein!

**Sozialpsychiatrische Beratungsstelle
Ostpassage 7 A, 30853 Langenhagen
-keine Anmeldung erforderlich-**

**16
OKT**

14-17 Uhr

**16
OKT**

15-18 Uhr

Tag der offenen Tür im GPZ Neustadt

Das Gemeinde Psychiatrische Zentrum Neustadt öffnet seine Türen und heißt sie herzlich willkommen.

Lernen Sie uns kennen und informieren Sie sich über die Angebote der

- ▶ Tagesklinik der KRH Psychiatrie Wunstorf
- ▶ Institutsambulanz der KRH Psychiatrie Wunstorf
- ▶ Sozialpsychiatrischen Beratungsstelle der Region Hannover

unter einem Dach.

**Lindenstraße 77a, 31535 Neustadt
-keine Anmeldung erforderlich-**

Tag der offenen Tür in der Sozialpsychiatrischen Beratungsstelle List

Einfach mal vorbeikommen!

Kennenlernen, Informieren, Hürden abbauen - die Sozialpsychiatrische Beratungsstelle List öffnet ihre Türen.

Sie haben die Möglichkeit, die Räumlichkeiten der Beratungsstelle anzusehen und sich über die Arbeit zu informieren. Wir laden Sie zu einem Besuch bei Kaffee und Kuchen herzlich ein!

Sozialpsychiatrische Beratungsstelle List

Podbielskistraße 158, 30177 Hannover

-keine Anmeldung erforderlich-

17
OKT

14-17 Uhr

17
OKT

10-13 Uhr

Kunsttherapie erleben

Tauchen Sie ein in die Welt der Kunsttherapie! Unser Workshop „Kunsttherapie erleben“ bietet Ihnen die Möglichkeit, kunsttherapeutische Ansätze hautnah zu erfahren und selbst kreativ tätig zu werden. Nach dem praktischen Teil laden wir Sie zu einer Führung über unser Gelände des „Haus Schwanenwik“ der Einrichtung für psychisch Genesende ein. Hier erfahren Sie mehr über unser besonderes Einrichtungskonzept.

Für kleine Snacks und Getränke ist gesorgt.

Ort: Einrichtungen für psychisch Genesende:

Haus Schwanenwik | Kaltenweider Str. 45-47, 30900 Wedemark

Teilnehmendenzahl: max. 8 Personen

Anmeldung: bis 07.10.2024 unter:

info@haus-schwanenwik.de

Fachtagung

Arbeit und seelische Gesundheit: Aspekte der Prävention, Intervention und Rehabilitation

Arbeit hält uns gesund - wenn sie uns erfüllt.

Arbeit fordert uns - manchmal auch zu sehr.

Arbeit fehlt uns - wenn wir sie nicht finden.

Arbeit ändert sich - auch manchmal zu schnell.

Im Rahmen der Tagung soll gezeigt werden, wie sich der Wandel der Arbeitswelt auch auf unsere seelische Gesundheit auswirkt. Außerdem wird skizziert, wie in größeren Unternehmen mit der psychischen Gesundheit der Mitarbeitenden umgegangen wird. Welche Programme gibt es, um psychischen Belastung frühzeitig vorzubeugen?

Doch was passiert, wenn man aufgrund einer psychischen Erkrankung nicht mehr arbeitsfähig ist? Welche Möglichkeiten gibt es, um wieder auf dem Arbeitsmarkt und gesellschaftlich integriert zu werden? Anhand eines Erfahrungsberichts und im Rahmen von Projektvorstellungen werden wir Einblicke in die Welt der Betroffenen gewinnen und so nicht nur die wissenschaftliche, sondern auch die praktische Seite beleuchten.

Frühzeitige Information und Prävention wirken der Stigmatisierung psychischer Erkrankung entgegen und können spätere Probleme – auch in der Arbeitswelt – reduzieren.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Fachkräfte aus dem Kontext Sozialpsychiatrische Dienste/ Sozialpsychiatrie sowie weitere Interessierte und Betroffene.

Haus der Region

Hildesheimer Straße 18, 30169 Hannover

Anmeldung unter:

<https://www.gesundheit-nds-hb.de/veranstaltungen/aktionstag-fuer-seelische-gesundheit/>

Kosten: 50 € (ermäßigt 25 €)

23
OKT



Region Hannover