



Woche der seelischen Gesundheit

Oktober 2023
Im Landkreis Görlitz

WISSENSWERT

DARUM GEHT ES

Um den 10. Oktober herum, findet im Landkreis Görlitz eine Aktionswoche statt, die sich mit dem Thema: „Gemeinsam stark in Krisenzeiten“ auseinandersetzt.

Die Aktionswoche bietet den Bürgerinnen und Bürgern des Landkreises die Gelegenheit, sich über das vielfältige psychosoziale Hilfsangebot und unterschiedliche Bewältigungsstrategien zu informieren, die ihnen in Krisenzeiten zur Verfügung stehen.

Es ist normal, dass in Zeiten globaler Herausforderungen Unsicherheit und Ängste aufkommen. Doch wir möchten uns darauf konzentrieren, wie wir gemeinsam unsere Fähigkeit verbessern können, unsere Resilienz zu stärken, Krisen zu bewältigen und unsere Stärken zu nutzen. Die Aktionswoche soll dabei helfen, die Angebote und Möglichkeiten im Landkreis Görlitz zu zeigen und den Austausch untereinander zu fördern.

Wir laden alle Bürgerinnen und Bürger im Landkreis Görlitz dazu ein, sich aktiv an der Aktionswoche zu beteiligen und die Chance zu nutzen, sich über die verschiedenen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren. Gemeinsam können wir uns so für Krisenzeiten wappnen und gestärkt aus ihnen hervorgehen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
www.gesundheit-vor-ort.org

17

Tage

48

Termine

43

Partner

WIR SIND DABEI



Dr. med. Loretta Farhat

Ärztlichen Direktorin Sächs. KH Großschweidnitz

„Depressionen können in jedem Lebensalter auftreten. Eine Therapie ist wichtig – sonst können die Symptome chronifizieren.“

Linda Zölfel, AOK Plus

Leiterin Regionalcenter Görlitz

„Uns liegt die Gesundheit jedes einzelnen Menschen am Herzen, somit ist es uns wichtig, Menschen wertschätzend und partnerschaftlich auf ihrem Weg zu begleiten, ihr Leben so gesund wie möglich zu gestalten.“



Prof. Dr. Volker Busch, Autor

www.drvolkerbusch.de

„Ich freue mich riesig mich mit Ihnen allen am 14.10. darüber auszutauschen. Wir werden gemeinsam lachen und staunen über das Gehirn.“





GLÜCKSKONGRESS

WARUM

Sie haben wenig Zeit und möchten Vieles an einem Tag erleben?

Wir wollen, dass Sie innere Stärke und eine gesunde Resilienz entwickeln, dass Sie und wir alle wieder zum Wesentlichen im Leben zurückfinden.

Der Blick auf die eigene Stärke, Hoffnung, Freude und Perspektive ist besonders in herausfordernden Zeiten und Lebenssituationen so essentiell.

Beim 2. Glückskongress in der Woche der seelischen Gesundheit im Landkreis Görlitz verbinden wir jene Aspekte die uns dabei helfen, gut mit uns selbst und miteinander umzugehen. Denn seelische Gesundheit hat viele Facetten.

Wir laden Sie ein, mit Menschen von hier und weiter weg in entspannter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen, neues Wissen aufzusaugen und eigene Lösungen zu entdecken.

Informationen zu Eintritt und Anmeldung unter:
www.gesundheit-vor-ort.org

Samstag **14.10.23**

10:00 - 16:00 Uhr

Hafenstube · Telux · WSW

VORTRÄGE · WORKSHOPS · WISSEN · LOUNGE
DISKUSSION · FACHWEITERBILDUNG · AUS-
TAUSCH · MESSE · MITEINANDER · ANGEBOTE
MITMACHEN

WER

Am 14. Oktober 2023 kommen Menschen zusammen, die eins verbindet: Die Vision einer seelisch gesunden und glücklichen Gesellschaft.

Unternehmer, Angestellte, medizinisches und pflegerisches Fachpersonal, Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen, Experten aus eigener Betroffenheit und Interessierte, Angehörige, Familien, lebenserfahrene und junge Menschen – es ist für jeden etwas dabei.

PROGRAMM

09:30 UHR · ANKOMMEN UND MARKTPLATZ

Hilfe zur Selbsthilfe. Kommen Sie ins Gespräch mit Gleichgesinnten, der Selbsthilfekontaktstelle KISS, Selbsthilfegruppen und Experten zur Selbsthilfeförderung und -unterstützung.

Die Ausstellung "DEMENSCH" - mit humoristischen Bildern - bringt Ihnen das Thema Demenz visuell näher und baut dadurch gedankliche Hürden ab.

10:00 UHR · GET TOGETHER, BEGRÜSSUNG, LESUNG

Manuela Thomas und Dr. Dirk Schmoll

Geschäftsleitung SNL und Chefarzt Psychiatrie KH Görlitz

10:30 UHR · WORKSHOP KOMMUNIKATION

Guido Michels

Mediator und Krisencoach

Gelungene Kommunikation in herausfordernden Situationen

11:30 UHR · PAUSE

Gelegenheit zum Gespräch sowie zum Snacken

Informationen zu Eintritt und Anmeldung unter:
www.gesundheit-vor-ort.org

SLAEK
2 Punkte

12:00 UHR · FACHWEITERBILDUNG

Stephan Förster

Landesinitiative Demenz

Humor am Lebensende mit anschließender
Diskussion

Wissenschaftliche Leitung: Dr. Dirk Schmoll

13:30 UHR · PAUSE

Gelegenheit zum Gespräch sowie zum Snacken

14:00 UHR · IMPULSVORTRAG



Prof. Dr. med. Volker Busch

Arzt, Wissenschaftler, Autor und Vortragsredner

“Einfach machen –
keine Angst vor Ver-
änderungen”

drvolkerbusch.de

15:30 UHR · AUSKLANG

Gelegenheit zum Gespräch
sowie zum Snacken



WEITERE TERMINE

REGION GÖRLITZ

Mo. 09.10./ 15:00 Uhr

Achtsamer Spaziergang
Kontakt- und Beratungszentrum
Luisenstraße 20, Görlitz

Di. 10.10./ 17:30 - 21:00 Uhr

„Zusammen der Angst das Gewicht nehmen
Ängste in Krisenzeiten“ - Medienkompetenz stärken
„rabryka“
Conrad-Schied-Straße 23, Görlitz
Eingang Hauptgebäude, großer Saal

Mi. 11.10./ 14:00 - 18:00 Uhr

„KahlbaumTREFF“ - Kahlbaum verbindet!
Dr. Kahlbaum Informations- und Beg.zentrum –KIB-
Querstraße10, Görlitz

Fr. 13.10./ 10:00 Uhr

Brunch „Bauchgefühl“ mit Vortrag zum Thema:
„Achtsame Ernährung“
Kontakt- und Beratungszentrum
Luisenstraße 20, Görlitz

Di. 17.10./ 16:00 - 18:00 Uhr

Gemeinsam sichere Netze spannen für Kinder und
Jugendliche nach sexualisierter Gewalt
Beratungsstelle des Opferhilfe Sachsen e.V.,
Otto-Buchwitz-Platz 2, Görlitz

Mi. 18.10./ 17:00 - 20:00 Uhr

Wie beeinflussen meine Gene meine Psyche
Wie beeinflusse ich meine Gene? - Workshop
Fahrsicherheitszentrum Car-Pro Drom
Gewerbering 8a, Görlitz

Weitere Veranstaltungen, Informationen und
Anmeldung unter: www.gesundheit-vor-ort.org

Mi. 18.10./ 17:30 Uhr

Vortragsreihe „Medizin für Bürger“
Depressionen - Ursachen, Verlauf und Behandlungen
Konferenzraum des Klinikum Görlitz
Girbigsdorfer Str. 1-3, Görlitz

Mi. 18.10./ 13:00 - 18:00 Uhr

Fachtag Sucht „Faszination Cannabis?“
Benigna -Theatersaal, 1.OG
Untermarkt 2, Görlitz

Fr. 20.10./ 15:00 - 16:00 Uhr

Ängste überwinden, Lebensmut schenken
Vorstellung der Arbeit der Selbsthilfegruppe
ASB Begegnungstreff
Jakobstraße 5, Görlitz

Mi. 25.10./ 10:00 - 12:00 Uhr

Stressmanagement und Bürogymnastik
Nestor Bildungsinstitut GmbH
Reichenbacher Str. 53, Görlitz



REGION LÖBAU**Di. 10.10./ 17:00 - 18:30 Uhr**

„Wege der Heilung“

Buchlesung mit Annegret Stübner

Stadtbibliothek

Hofeweg 41, Ebersbach-Neugersdorf

Di. 10.10./ 18:00 - 19:30 Uhr

„Wie kann ich meine Angst verkörpern?“

Tanz und Entspannung zur Stressreduzierung

Bewegungsraum „im Moment“

Rittergasse 8, Löbau

Mi. 11.10./ 16:00 - 17:30 Uhr

„Einsamkeit und soziale Isolation“

Vortrag und Gesprächsrunde

Wohnpark Spreequelle

Oswald -Richter-Straße 1, Ebersbach-Neugersdorf

Mo. 16.10./ 16:00 - 17:30 Uhr

Thematischer Nachmittag zum Thema:

„Ängste in Krisenzeiten“

Treff 47

Hofeweg 47, Ebersbach-Neugersdorf

Di. 17.10./ 10:00 - 11:00 Uhr

Yoga - Finden Sie mit Atem und leichten

Bewegungen zur Ruhe

„KuBiZ am Wasserturm“ LEBENS(T)RÄUME e.V.

Ernst-Thälmann-Straße 38, Ebersbach-Neugersdorf

Di. 17.10./ 17:00 - 19:00 Uhr

Alpakas – Tiere für die Seele

Alpakawiese Blumrich

Friedensstraße 51a, Leutersdorf

Mi. 18.10./ 14:00 - 17:00 Uhr

Töpfern für Eltern mit oder ohne ihren Kindern

Pestalozzi Grundschule Eibau

Trebeweg 1a, Kottmar OT Eibau

Weitere Veranstaltungen, Informationen und
Anmeldung unter: www.gesundheit-vor-ort.org

Mi. 18.10./ 14:30

Bipolare Störung - Dr. Steffen Lenk
Sächsisches Krankenhaus Großschweidnitz,
Dr. Max-Krell-Park 41, Großschweidnitz, Haus 41
Großer Konferenzraum

Mi. 18.10./ 15:15

Suizidalität im Kindes- und Jugendalter - Nils Rebe
Sächsisches Krankenhaus Großschweidnitz,
Dr. Max-Krell-Park 41, Großschweidnitz, Haus 41
Großer Konferenzraum

Mi. 18.10./ 16:00

Depression im Alter: Absetzphänomene
bei Antidepressiva - Marko Franke
Sächsisches Krankenhaus Großschweidnitz,
Dr. Max-Krell-Park 41, Großschweidnitz, Haus 41
Großer Konferenzraum

Do. 19.10./ ganztags

Düfte für die Seele
Johannis-Apotheke
Bahnhofstraße 21, Ebersbach-Neugersdorf

Do. 19.10./ 14:00 - 17:00 Uhr

Farben für die Seele - „Techniken im Aquarell“
Alpakawiese Blumrich
Treff 47
Hofeweg 47, Ebersbach-Neugersdorf

Fr. 20.10./ 18:30 - 20:30 Uhr

Damit aus Stress kein Burnout wird - Vortrag
Stadtbibliothek
Hofeweg 41, Ebersbach-Neugersdorf

Mi 25.10./ 10:00 - 12:00 Uhr

Bürogymnastik und Resilienz
Nestor Bildungsinstitut GmbH
Wilhelm-Leuschner-Platz 5, Löbau

REGION NIESKY

Mo. 09.10./ 15:00 - 17:00 Uhr

„Erste Hilfe für Kleinkinder“

AOK PLUS Filiale

Bautzener Str. 23, Niesky

Di. 10.10./ 10:00 - 16:00 Uhr

„Auswirkungen von Hörbeeinträchtigungen als negativer Faktor auf die psychische Gesundheit“

Kinder- und Familienzentrum (KiFaZ)

Muskauer Str. 23, Niesky

Di. 10.10./ 15:00 - 17:00 Uhr

„Erste Hilfe für Kleinkinder“

AOK PLUS Filiale

Bautzener Str. 23, Niesky

Di. 19.10./ 16:00 - 18:00 Uhr

„Unser Kind und wir in den ersten Lebensjahren - Wenn der Babyblues niemals enden will“

Fachvortrag mit anschließender Fragerunde

AOK PLUS Filiale

Bautzener Str. 23, Niesky

Weitere Veranstaltungen, Informationen und
Anmeldung unter: www.gesundheit-vor-ort.org

KEIN PLAN WIE ES WEITERGEHEN KANN?



WIR SIND IHR
ANSPRECHPARTNER

ES GIBT SITUATIONEN IM
LEBEN, DA BRAUCHT ES
ZEIT FÜR KLARHEIT UND
GESPRÄCHE,
DIE NEUE WEGE EBENEN...



in Weißwasser/O.L und Niesky
gesundheit@snl.gmbh
03576 2584711



PARTNER DER
GESUNDHEIT

Anlaufstelle für schwierige Lebenssituationen

REGION WEISSWASSER/O.L.**Di. 10.10./ 16:00 - 17:30 Uhr**

Stressbewältigung - interaktiver Vortrag
mit Maike Behn

UNU FLORES

Straße der Glasmacher 18, Weißwasser/O.L.

Do. 12.10./ 17:00 - 19:00 Uhr

Gruppendiskussion zum Thema Perspektivwechsel
FAW gGmbH,

Sachsendamm 30, Weißwasser/O.L.

Sa. 14.10./ 10:00 - 14:00 Uhr

2. Glückskongress

Hafenstube

Straße der Einheit 20, Weisswasser/O.L.

Mo. 16.10./ 14:05 - 15:15 Uhr

Im Austausch: „Und was stresst dich so?“

Im Austausch Börse - Boxberg + Jugendclub

Diesterwegstr. Boxberg (neben Bäckerei Raddatz)

Mo. 16.10./ 15:30 - 18:30 Uhr

Weißwasser in Bewegung: Unterstützt durch die
Gesundheitslotsen in der Tagespflege Kunze

Albert-Schweitzer-Ring 32, Weißwasser/O.L.

Mo. 17.10./ 16:00 - 17:30 Uhr

Achtsamkeits-Workshop - mit Nicole Luttenberger

UNU FLORES

Straße der Glasmacher 18, Weißwasser/O.L.

Mo. 18.10./ 17:00 - 19:00 Uhr

Gruppendiskussion zum Thema Perspektivwechsel
FAW gGmbH

Sachsendamm 30, Weißwasser/O.L.

Mo. 25.10./ 10:00 - 12:00 Uhr

Bürogymnastik und Brotbox Power: Energiegelade-
ne Snacks für Schule und Arbeit

Schmiedestraße 2, Weißwasser/O.L.

Weitere Veranstaltungen, Informationen und Anmeldung unter: www.gesundheit-vor-ort.org

DIGITALER SELBSTHILFE-TREFF



Mehr Infos

Dienstag, 07.11./ 16:30 Uhr (jeder erste Di. im Monat)

Auf der Suche nach Unterstützung, Austausch und neuen Perspektiven mit Gleichgesinnten?

Dann seid ihr bei uns genau richtig!

Nehmt an unserem Video Call teil und werdet Teil unserer starken Gemeinschaft.

REGION ZITTAU

Mi. 11.10./ 10:00 - 16:00 Uhr

„Auswirkungen von Hörbeeinträchtigungen als negativer Faktor auf die psychische Gesundheit“

EUTB

Markt, Zittau

Mi. 11.10./ 14:00 - 18:00 Uhr

Depressionen und psych. Erkrankungen verstehen

Rathaussaal, Rathaus

August-Bebel-Str. 25, Oppach

Do. 12.10./ 16:30 - 18:30 Uhr

Meditation & Qi Gong

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Böhmische Str. 12, Zittau

Sa. 14.10./ 10:00 - 16:00 Uhr

Kompetent emotional: „Polarisierten

Gesprächssituationen kompetent begegnen“

Hillersche Villa

Klienebergerplatz 1, Zittau

Di. 17.10./ 18:30 Uhr

Psychosoziales Forum

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Böhmische Str. 12, Zittau

Mi. 18.10./ 10:00 - 13:00 Uhr

Stressmanagement - Stressbewältigungsstrategien

FAW gGmbH Außenstelle Zittau

Rathenauerstr. 18A, Zittau

Do. 19.10./ 16:30 - 18:30 Uhr

Das Leben wieder selbst in die Hand nehmen,

Teil2 - gelingende Kommunikation

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

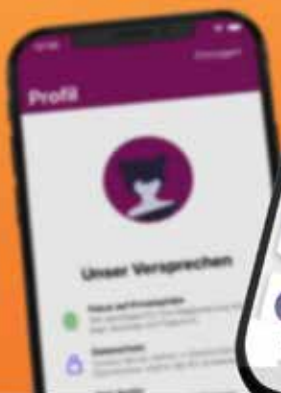
Böhmische Str. 12, Zittau

Weitere Veranstaltungen, Informationen und
Anmeldung unter: www.gesundheit-vor-ort.org

Likewise

App für digitale Selbsthilfe

Wenn die Seele nach Gleichgesinnten ruft.



Die LIKEWISE-App ist kostenlos
und ab sofort in deinem
AppStore verfügbar



APP STORE

Mehr Infos: www.likewise.help

KAMERA SENSIBEL - KINO

EIN FILM VON ANDREA ROTHENBURG
NEBEN DER SPUR
VON DER DEPRESSION AUS DER BAHN GEWORFEN



Es könnten die besten Jahre sein, doch die Depressionen haben Hanna, Kati, Martin, Popey und Sascha aus der Bahn geworfen. Sie werden mit Fragen des Lebens konfrontiert und stellen sich den Herausforderungen, um ihre individuellen Wege aus der Depression zu finden.

Weitere Veranstaltungen, Informationen und
Anmeldung unter: www.gesundheit-vor-ort.org

Entdecke Kamera Sensibel - Das Festival für bewegende Filme über psychische Erkrankungen! Tauche ein in eine Welt voller Emotionen und Geschichten, die zum Nachdenken anregen.

Wir laden ein, gemeinsam mit Fachexperten, Betroffenen und Angehörigen im Anschluss des Filmes an inspirierenden Podiumsdiskussionen teilzunehmen. Erfahre mehr über seelische Gesundheit und erlebe eine transformative Erfahrung. Mach mit und gestalte eine empathische Gesellschaft voller Verständnis und Unterstützung. Sei dabei bei Kamera Sensibel - Wo Filme heilen und Herzen berühren!

Mi. 27.09./ 18:00 Uhr

Martinshof „Brüderhaus“
Mühlgasse 10, Rothenburg / O.L.

Di. 10.10./ 18:00 Uhr

Volkshochschule
Jahnstraße 50, Weißwasser/O.L.

Mi. 11.10./ 18:00 Uhr

Heine Kinobar
Nonnenstraße 18/19, Görlitz

Do. 12.10./ 17:00 Uhr

Kino Café Rietschen
Rothenburger Str. 2, Rietschen

Mi. 18.10./ 18:30 Uhr

Gerhart-Hauptmann-Theater
Theaterring 12, Zittau

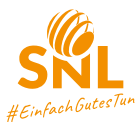
Anmeldung und weitere Infos unter:



www.gesundheit-vor-ort.org

Die Angebote psychosozialer Träger, Beratungs- und Informationsstellen, private Anbieter, Gleichgesinnte und Betroffene klären auf, bilden weiter und regen zum Nachdenken an.

INITIIERT VON



Soziales Netzwerk Lausitz gGmbH
Albert-Schweitzer-Ring 32
02943 Weißwasser/O.L.



Landkreis Görlitz
Bahnhofstraße 24
02826 Görlitz

UNTERSTÜTZT DURCH



Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

sowie vom Freistaat Sachsen



Diese Maßnahme wird vollständig durch Sondermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts...

