

ANGEBOTE DER „KAJÜTE“ IN HAMBURG-NEUGRABEN

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Süderelbe
Haferacker 14 · 21149 Hamburg-Neugraben
Telefon 040 702 76 64

Ohne Anmeldung

- **Beratung**
Dienstag, 10:00 – 17:00 Uhr
- **Beratung für Berufstätige**
Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr
- **Frühstücksgruppe** (Teilnahmebetrag 1,- Euro)
Dienstag, 10:00 – 11:00 Uhr
- **Treff Süderelbe**
Donnerstag, 16:00 – 19:00 Uhr

Mit Anmeldung (evtl. Wartezeit)

- **Malgruppe** 14-tägig,
Mittwoch, 14:00 – 16:00 Uhr
- **Bewegungsgruppe für Frauen**
Donnerstag, 15:00 – 16:00 Uhr

Offener Treff in Hamburg-Neugraben ohne Anmeldung

Hier können Sie in angenehmer Atmosphäre andere Besucher und die Mitarbeiter unserer Einrichtung kennenlernen, Gespräche führen, Verständnis finden, Kaffee trinken und sich über weitere Angebote informieren.

- Kajüte · Haferacker 14 · Telefon 040 702 76 64
Dienstag, 10:00 –17:00 Uhr, Donnerstag 16:00 –19:00 Uhr
- Passage Süderelbe · Marktpassage 12 · Tel. 040 760 27 09
Montag, 11:00 – 16:30 Uhr, Mittwoch, 13:30 – 15:30 Uhr,
Donnerstag, 13:00 – 15:30 Uhr, Freitag, 11:00 – 13:30 Uhr

ANGEBOTE IM ANKER HARBURG

Veranstaltungsort und Infos:
Anker · Wallgraben 39 · 21073 Hamburg
Telefon: 040 77 35 19

- **Offene Beratung ohne Anmeldung**
Montag, 17:00 – 19:00 Uhr
Mittwoch, 13:00 – 16:00 Uhr
- **Spieletreff**
Montag, 14:00 – 15:00 Uhr
- **Kreativgruppe**
Mittwoch, 16:00 – 18:00 Uhr
- **Strick & Schnack**
Dienstag, 14:00 – 16:00 Uhr

Informationen für Harburg:

KISS Hamburg – Kontaktstelle Harburg
Neue Strasse 27 · 21073 Hamburg
Telefon: 040 300 87 322

Beratungszeiten:
Di und Do: 10:00 – 14:00 Uhr / Do: 15:00 – 18:00 Uhr

Beratung beim Hamburger Fachdienst

Für Hamburger Arbeitnehmer/Innen mit psychosozialen Schwierigkeiten und psychischer Erkrankung oder Behinderung, z.B. bei Wiedereingliederung nach Krankheit oder bei Konflikten im Arbeitsleben.

Di 15:00 – 17:00 Uhr (Tel. Anmeldung ist erforderlich)

Hamburger Fachdienst
Schauenburger Straße 6 · 20095 Hamburg
Telefon 040 38 90 45 – 50

Soweit nicht anders angegeben sind die Veranstaltungen kostenlos und es ist keine Anmeldung erforderlich. Änderungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder unter www.buendnis-depression.de

IV Hamburg Süd - Integrierte Versorgung seelische Gesundheit , PEER-BERATUNG

Von Betroffenen für Betroffene

WIR BIETEN IHNEN AN:

- Zuhören mit dem Hintergrund der eigenen Erfahrung
 - Beistand in Krisensituationen
 - mehr Informationen zu den vorhandenen Selbsthilfe und Versorgungsstrukturen
 - Vermittlung in Selbsthilfe
- **Termin:** Mittwoch, 15:00 – 16:00 Uhr
■ **Ort:** Lüneburger Str. 25, 21073 Hamburg
■ **Infos:** Nicole Suppa und Volker Thiesen,
Genesungsbegleiter/-in
Telefon 040 30 08 55 60

SELBSTHILFEGRUPPEN

Im Bezirk Harburg sind zurzeit folgende Selbsthilfegruppen im Bereich Depression offen für neue Interessenten/innen:

- Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Erkrankter
- Selbsthilfegruppe Angst und Depression
- Selbsthilfegruppe Borderline
- Manisch Depressiv Erfahrene
- Depression, Angst und Panik



Harburger Bündnis gegen Depression e.V.
Koordinator: Jan Ole Schumacher (Ergotherapeut
BSc.OT, Disability Manager (CDMP))
Asklepios Klinikum Harburg
c/o Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Eißendorfer Pferdeweg 52 · 21075 Hamburg
Telefon; 040 76 96 90 71 (AB)
Telefax: 040 76 96 90 72
hamburg-buendnis-depression@t-online.de

harburger
bündnis
gegen

DEPRESSION

„Save the date“

Depression im Alter

Fachleute diskutieren mit Betroffenen,
Angehörigen und Interessierten

Am 16.11.16 ab 15.00 Uhr

Im Rieckhof Harburg
Rieckhofstr. 12, 21073 Hamburg

Veranstalter und Infos:

Harburger Bündnis gegen Depression e.V.,
O. Schumacher, Telefon 040 76 96 90 71

Die Veranstaltung ist kostenlos,
eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**VERANSTALTUNGSPROGRAMM
2. HALBJAHR 2016**

ANGEBOTE DER BRÜCKE HARBURG TREFFPUNKT FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Hölertwiete 5, 21073 Hamburg, Telefon 040 519 000 955

ANTIDEPRESSIONS-WALK

Wir walken bei jedem Wetter immer montags um die Außenmühle. Der Einstieg ist jederzeit möglich, die Teilnahme ist kostenlos. Je nach persönlicher Vorliebe mit oder ohne Stöcke.

- **Termin:** Immer montags, 11:00 Uhr
- **Treffpunkt:** Buskehre „Midsommerland“ (Buslinie 145)
- **Dauer:** Je nach Tempo bis zu einer Stunde
- **Infos:** Heinke Eulenschmidt, Brücke Harburg
Telefon 040 519 000 955

ACHTSAMKEITSGRUPPE

Selbstbild, -wahrnehmung, -wertgefühl: worauf gründen innere Überzeugungen und Bilder und welche Wirkung haben sie auf Fühlen, Denken und Handeln? Die Beschäftigung mit dieser Frage ermöglicht persönliche Einstellungen zu erkunden, Belastungs- und Entlastungsfaktoren zu erkennen, Stressbewältigungsstrategien zu überprüfen, Ressourcen zu aktivieren und Veränderung zu gestalten. Ziel ist es, äußere wie innere Herausforderungen gut meistern zu können.

- **Termin:**
Sonntags, 18:30 – 20:30 Uhr, 6 bis 8 Termine
- **Ort:**
Haus der Kirche, Hölertwiete 5, 21073 Hamburg
- **Infos und Anmeldung:**
Thomas Klöppel, Brücke Harburg
Telefon 040 519 000 958

MEDITATIVES TANZEN

Mit einfachen Schritten und schöner Musik aus aller Welt zur Ruhe kommen

- **Termin:** Schnuppertag
am Donnerstag, 15.09.2016, 17:30 – 19:15 Uhr
danach einmal monatlich
- **Ort:** Saal, Haus der Kirche, Harburger Ring 20
- **Infos und Anmeldung:**
Katrin Köpe, Brücke Harburg
Telefon 040 519 000 958

SOULFILMCLUB

Was ist eigentlich psychisch krank oder gesund? Welche Auswirkungen hat eine seelische Erkrankung auf die Lebensqualität? Wir zeigen einen aktuellen Film und laden ein zur anschließenden Diskussion

- **Termine:**
„*Hedi Schneider bleibt stehen*“
Dienstag, 27.09.16, 18:00 Uhr
„*Im Winter ein Jahr*“
Dienstag, 25.10.16, 18:00 Uhr
„*4 Könige*“
Dienstag, 29.11.16, 18:00 Uhr
- **Ort:** Saal, Haus der Kirche
Harburger Ring 20 · 21073 Hamburg
- **Veranstalter und Infos:**
Thorben Walter, Brücke Harburg
Telefon 040 51 90 00-956

DAS MESSIE-SYNDROM (Vortrag und Diskussion)

Entstehung und Behandlung aus der Sicht einer Betroffenen. Eine Veranstaltung für Betroffene, Profis und Interessierte mit Janice Pinnow.

- **Termin:** Mittwoch, 09.11.16, 15 – 18 Uhr
- **Ort:** Saal, Haus der Kirche
Harburger Ring 20 · 21073 Hamburg
- **Veranstalter und Infos:**
Heinke Eulenschmidt, Brücke Harburg
Telefon 040 519 000 955

SELBSTWAHRNEHMUNG DURCH VERSCHIEDENE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN (Workshop)

„*Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare*“
Christian Morgenstern

Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere Ruhe fördern, können gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. In diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit leichten Körper- und Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder Isomatte mit. **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich. Die Veranstaltung ist kostenlos.**

- **Termin:** Samstag, 29.10.16, 11:00 – 14:00 Uhr
- **Ort:** KISS Hamburg, Kontaktstelle Harburg
Neue Straße 27 · 21073 Hamburg
- **Leitung:** Friederike von Maydell, Physiotherapeutin und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin
- **Infos und Anmeldung:**
KISS Hamburg, Kontaktstelle Harburg
Svenja Jantje Speckin, Telefon 040 300 87 322,
Di, 10:00 – 14:00 Uhr und Do, 14:00 – 18:00 Uhr

LOTSE IN WILHELMSBURG

Beratungsstelle, Sprechzeiten:

Mo, Di, Do, Fr 10:00 – 12:00 Uhr
Mo bis Do, 15:00 – 17:00 Uhr
und Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

- **Telefon:** 040 524 77 29 -220
- **Ort:** Fährstrasse 70 · 21107 Hamburg

Angehörigenberatung, Sprechzeiten:

Montag, 15:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 16:00 – 17:00 Uhr

- **Telefon:** 040 524 77 29 -220
- **Ort:** Fährstrasse 70 · 21107 Hamburg

Psychologische Beratung auf Türkisch, Sprechzeiten:

Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr

- **Telefon:** 040 524 77 29 -2251
- **Ort:** Fährstrasse 70 · 21107 Hamburg

Gruppenangebote:

**Treff Wilhemsburg –
miteinander bei Kaffee & Kuchen**

- **Termin:** Mittwoch, 16:00 – 18:00 Uhr
- **Ort:** Fährstrasse 76 · 21107 Hamburg

„**Café GEGENÜBER**“ –
ein Treffpunkt für Menschen im Stadtteil

Öffnungszeiten:

Montag, 10:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag, 10:00 – 17:00 Uhr
Freitag, 12:00 – 15:00 Uhr

- **Ort:** Weimarer Straße 81 · 21107 Hamburg

Gemeinsame Wege zur Gesundheit

Dialog in Harburg

Das Zentrum für seelische Gesundheit der Asklepios Klinik Harburg und die PEER-Beraterinnen des psychenet-Projekts laden Sie herzlich zu den nachstehenden Veranstaltungen ein.

Ein Mal im Monat wollen wir mit Betroffenen, Angehörigen und Behandlern ins Gespräch kommen und im Dialog gemeinsam diskutieren. Die Moderation übernimmt die PEER-Beraterin Bettina von Döhren unter Beteiligung der PEER-Beraterin Andrea Hartmann und Dr. Hans-Peter Unger, Chefarzt des Zentrums für seelische Gesundheit des AK Harburg.

Themen

Veranstaltungsdatum

**Partnerschaft und Erkrankung -
wie gehen beide damit um?**

Mittwoch, 20. Januar 2016, 19.00 - 20.30 Uhr

**Auf den Spuren der Ursachen
des Messiesyndroms**

Mittwoch, 24. Februar 2016, 19.00 - 20.30 Uhr

Wer hat Angst vor Medikamenten?

Mittwoch, 23. März 2016, 19.00 - 20.30 Uhr

**Wie geht es den erwachsenen Kindern
psychisch kranker Eltern?**

Mittwoch, 27. April 2016, 19.00 - 20.30 Uhr

**Einmal psychisch krank, immer psychisch
krank? Wie gehen Angehörige und
Betroffene mit Vorurteilen um?**

Mittwoch, 25. Mai 2016, 19.00 - 20.30 Uhr

Borderline - na und? Der normale Alltag!

Mittwoch, 22. Juni 2016, 19.00 - 20.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Asklepios Klinik Harburg
Medienzentrum (Haus 1, Sockelgeschoss)
Eißendorfer Pferdeweg 52
21075 Hamburg

Eintritt frei

Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

Veranstaltungsarchiv Hamburg-Harburg

2015

Samstag; 14. November 2015; Kontaktstelle Harburg; Neue Straße 27; 2107 Harburg
Selbstwahrnehmung durch verschiedene Entspannungstechniken
Workshop

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ Christian Morgenstern

Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere Ruhe fördern, können gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. In diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit leichten Körper- und Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder Isomatte mit. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Leitung: Friederike von Maydell, Physiotherapeutin und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin

Infos und Anmeldung: KISS Hamburg, Svenja Jantje Speckin, Tel. 040 30 08 73 22, Dienstag 10:00 – 14:00 Uhr, Donnerstag 14:00 – 18:00 Uhr

Dienstag; 13. Oktober & 17. November 2015; Saal, Haus der Kirche Harburger Ring 20 · 21073 Hamburg
Soulfilmclub

Was ist eigentlich psychisch krank oder gesund? Welche Auswirkungen hat eine seelische Erkrankung auf die Lebensqualität? Wir zeigen einen aktuellen Film und laden ein zur anschließenden Diskussion

Termine: Dienstag, 13.10.2015, 18:00 Uhr, „Nicht alles schlucken – Film über den Umgang mit Psychopharmaka“

Dienstag, 17.11.15, 18:00 Uhr, Filmtitel wird noch bekannt gegeben.

Ort: Saal, Haus der Kirche Harburger Ring 20 · 21073 Hamburg

Veranstalter und Infos: Heinke Eulenschmidt, Brücke-Harburg Telefon 040 51 90 00-955

9. September - 16. Dezember 2015; Asklepios Klinik Harburg; Medienzentrum (Haus 1, Sockelgeschoss); Eißendorfer Pferdeweg 52; 21075 Hamburg

Dialog: Gemeinsame Wege zur Gesundheit

Eintritt frei

Dienstag, 20. Januar und 31. März 2015; Saal; Haus der Kirche; Harburger Ring 20; 21073 Hamburg

Soulfilmclub

Was ist eigentlich psychisch krank oder gesund? Welche Auswirkungen hat eine seelische Erkrankung auf die Lebensqualität? Wir zeigen einen aktuellen Film und laden ein zur anschließenden Diskussion

Termine:

Dienstag, 20.01.2015, 18:30 Uhr,
„Monsieur Lazhar“, Kanada 2011
Dienstag, 31.03.15, 18:30 Uhr,
Filmtitel wird noch bekannt gegeben.

Ort:

Saal, Haus der Kirche
Harburger Ring 20 · 21073 Hamburg

Veranstalter und Infos:

Heinke Eulenschmidt, Brücke-Harburg
Telefon 040 51 90 00-955

Dienstag; 03. Februar 2015; 18.00 - 20.00 Uhr; KISS Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

"Mein Weg aus der Angst"

Lesung

Autorin Marion Philipp möchte mit ihrem Buch allen Menschen mit der Angsterkrankung Mut machen, denn sie ist besiegbare. Die Autorin ist 1947 geboren und lebt in Winsen/Luhe. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Autorin: Marion Philipp

Termin: Dienstag, 03.02.2015, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: KISS-Harburg · Neue Straße 27 · 21073 Hamburg

Infos und Anmeldung: Kontaktstelle-Harburg, Svenja Jantje Speckin, Telefon 040 30 08 73 22

Anmeldung bitte schriftlich oder telefonisch bis zum 23. Januar 2015

Januar bis Juni 2015; Asklepios Klinik Harburg; Medienzentrum (Haus 1, Sockelgeschoss); Eißendorfer Pferdeweg 52; 21075 Hamburg

Gemeinsame Wege zur Gesundheit: Dialog in Harburg

Das Zentrum für seelische Gesundheit der Asklepios Klinik Harburg und die PEER-Beraterinnen des psychenet-Projekts laden Sie herzlich zu den nachstehenden Veranstaltungen ein. Einmal im Monat wollen wir mit Betroffenen, Angehörigen und

Behandlern ins Gespräch kommen und im Dialog gemeinsam diskutieren. Die Moderation übernimmt die PEER-Beraterin Bettina von Döhren unter Beteiligung der PEER-Beraterin Andrea Hartmann und Dr. Hans-Peter Unger, Chefarzt des Zentrums für seelische Gesundheit des AK Harburg.

2014

Dienstag; 28. Oktober 2014; 18:30 Uhr; Saal, Haus der Kirche; Harburger Ring 20; 21073 Hamburg

Soulfilmclub

Was ist eigentlich psychisch krank oder gesund? Welche Auswirkungen hat eine seelische Erkrankung auf die Lebensqualität?

Wir zeigen einen aktuellen Film und dazu gibt es alkoholfreie Cocktails und die Möglichkeit zur anschließenden Diskussion.

Veranstalter und Infos:

Heinke Eulenschmidt, Brücke-Harburg, Telefon 040 51 90 00-955

Samstag; 15. November 2014; 11:00 - 14:00 Uhr; KISS-Harburg; Neue Straße 27; 21073 Hamburg

Selbstwahrnehmung durch verschiedene Entspannungstechniken

Workshop

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ (Christian Morgenstern)

In diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit leichten Körper- und Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder Isomatte mit. **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich.**

Leitung:

Friederike von Maydell, Physiotherapeutin, in Zusammenarbeit mit KISS-Harburg.

Infos und Anmeldung:

KISS-Harburg, Svenja Jantje Speckin, Telefon 040 30 08 73 22

28. bis 30. Oktober 2014

Veranstaltungsreihe zum 10-jährigen Jubiläum Harburger Bündnis gegen Depression

Die Veranstaltungsreihe zum 10-jährigen Jubiläum vom Harburger Bündnis gegen Depression findet vom 28. bis 30. Oktober 2014 statt.

Für alle interessierten Bürger der Stadt wird ein abwechslungsreiches und vielfältiges Programm rund um das Thema seelische Gesundheit zusammengestellt. Begleitet von einem Rahmenprogramm mit Fachvorträgen, und Interaktioneller Lesung sowie Informationsveranstaltungen werden lokale Versorgungs- und Beratungsangebote vorgestellt.

Das Programmheft zur Jubiläumsveranstaltungen kann [hier](#) abgerufen werden.

Infos: hamburg-buendnis-depressionen@t-online.de

Samstag; 07. März 2014; 11:00 – 14:00 Uhr; KISS-Harburg; Neue Straße 27; 21073 Hamburg

Selbstwahrnehmung durch verschiedene Entspannungstechniken

Workshop

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ (Christian Morgenstern)
Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere Ruhe fördern, können gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. In diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit leichten Körper- und Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder Isomatte mit.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich.

Termin: Samstag, 07.03.2014, 11:00 – 14:00 Uhr

Ort: KISS-Harburg · Neue Straße 27 · 21073 Hamburg

Leitung: Friederike von Maydell, Physiotherapeutin, in Zusammenarbeit mit KISS-Hamburg, Kontaktstelle Harburg, Svenja Jantje Speckin

Infos und Anmeldung:

KISS-Hamburg, Svenja Jantje Speckin

Telefon 040 30 08 73 22,

Dienstag 10 – 14 Uhr und Donnerstag 14 – 18 Uhr

Samstag, 15. März 2014, 11:00 - 14:00 Uhr; KISS-Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Workshop: Selbstwahrnehmung durch verschiedene Entspannungstechniken

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ *Christian Morgenstern*
In diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit leichten Körper- und Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder Isomatte mit. **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich.**

Termin: Samstag 15.03.2014, 11.00 – 14.00 Uhr

Ort: KISS-Harburg, Neue Straße 27 · 21073 Hamburg

Leitung: Friederike von Maydell, Physiotherapeutin

In Zusammenarbeit mit KISS-Harburg durchgeführt.

Infos und Anmeldung: KISS-Harburg, Svenja Jantje Speckin Tel.: 040 / 30 08 73 22

Mittwoch, 22. Januar, 19. Februar, 19. März, 16. April, 21. Mai und 25. Juni 2014, 19:00 - 20:30 Uhr; Asklepios Klinik Harburg, Medienzentrum (Haus 6, Eingang B, 3. OG), Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg

Gemeinsame Wege zur Gesundheit - Trialog in Harburg

Mittwoch, 29. Januar 2014, 19:00 Uhr; Asklepios Klinik Harburg, Medienzentrum (Haus 6, Eingang B), Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg

Lesung und Gespräch mit Heide Fuhljahn

„Kalt erwischt“ von Heide Fuhljahn, Diana Verlag

Es kann jeden treffen – doch für jeden gibt es Wege aus der Depression!

Zum Thema Depression steht **Herr Dr. Hans-Peter Unger**, Vorsitzender Harburger Bündnis gegen Depression e.V., Rede und Antwort.

Mittwoch, 19. Februar 2014, 15:00 Uhr; Kulturzentrum Rieckhof, Rieckhoffstr. 12, 21073 Hamburg

2. Harburger Trialog `Selbst-Bewusster Umgang mit Psychopharmaka`

Referentin:

Frau Margret Osterfeld, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Veranstalter:

Integrierte Versorgung Hamburg- Süd,

Landesverband Psychiatrieerfahrener Hamburg e.V.,

Angehörige psychisch Kranker – Landesverband Hamburg e.V.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 31.01.2014 unter info@iv-team-sued.de oder Fax 040 / 32 50 67 65

Dienstag, 11. Februar und 18. März 2014, 18:30 Uhr; Saal, Haus der Kirche, Harburger Ring 20, 21073 Harburg

Soulfilmclub

Was ist eigentlich psychisch krank oder gesund? Welche Auswirkungen hat eine seelische Erkrankung auf die Lebensqualität? Wir zeigen einen aktuellen Film, dazu gibt es alkoholfreie Cocktails und die Möglichkeit zur anschließenden Diskussion.

Termine :

Dienstag, 11.2.2014, 18:30 Uhr

Dienstag, 18.3.2014, 18:30 Uhr

Ort :

Saal, Haus der Kirche, Harburger Ring 20, 21073 Harburg

Veranstalter und Infos:

Heinke Eulenschmidt, Brücke-Harburg, Telefon 040 51 90 00-955

2013

Samstag, 26. Oktober 2013; 11:00 - 14:00 Uhr; KISS-Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Selbstwahrnehmung durch verschiedene Entspannungstechniken (Workshop)

Workshop

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“

Christian Morgenstern

Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere Ruhe fördern, können gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. In diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit leichten Körper- und Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder Isomatte mit. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich.

Termin:

Samstag 26.10.2013, 11.00 – 14.00 Uhr

Ort:

KISS-Harburg

Neue Straße 27 · 21073 Hamburg

Leitung:

Friederike von Maydell, Physiotherapeutin und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin.
Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit KISS-Harburg von Svenja Jantje Speckin durchgeführt.

Infos und Anmeldung:

KISS-Harburg
Neue Straße 27, 21073 Hamburg
Tel.: 040 / 30 08 73 22

Dienstag, 1. Oktober und 3. Dezember 2013, 18:30 Uhr; Haus der Kirche, Harburger Ring 20, 21073 Harburg

Soulfilmclub

Filmvorführung

Was ist eigentlich psychisch krank oder gesund? Welche Auswirkungen hat eine seelische Erkrankung auf die Lebensqualität?

Inzwischen gibt es viele gute Filme zum Thema Psychiatrie, die ein tieferes Verständnis für ungewöhnliche Verhaltensweisen zeigen und die Mut machen zum Leben mit einer seelischen Erkrankung.

Wir zeigen einen aktuellen Film und dazu gibt es alkoholfreie Cocktails und die Möglichkeit zur anschließenden Diskussion.

Termine:

Dienstag 01.10.2013, 18:30 Uhr

Dienstag 03.12.2013, 18:30 Uhr

Ort:

Saal, Haus der Kirche, Harburger Ring 20, 21073 Harburg

Veranstalter und Infos:

Heinke Eulenschmidt, Brücke-Harburg

Tel.: 040 / 51 90 00-955

Samstag, 23 Februar 2013; 11.00 – 14.00 Uhr; KISS-Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Selbstwahrnehmung durch verschiedene Entspannungstechniken (Workshop)

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“

Christian Morgenstern

Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere Ruhe fördern, können gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. In diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit leichten Körper- und

Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder Isomatte mit.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich.

Termin:

Samstag 23.02.2013, 11.00 – 14.00 Uhr

Ort:

KISS-Harburg
Neue Straße 27 · 21073 Hamburg

Leitung:

Friederike von Maydell, Physiotherapeutin und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin.
Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit KISS-Harburg von Svenja Jantje Speckin durchgeführt.

Infos und Anmeldung:

KISS-Harburg
Neue Straße 27 · 21073 Hamburg
Telefon 040 30 08 73 22

Samstag, 27. April 2013; 10:00 – 18:00 Uhr

Pilgertag auf dem Jakobsweg von Hittfeld bis Marxen

Infos:

Brücke-Harburg, Telefon 040 51 90 00 – 955

Freitag, 08. Februar 2013; 20:00 Uhr; Kulturzentrum Rieckhof, Rieckhoffstraße 12, 21073 Hamburg

Faschings-Rieckhofdisco

2012

Montag, 05. November bis Freitag, 09. November 2012; im Süden Hamburgs

2. Woche für Seelische Gesundheit im Süden Hamburgs

Mittwoch, 22. Februar 2012; 14:00 – 16:00 Uhr; KAJÜTE – Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Süderelbe, Haferacker 14, 21149 Hamburg – Neugraben, 040 – 702 76 64
Stunden der offenen Tür und "Actionpainting" in der Kajüte, Hamburg-Neugraben

Wir laden Sie hiermit ganz herzlich zu unseren Stunden der offenen Tür ein.

Jeder Interessierte kann an diesem Tag unsere Einrichtung besuchen und kennen lernen. Zudem besteht für Sie vor Ort die Möglichkeit, sich an unserem Kunstprojekt „Actionpainting“ zu beteiligen.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Samstag, 3. März 2012 / 5. Mai 2012; jeweils 11:00 - 14:00 Uhr; KISS-Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Selbstwahrnehmung durch verschiedene Entspannungstechniken

Workshop

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ Christian Morgenstern.
Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere Ruhe fördern, können gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. In diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit leichten Körper- und Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden. Leitung: Friederike von Maydell, Physiotherapeutin und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder Isomatte mit.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich. Tel.: 040/30 08 73 22
Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit KISS Harburg von Svenja Jantje Speckin durchgeführt.

Sonnabend, 14. April 2012; 10:00 – 18:00 Uhr; Infos: Brücke-Harburg, Telefon: 040 / 51 90 00 - 955

Pilgertag auf dem Jakobsweg von Hittfeld bis Marxen

Mit Mitarbeiterinnen der Brücke und Pilgerbegleiterinnen auf dem Weg zu sich selbst und zur eigenen Stärke

2011

Mittwoch, 30. November 2011; 15:00 - 17:45 Uhr; Harburger Rathaus, Harburger Rathausplatz 1, 21073 Hamburg

Antidepressionsstag im Harburger Rathaus

Montag, 21. März 2011; 18:00 – 20:00 Uhr; Brücke-Harburg, Haus der Kirche, Hölertwiete 5, 21073 Hamburg

Mein ganz persönlicher Notfallkoffer

Workshop

Bewältigungsstrategien für Krisensituationen entwickeln

Termin:

Montag, 21.03.2011, 18:00 – 20:00 Uhr

Ort:

Brücke-Harburg, Haus der Kirche, Hölertwiete 5, 21073 Hamburg

Leitung:

Conni

Infos:

Brücke-Harburg

Telefon: 040 51 90 00 – 955

Samstag, 5. März und 7. Mai 2011; 11:00 - 14:00 Uhr; KISS Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Selbstwahrnehmung durch verschiedene Entspannungstechniken

Workshop

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ (Christian Morgenstern)

Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere Ruhe fördern, können gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. In diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit leichten Körper- und Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder Isomatte mit.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich.

Termine:

Samstag 05.03.2011, 11.00 – 14.00 Uhr

Samstag 07.05.2011, 11.00 – 14.00 Uhr

Ort:

KISS-Harburg
Neue Straße 27 · 21073 Hamburg

Leitung:

Friederike von Maydell, Physiotherapeutin und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin.
Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit KISS-Harburg von Svenja Jantje Speckin durchgeführt.

Infos und Anmeldung:

KISS-Harburg
Neue Straße 27 · 21073 Hamburg
Telefon 040 30 08 73 22

2010

Montag, 13. September 2010; 19 Uhr; Asklepios Klinik Harburg, Medienzentrums (Haus 6, Eingang B, 3. OG), Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg

Depression verstehen und behandeln

Vortrag

Die Depression ist eine der häufigsten Erkrankungen. Was ist eine Depression? Wie viele bzw. welche verschiedenen Depressionsarten gibt es? Was sind die Ursachen? Welche Behandlungsmöglichkeiten sind wissenschaftlich belegt? Was können Betroffene und Angehörige tun?

Ein Vortrag von **Dr. Hans-Peter Unger**, Chefarzt des Zentrums für seelische Gesundheit der Asklepios Klinik Harburg

Asklepios Klinik Harburg
Medienzentrums (Haus 6, Eingang B, 3. OG)
Eißendorfer Pferdeweg 52
21075 Hamburg

Samstag, 25. September und 06. November 2010; 11 - 14 Uhr; KISS-Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit

Workshop

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ *Christian Morgenstern*

Leichte körperliche Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere Ruhe fördern, können gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden.

In diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit Körper- und Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden.

Leitung:

Friederike von Maydell, Physiotherapeutin und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin.

Termine:

Samstag 25. Sep. 2010, 11.00-14.00 Uhr

Samstag 6. Nov. 2010, 11.00-14.00 Uhr

KISS-Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder Isomatte mit.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich.

Tel.: 040/30 08 73 22

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit KISS-Harburg von Svenja Jantje Speckin durchgeführt.

01. - 05. November 2010

Woche für Seelische Gesundheit im Süden Hamburgs

Für alle interessierten Bürger der Stadt wird ein abwechslungsreiches und vielfältiges Programm rund um das Thema seelische Gesundheit zusammengestellt.

Begleitet von einem Rahmenprogramm mit Fachvorträgen, Filmvorführung und Informationsveranstaltungen werden lokale Versorgungs- und Beratungsangebote vorgestellt.

Das Programmheft zur Woche für seelische Gesundheit im Süden Hamburgs finden Sie [hier](#).

Samstag, 27. Februar 2010; 10 - 14 Uhr; Medienzentrum der Asklepios Klinik Harburg, Haus 6, 3. Stock, Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg

Bipolar ins neue Jahr

Dialog

Die Hamburger-Bipolar-Selbsthilfegruppen laden Angehörige und Behandler zum Dialog ein.

Themen: Neue Leitlinien, Bipolar und Schilddrüse u. a.

Samstag, 27. Februar und Samstag 12. Juni 2010; 11 - 14 Uhr; KISS-Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Workshop Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit

Workshop

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“

Christian Morgenstern

Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere Ruhe fördern, können gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. In diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit leichten Körper- und Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden.

Leitung: Friederike von Maydell, Physiotherapeutin und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin.

Termine:

Samstag, 27.02.2010, 11.00-14.00 Uhr

Samstag, 12.06.2010, 11.00-14.00 Uhr

Ort:

KISS-Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder Isomatte mit.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich:

Tel.: 040/30 08 73 22

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit KISS-Harburg von Svenja Jantje Speckin durchgeführt.

Dienstag, 13. April 2010; 19 - 20 Uhr; Medienzentrum der Asklepios Klinik Harburg, Haus 6, 3. Stock, Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg

Was schützt vor Depression?

Vortrag

Was hält uns körperlich und seelisch gesund? Negative Lebensereignisse, Schmerz und Leid sind Bestandteile unseres Lebens. Dazu gehören auch körperliche und seelische Erkrankungen. Wie können wir mit dem Leiden so umgehen, dass unsere Selbstheilungskräfte wieder aktiv werden? Was kann uns schützen, wenn negative Gefühle die Oberhand zu gewinnen scheinen? Wie kann ich meine seelische Widerstandskraft stärken?

Ein Vortrag von **Herrn Dr. Hans-Peter Unger**,
Chefarzt der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie der Asklepios Klinik Harburg.

Mittwoch, 14. April 2010; 18 - 20 Uhr; Haus der Kirche, Harburger Ring 20, 21073 Hamburg-Harburg

Trauma und Traumatherapie

Vortrag

Traumastörungen - eine Modeerscheinung? Was sind die neurophysiologischen Grundlagen von Stress und Stressverarbeitung? Was unterscheidet traumatischen Stress von einer Krise? Wie funktioniert Traumatherapie?

Referent: Klaus Barre

Diplom-Psychologe, approbierter Psychotherapeut, EMDR-Supervisor und Facilitator, Leitender Klinischer Psychologe in der Abteilung Neurologie und Psychiatrie des Bundeswehr-Krankenhauses Hamburg.

2009

Samstag, 13. Juni 2009; 11.00 - 14.00 Uhr; KISS-Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit

Workshop; Leitung: Friederike von Maydell; in Zusammenarbeit mit KISS-Harburg von Svenja Jantje Speckin

Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit

- Workshop -

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ Christian Morgenstern

Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere Ruhe fördern, können gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. In diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit leichten Körper- und Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden.

Leitung:

Friederike von Maydell

Physiotherapeutin und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin.

Veranstaltungsort:

KISS-Harburg

Neue Straße 27

21073 Hamburg

Donnerstag, 4. Juni 2009; 15.00-17.00 Uhr

Auf den Spuren des Harburger Kunstpfades

Objekte im öffentlichen Raum Harburgs werden auf einem Rundgang „entdeckt“.

Auf den Spuren des Harburger Kunstpfades Objekte im öffentlichen Raum Harburgs werden auf einem Rundgang „entdeckt“.

Um **Voranmeldung** bei **W. Meukow**, Beratungsstelle Lotse (Tel.: **75 66 01 75**) wird **bis Mittwoch den 25. Mai 2009** gebeten.

2008

Mittwoch, 08. Oktober 2008; 19.00 Uhr; Asklepios Klinik Harburg Medienzentrum (Haus 6, Eingang B, 3.Stock) Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg

Psychisch krank im Job – Was tun?

Vortrag mit Diskussion von und mit Nikolai Magdalinski, Diplom-Psychologe vom Hamburger Fachdienst, Integrationsfachdienst für Berufsbegleitung

Psychisch krank im Job – Was tun?

Es gibt immer mehr Krankmeldungen aufgrund psychischer Erkrankungen und dies ganz besonders im Ballungsraum Hamburg!

Welche Hilfen gibt es für die Betroffenen und die betrieblichen Angehörigen? Nicht immer bedeutet psychische Erkrankung auch gleich Erwerbs- oder Arbeitsunfähigkeit – umso besser ist es zu wissen, welche Lösungswege es gibt und welche externen Hilfen wichtig sind! Sowohl die allgemeine Vorbeugung als auch die Nachsorge bzw. Wiedereingliederung von erkrankten Mitarbeitern ist eine Aufgabe für alle Beschäftigten.

Ein **Vortrag mit Diskussion** von und mit **Nikolai Magdalinski, Diplom-Psychologe** vom Hamburger Fachdienst, Integrationsfachdienst für Berufsbegleitung.

Veranstaltungsort:

Asklepios Klinik Harburg
Medienzentrum (Haus 6, Eingang B, 3.Stock)
Eißendorfer Pferdeweg 52
21075 Hamburg

Mittwoch, 05. November 2008; 18.00 - 19.30 Uhr; „Kajüte“, Haferacker 14, 21149 Hamburg

Abschied nehmen

Vortrag von Dipl.-Psychologin Petra Küstner mit anschließender Gesprächsmöglichkeit

Abschied nehmen

Ein Vortrag von Dipl.-Psychologin Petra Küstner zum Umgang mit Trauer, Trauerphasen und Trauer Ritualen mit anschließender Gesprächsmöglichkeit in der „Kajüte“ – Beratungsstelle Süderelbe.

Veranstaltungsort:

„Kajüte“

Haferacker 14

21149 Hamburg

Tel.: 040 / 7027664

Telefonische Anmeldung ist erwünscht.

Mittwoch, 05. November 2008

Das Fachsymposium - Integrierte Versorgung Depression - muss leider ausfallen

Beginn: Freitag, 07. November 2008 (jeweils nachmittags); Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle „Lotse“, Fährstraße 70, 21107 Hamburg

Wie kann ich mit Depressionen umgehen?

Gruppenangebot; Veranstaltung der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle „Lotse“ mit: Roya Zambili, Dipl.-Psychologin und Sven Ustorf, Dipl.-Psychologe

Wie kann ich mit Depressionen umgehen?

Dieses Gruppenangebot hat zum Ziel, an fünf Nachmittagen über Depressionen zu informieren und vor allem Umgangsmöglichkeiten damit aufzuzeigen. Zudem soll den Teilnehmern Gelegenheit zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch gegeben werden.

Eine Veranstaltung der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle „Lotse“ mit: Roya Zambili, Dipl.-Psychologin und Sven Ustorf, Dipl.-Psychologe

Veranstaltungsort:

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle „Lotse“

Fährstraße 70

21107 Hamburg

Information und Anmeldung erforderlich

Tel.: 040/75 66 01 75

(genaue Uhrzeit wird bei Anmeldung bekannt gegeben)

Samstag, 15. November 2008; 11.00 - 14.00 Uhr; KISS-Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Selbstwahrnehmung u. Achtsamkeit

Workshop; Leitung: Friederike von Maydell, Physiotherapeutin und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ Christian Morgenstern

Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere Ruhe fördern, können gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. In diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit leichten Körper- und Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden.

Leitung:

Friederike von Maydell

Physiotherapeutin und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin

Veranstaltungsort:

KISS-Harburg

Neue Straße 27

21073 Hamburg

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder Isomatte mit.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich.

Tel.: 040/30 08 73 22

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit KISS-Harburg von **Svenja Jantje Speckin** durchgeführt.

Mittwoch, 26. November 2008; 14.00 – 19.00 Uhr; Harburger Rathaus, Rathausplatz 1, 21073 Hamburg

3. Harburger Anti-Depressionstag

Verschiedene Vorträge, Lesungen und Workshops zum Thema Depression

Begrüßung und Eröffnung durch Dietrich Wersich, Senator und Präses der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz Hamburg und Torsten Meinberg, Bezirksamtsleiter Harburg.

Verschiedene Vorträge und Lesungen werden Sie über aktuelle medizinische, psychotherapeutische und gesellschaftliche Aspekte **zum Thema Depression** informieren.

Mehrere **Workshops** laden zu Bewegung und Begegnung ein. Das **Catering** der Elbe Werkstätten bietet Gelegenheit **zum geselligen Ausklang** der Veranstaltung.

Veranstaltungsort:

Harburger Rathaus
Rathausplatz 1
21073 Hamburg

Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Samstags, 14-tägig, 17.00-18.00 Uhr; Brücke, Haus der Kirche, Hölertwiete 5, 21073 Hamburg

Qigong-Kurs in der Brücke

Kursangebot, mit Stephan Zahrte, Qigong-Lehrer DQG (Deutsche Qigong-Gesellschaft)

Samstags, 14-tägig, 17.00-18.00 Uhr

15. März /05. April / 19. April /03. Mai /17. Mai /07. Juni /21. Juni 2008

Qigong stärkt das seelische Gleichgewicht und verbessert den Energiefluss durch einfache heilgymnastische Übungen.

Das Angebot findet **in der "Brücke", Haus der Kirche, Hölertwiete 5, 21073 Hamburg** statt.
Informationen unter: **Tel.: 040 / 766 04 155**

Mit **Stephan Zahrte**, Qigong-Lehrer DQG (Deutsche Qigong-Gesellschaft).

Offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich, kostenlos

Freitag, 28. März 2008; Voranmeldung bis Freitag, 21.03.2008 (s.u. mehr ...); Hamburger Kunsthalle

Gefühlte Bilder von Caspar David Friedrich bis Max Liebermann

Führung durch die Hamburger Kunsthalle; Referent: Dr. Felix Krämer, Kunsthistoriker und Assistent des Direktors

Dr. Felix Krämer, Kunsthistoriker und Assistent des Direktors, führt durch die Hamburger Kunsthalle.

Der Eintritt ist frei.

Um **Voranmeldung bis Freitag, 21.03.2008** wird gebeten bei:

Sven Ustorf

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle „Lotse“

Tel.: 040/75 66 01 75

(Uhrzeit und Treffpunkt werden bei Anmeldung bekannt gegeben)

Mittwoch, 16. April 2008; 19.00 Uhr; Medienzentrum der Asklepios Klinik Harburg (Haus 6, Eingang B, 3.OG) Eißendorfer Pferdeweg 52 , 21075 Hamburg

Burn out, Erschöpfung, Depression - wie kann ich mich schützen?

Vortrag; Referent: Dr. Hans-Peter Unger, Chefarzt der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie der AK Harburg

Dr. Hans-Peter Unger, Chefarzt der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie der AK Harburg informiert zur **Prävention und Behandlung von Burn out.**

Die Veranstaltung findet im **Medienzentrum der Asklepios Klinik Harburg (Haus 6, Eingang B, 3.OG) Eißendorfer Pferdeweg 52 , 21075 Hamburg** statt.

Beginn: Freitag, 23. Mai 2008; Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle „Lotse“, Fährstraße 70, 21107 Hamburg

Wie kann ich mit Angst und Depression leben?

Gruppenangebot, Referenten: Roya Zanbili, Dipl.-Psychologin und Sven Ustorf, Dipl.-Psychologe

Beginn: Freitag, 23. Mai 2008 (jeweils nachmittags)

Dieses Gruppenangebot hat zum Ziel, an **fünf Nachmittagen** über Depressionen und Angst zu informieren und Umgangsmöglichkeiten aufzuzeigen. Zudem haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch.

Eine Veranstaltung der **Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle „Lotse“ Fährstraße 70, 21107 Hamburg.**

Die Referenten sind **Roya Zanbili, Dipl.-Psychologin** und **Sven Ustorf, Dipl.-Psychologe.**

Information und **Anmeldung erforderlich** unter:

Tel.: 040/75 66 01 75

Die genauen Termine und die Uhrzeit werden bei Anmeldung bekannt gegeben.

Samstag, 24. Mai 2008; 11.00-14.00 Uhr; KISS-Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Workshop: Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit

Workshop; Referentin: Friederike von Maydell, Physiotherapeutin und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin und Svenja Jantje Speckin von KISS-Harburg

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ Christian Morgenstern

Gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen können Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere Ruhe fördern, helfen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. In

diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit leichten Körper- und Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden.

Der Workshop findet in den Räumen von **KISS-Harburg, Neue Straße 27, 21073 Hamburg** statt.

Referentin: Friederike von Maydell, Physiotherapeutin und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin.

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit KISS-Harburg von **Svenja Jantje Speckin** durchgeführt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine **Anmeldung ist erforderlich**.

Tel.: 040/30 08 73 22

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder Isomatte mit.

Freitag, 30. Mai 2008, 19.30 Uhr; Medienzentrums der Asklepios Klinik Harburg (Haus 6, Eingang B, 3. OG), Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg

Psychiatrische Nachtvorlesungen für Laien

Nachtvorlesung; Referent: Dr. Markus Preiter, Oberarzt in der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie der AK Harburg

Im Rahmen der „Hanseatischen Nachtvorlesungen“ der Asklepios Kliniken Hamburg informiert **Dr. Markus Preiter**, Oberarzt in der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie der AK Harburg, zur schwierigen Differentialdiagnose von Depressionen und Demenzen.

Veranstaltungsort ist das **Medienzentrums der Asklepios Klinik Harburg (Haus 6, Eingang B, 3. OG), Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg**.

Eine **Anmeldung ist erforderlich** unter:

Tel.: 040/18 18 84 20 50

Nähere Informationen: www.asklepios.com/aktuelles

2007

Donnerstag, 15. November 2007; 19.00 Uhr; Gemeinschaftsraum des Kirchenkreises Harburg, Höhlerwiete 5, Eingang Harburger Ring 20, 21073 Hamburg

Angehörige von depressiv Erkrankten

Vortrag und Diskussion; Referent Dr. Hans-Peter Unger, Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie, Asklepios Klinik Harburg

Nicht nur die Erkrankten selbst, auch die Familie und Angehörige sind in besonderer Weise belastet.

Sind Sie Angehöriger, dann haben Sie sicher viele unbeantwortete Fragen.

Ein Vortrag von **Dr. Hans-Peter Unger**,
Leitender Arzt der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie der Asklepios Klinik Harburg
mit anschließender Diskussion und Informationen zur Selbsthilfe.

Donnerstag, 15. November 2007

19.00 Uhr

**Gemeinschaftsraum des Kirchenkreises Harburg,
Höhlertwiete 5, Eingang Harburger Ring 20, 21073 Hamburg**

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit KISS-Harburg von **Svenja Jantje
Speckin** durchgeführt.

Mittwoch, 28. November 2007; 19.00 Uhr; Asklepios Klinik Harburg, Medienzentrum (Haus
6, Eingang B, 3. Obergeschoss), Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg

Psychische Folgen von Tumorerkrankungen

Vortrag; Referent Dr. Jörg Bockbreder, Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie, Asklepios
Klinik Harburg

Psychische Folgen von Tumorerkrankungen

Welche Erfolge haben Diagnose und Behandlung einer Tumorerkrankung für das seelische
Erleben und die Lebensqualität? Was ist der Stellenwert von Selbsthilfe, Beratung und
Psychotherapie?

Ein Vortrag von **Jörg Bockbreder**,
Oberarzt in der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie der Asklepios Klinik Harburg

Mittwoch, 28. November 2007

19.00 Uhr

**Asklepios Klinik Harburg
Medienzentrum (Haus 6, Eingang B, 3. OG)
Eißendorfer Pferdeweg 52
21075 Hamburg**

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der „Selbsthilfegruppe nach Krebs,
Süderelbe“ durchgeführt.

Mittwoch, 12. Dezember 2007; 19.00 Uhr; Asklepios Klinik Harburg, Medienzentrum (Haus 6,
Eingang B, 3. Obergeschoss), Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg

Depression und Psychotherapie

Vortrag; Referent Dr. Markus Preiter, Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie, Asklepios
Klinik Harburg

Depression und Psychotherapie

Was gibt es Neues? Welche Therapien sind wissenschaftlich belegt? Welche Therapie für wen? Medikamente und Psychotherapie – geht das?

Ein Vortrag von **Dr. Markus Preiter**, Oberarzt der Depressionsstationen der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie der Asklepios Klinik Harburg

**Mittwoch, 12. Dezember 2007,
19.00 Uhr
Asklepios Klinik Harburg
Medienzentrum (Haus 6, Eingang B, 3. OG)
Eißendorfer Pferdeweg 52
21075 Hamburg**

Dienstag, 30. Oktober 2007; 19.00-20.30 Uhr; Rieckhof, Rieckhoffstr. 12, 21073 Hamburg

Depression - Frauensache?

Vortrag und Diskussion; Referentin: Dr. Anne K. Piening-Lemberg, Abt. Psychiatrie und Psychotherapie, Asklepios Klinik Harburg

[mehr...](#)

Montag, 25. Juni 2007, 18:00 - 19:30 Uhr. KISS - Harburg, Neue Str. 27, 21073 Hamburg

Depression - Frauensache?

Vortrag mit anschließender Diskussionsmöglichkeit. Referentin: Dr. A. Pienig-Lemberg, Ärztin der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie der Asklepios Klinik Harburg

Mittwoch, 23. Mai 2007, 18:00 - 20:00 Uhr. Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Süderelbe 'Kajüte', Kleinfeld 38, 21149 Hamburg

Wenn Angst krank macht

Vortrag zum Thema Angststörungen/Angsterkrankungen mit anschließender Diskussionsmöglichkeit. Referentin: Diplom-Psychologin Petra Küstner

Infos und Anmeldung unter: 040 / 702 76 64.

Mittwoch, 02. Mai 2007, 18:00 - 19:30 Uhr. Haus der Kirche, Gottesdienst- und Gemeinschaftsraum, Harburger Ring 20, 21073 Hamburg

Selbstverletzendes Verhalten im Kindes- und Jugendalter

Vortrag mit anschließender Diskussionsmöglichkeit. Referent: Dr. E. Branik, Chefarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der Asklepios Klinik Harburg

Dienstag, 24. April 2007, ab 18:30 Uhr. Rieckhof, Rieckhoffstr. 12, 21073 Hamburg

Filmvorführung 'Die Pole des Saturn'

Filmvorführung mit musikalischer Umrahmung durch 'Gans in Weiß'.

Eine Dokucollage von N. Plinz und O. Hermann

Die Musikband "Gans in Weiß" wird den Filmabend musikalisch eröffnen und abschließen.

Sie spielt Blakan-Klezmer-Feiermusik und tritt in der Besetzung Anneke Degen, Felix Ehnes (Geige), Barbara Jahn (Akkordeon) und Thomas Niese (Kontrabaß) auf.

18:30 Uhr: Beginn mit der Band "Gans in Weiß"

19:00 Uhr: Filmvorführung

ca. 20:00 Uhr: "Gans in Weiß"

Diese Veranstaltung wird gemeinsam mit der Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. durchgeführt.

Beginn: Freitag, 13. April 2007, 15:00 - 16:30 Uhr. Lotse, Fährstr. 70, 21107 Hamburg

Wie kann ich mit traumatischen Erinnerungen leben?

Gruppenangebot an 5 Nachmittagen. Leitung: M. Sieber und Dr. M. Glatzer, Psychologische Psychotherapeuten

Ein Gruppenangebot zur Information und Austauschmöglichkeit an 5 Nachmittagen in der Psychosozialen Kontakt- und Informationsstelle "Lotse".

Information und Anmeldung unter 040 / 75 66 01 75 erforderlich!

Donnerstag, 29. März 2007, 18:00 - 19:30 Uhr. Anker, Wallgraben 39, 21073 Hamburg

Die Würdigung des Augenblicks - Achtsamkeit und Yoga in der Depressionsbehandlung

Ein Vortrag mit N. Plinz (Dipl.-Kulturwiss., Yogalehrerin) und S. Buschert (Dipl.-Sportwiss., Bewegungstherapeutin), Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie der Asklepios Klinik Harburg

2006

Mittwoch, 22. November 2006, 18.00 Uhr; "Die Brücke" Treffpunkt für seelische Gesundheit,
Hölertwiete 5, 21073 Hamburg

Kreative Wege aus der Depression

Vortrag für Betroffene

Selbsthilfemöglichkeiten mit

Texten - Bildern - Musik.

Eine Veranstaltung von Betroffenen für Betroffene.

Anmeldung unter **040/76604-155** oder **-160** erwünscht

Mittwoch, 15. November 2006, 18.00 - 20.00 Uhr; Psychosoziale Kontakt- und

Beratungsstelle Süderelbe "Kajüte", Kleinfeld 38, 21149 Hamburg

Viele Schmerzen, kein Befund - alles nur psychisch?

Informationsabend

Wenn die Seele lange überhört wurde, kann sie sich über den Körper melden. Körperliche Beschwerden können ein Signal sein, der Seele mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Ein Informations- und Gesprächsabend mit Mitarbeitern der "Kajüte" zum Thema Psychosomatik.

Infos und Anmeldung unter

040/702 76 64

Samstag, 4. November 2006, 10.30 - 18.00 Uhr; Körper-Forum, Kehrwieder Nr. 12, 20457 Hamburg

KISS - Selbsthilfetag 2006 . Welche Rolle kommt der Selbsthilfe bei der Unterstützung von Familien zu?

Forum

In mehreren Talkrunden werden in der Selbsthilfe Aktive, andere Fachleute und Politiker über verschiedene Aspekte der Familienselbsthilfe diskutieren.

Für Familienselbsthilfegruppen bietet der Tag ein Forum zur Präsentation ihrer Arbeit und zum Austausch untereinander. Den Besuchern wird außerdem ein interessantes Rahmenprogramm geboten.

Freitag, 3. November 2006, 15.00 - 16.30 Uhr; Lotse, Fährstrasse 70, 21107 Hamburg
Wie kann ich mit Angst und Depression leben?

Seminar. Referenten: M. Sieber, Dipl.-Psychologin, Dr. M. Glatzer, Dipl.-
Psychologe

Ein Gruppenangebot zur Information, Austauschmöglichkeit und praktischen Unterstützung
an 5 Nachmittagen in der Psychosozialen Kontakt- und Informationsstelle "Lotse" mit M.
Sieber, Dipl.-Psychologin und Dr. M. Glatzer, Dipl.-Psychologe

Information und Anmeldung unter
040/756 601 75 erforderlich

Mittwoch, 1. November 2006, 18.00 Uhr; Haus der Kirche, Gottesdienst- und
Gemeinschaftsraum, Harburger Ring 20, 21073 Hamburg
Depression-Arbeitsplatz-Krankheitszeit

Vortrag. Referent: N. Magdalinski, Dipl.-Psychologe

Rückkehr- und Unterstützungsmöglichkeiten für den Arbeitsplatz, z.B. stufenweise
Wiedereingliederung und betriebliches Wiedereingliederungsmanagement.
Welche Hilfen und Rechte können Betroffene und auch Arbeitgeber in Anspruch nehmen?
Worauf ist bei einer Rückkehr nach Erkrankungszeit zu achten?
Ein Vortrag mit anschließender Diskussion mit N. Magdalinski, Dipl.-Psychologe,
Hamburger Fachdienst.

Montag, 9. Oktober 2006, 18.30 - 20.30 Uhr; KISS-Harburg, Neue Strasse 27, 21073 Hamburg
Gruppenründung Angst und Depression

Seminar

Diese Veranstaltung wendet sich an alle Interessierten für eine neue Selbsthilfegruppe zu
dem Thema Angst und Depression in Harburg.

Wir werden an diesem Tag zu den Grundlagen der Arbeit in Selbsthilfegruppen informieren
und bei Bedarf gemeinsam die Gründung einer neuen Gruppe einleiten.

Montag, 9. Oktober 2006,

18.30 - 20.30 Uhr

KISS-Harburg, Neue Strasse 27,

21073 Hamburg

Bitte bis 29. September 2006 unter

040/300 87 322 telefonisch oder schriftlich anmelden.

3. Europäischer Depressionstag

Depressionstag

Die European Depression Association (EDA) hat sich zum Ziel gesetzt, durch einen jährlich stattfindenden "European Depression Day (EDD)" (Europäischer Depressionstag) die Aufmerksamkeit für diese Erkrankung bei Patienten, Angehörigen und Professionellen zu erhöhen. Am 30. September 2006 wird im Rahmen eines Presse-Intensivseminars der Europäischen Akademie in Berlin-Grünwald über neue Erkenntnisse und Entwicklungen zum Thema Depression informiert. Am Donnerstag, den 5. Oktober 2006 wird es zahlreiche Aktivitäten in Europa geben. Die regionalen Veranstaltungen und weitere Informationen und Ansprechpartner entnehmen Sie bitte der Presse oder www.depressionday.com.

Mittwoch, 20. September 2006, 14.00 - 19.00 Uhr; Harburger Rathaus, Harburger Rathausplatz 1, 21073 Hamburg

3. Hamburger Gesundheitstag

In diesem Jahr findet der Hamburger Gesundheitstag unter dem Motto "Im Gespräch: Seelische Gesundheit - Begegnung, Information, Hilfe" statt.

Es werden eine Vielzahl von Veranstaltungen des Hamburger Öffentlichen Gesundheitsdienstes in Zusammenarbeit mit der HAG präsentiert.

Das Bezirksamt Harburg und das Harburger Bündnis gegen Depression e.V. führen in diesem Rahmen eine gemeinsame Veranstaltung durch zu dem Thema:

"Die Seele auf Kurs halten"

- Prävention - wie kann ich mein seelisches Gleichgewicht erhalten."

Freitag, 19. Mai 2006, 19.00 Uhr, Johanniskirche, Bremer Straße 15, 21073 Hamburg

Ich liebe meines Wesens Dunkelstunden, Rainer Maria Rilke

Gottesdienst zum Thema "Wege aus Depression" mit Pastor B. Kähler und H. Eulenschmidt, "Die Brücke" - Treffpunkt für seelische Gesundheit.

Mittwoch, 3. Mai 2006, 18.00 bis 19.30 Uhr, Allgemeines Krankenhaus Harburg, Medienzentrum (Haus 6, Eingang B, 3. Stock), Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg

Kinder körperlich oder psychisch kranker Eltern

Vortrag. Referenten: Dr. E. Branik, Leitender Arzt, B.-M. Fischer-Pinz, Assistenzärztin, AK Harburg

Ein Kooperationsprojekt der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie und der Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie des Allgemeinen Krankenhauses Harburg.

Anmeldung und Information unter 040 / 181 886 2781

Mittwoch, 5. April 2006, 18.00 bis 19.30 Uhr, Allgemeines Krankenhaus Harburg, Medienzentrum (Haus 6, Eingang B, 3. Stock), Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg
Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen

Vortrag. Referent: J. Matzat, Dipl.-Psychologe und Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen

Ein Vortrag mit anschließender Diskussion

Mittwoch, 29. März 2006, 18.00 Uhr, "Die Brücke" Treffpunkt für seelische Gesundheit, Hölertwiete 5, 21073 Hamburg
Kreative Wege aus der Depression

Selbsthilfegruppe.

Eine Veranstaltung von Betroffenen für Betroffene. Selbsthilfemöglichkeiten mit Texten - Bildern - Musik.

Anmeldung unter 040 / 766 04 - 155 oder - 160 erwünscht

Mittwoch, 22. März 2006, 18.00 bis 20.00 Uhr, Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Süderelbe "Kajüte", Kleinfeld 38, 21149 Hamburg
Umgang mit seelischen Krisen

Gesprächsabend. Referenten: MitarbeiterInnen der "Kajüte"

Ein Gesprächsabend mit Informationen, Austausch- und Unterstützungsmöglichkeiten mit MitarbeiterInnen der "Kajüte".

Infos und Anmeldung unter 040 / 702 76 64.

Mittwoch, 22. Februar 2006, 18.00 bis 19.30 Uhr, Allgemeines Krankenhaus Harburg,
Medienzentrum (Haus 6, Eingang B, 3. Stock), Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg
Melancholie und Subversion in der Kunst

Vortrag. Referent: Dr. H.-P. Unger, Leitender Arzt, AK Harburg.

Vortrag zur Ausstellung "Melancholie, Genie und Wahnsinn in der Kunst" in der Neuen
Nationalgalerie in Berlin vom 17.02. 06 bis 07.05.06.

Freitag, 20. Januar 2006, 15.00 bis 16.30 Uhr, Lotse, Fährstraße, 70, 21107 Hamburg
Wie kann ich mit meiner Angsterkrankung leben?

Gesprächsgruppe. Referenten: M. Sieber, Dipl.-Psychologin, Dr. M. Glatzer, Dipl.-Psychologe.

Gesprächsgruppe an 5 Nachmittagen, Beginn am 20. Januar 2006, in der Psychosozialen
Kontakt- und Informationsstelle "Lotse".

Information und Anmeldung unter 040 / 756 601 75

Donnerstag, 19. Januar 2006, 18.00 bis 20.00 Uhr, Lotse, Fährstraße 70, 21107 Hamburg
Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit bei Depressionen

Gesprächsabend. Referent: E. Schönball, Sozialarbeiter der Psychosozialen Kontakt- und
Informationsstelle "Lotse"

Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit bei Depressionen
Ein wirkungsvoller, aber untauglicher Selbstheilungsversuch.
Ein Gesprächsabend für Betroffene und Angehörige.

Anmeldung unter 040 / 756 601 75