

Woche der seelischen Gesundheit

**14. bis 18.
Oktober 2019**

 **WOCHE DER
SEELISCHEN GESUNDHEIT**



Sehr geehrte Damen und Herren,

33 Veranstaltungen von Einrichtungen, Vereinen und Einzelpersonen erwarten Sie in der Woche der seelischen Gesundheit im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte vom 14 bis 18. Oktober 2019. Mit der Veranstaltungsreihe schließen wir uns dem Aktionsbündnis Seelische Gesundheit an.

Unter dem bundesweitem Motto „**Gemeinsam statt einsam – seelisch gesund zusammenleben**“ bieten wir Ihnen ein Forum, sich mit dem Thema des seelischen und körperlichen Wohlbefindens auseinanderzusetzen. Wir laden ein, die Normalität von psychischen Erkrankungen zu erfahren, um Aufklärung zu leisten, Ängste zu nehmen und Hilfestrategien aufzuzeigen.

Ein breites Angebot an Seminaren, Workshops und Begegnungsmöglichkeiten erwartet Sie, um ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen, neue Erkenntnisse oder Sichtweisen zu gewinnen und etwas für sich zu tun.

Alle Veranstaltungen sind i. d. R. kostenlos und ohne Anmeldung. Ausnahmen sind als Hinweis unter der Aktion vermerkt. Das ausführliche Programm können Sie unter: www.lk-mecklenburgische-seenplatte.de, Stichwort: Woche der seelischen Gesundheit einsehen.

Wir wünschen Ihnen anregende und interessante Tage und bedanken uns ganz herzlich bei unseren Kooperationspartnern für ihre Unterstützung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Arbeitsgruppe vom Gemeindepyschiatrischen Verbund des Landkreises Mecklenburgische Seenplatte

Koordination und Ansprechpartner

Enrica Rebstock

Psychiatriekoordinatorin, Landkreis MSE

Platanenstr. 42

17033 Neubrandenburg

Tel. 0395 / 57087 3361

Email: enrica.rebstock@lk-seenplatte.de



Montag 14. Oktober 2019

Malchin

Workshop: Klaviermeditation — Vom Chaos in die Entspannung

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Praxis für Coaching und Emotionales Heilen, Steinstraße 7

Kursleiterin: Uta Schiebel

Anmeldung bei Susan Kobelt, Tel. 0174 1941710.
Um eine kleine Spende wird gebeten.

Was hat der Darm mit der Psyche zu tun? Depression und Entzündung.

Homöopathie – begleitende Therapie bei Depressionen, Angst und Panikstörungen

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Präventionssport & Naturheilkunde
Bärbel Krohn, Fuhrtsberg 1

Kontakt: Bärbel Krohn, Tel. 03994 223885

Anmeldung bitte bis 10.10.2019.
Um eine kleine Spende wird gebeten.

Waren/Müritz

Eröffnungsveranstaltung „Gemeinsam statt einsam — seelisch gesund zusammenleben

Uhrzeit: 10.00–15.00 Uhr

Ort: Landeskirchliche Gemeinschaft
Rabengasse 2

Kontakt: Enrica Hinz, Tel. 0395 57087 3361

Nähere Informationen siehe Einleger.

Dienstag, 15. Oktober 2019

Malchin

Schnupperkurs Tai Chi + Qigong

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Praxis für Coaching und Emotionales
Heilen, Steinstraße 7

Kursleiterin: Ute Barnick

Anmeldung gewünscht bei Susan Kobelt
Tel. 0174 1941710.

Um eine kleine Spende wird gebeten.

Psyche und Sport – positiver Einfluss von Sport auf die Seele und den Körper, besonders bei Depression, sowie Angst- und Panikstörungen

Pilates, Rücken Fit & Co-Übungen

Uhrzeit: 19.00–20.00 Uhr

Ort: Turnhalle Am Zachow

Kontakt: Präventionssport & Naturheilkunde
Bärbel Krohn, Tel. 03994 223885

Anmeldung bitte bis 10.10.2019.

Um eine kleine Spende wird gebeten.

Neubrandenburg

Schnuppertage in einer Tagesstätte für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Kennenlernen verschiedener Angebote

Beratung zu Unterstützungsleistungen

der Einrichtung

Uhrzeit: 10.00–14.00 Uhr

Ort: Der Steg Neubrandenburg e.V.,
Pawlowstr. 10

Kontakt: Der Steg, Tel. 0395 77710

Gemeinsam feiern mit Gästen aus der Nachbarschaft.

*Bewohner und Mitarbeitende laden ein zum
herbstlichen Erntedankfest.*

Uhrzeit: 14.30–16.30 Uhr

Ort: Altenhilfezentrum,
Auf dem Lindenberg, Kirschenallee 55

Neustrelitz

Beratung zu Angeboten für (werdende) Eltern in psychosozialen Belastungssituationen

Uhrzeit: 10.00–12.00 Uhr
Ort: AWO Vielfalt, Schloßstr. 10
Kontakt: Astrid Koch, Tel. 0176/17539106

Die Selbsthilfegruppe „Treffpunkt Bipolar“ stellt sich vor

Uhrzeit: 15.00–16.00 Uhr
Ort: Familienzentrum Neustrelitz,
Useriner Str. 3
Kontakt: Familienzentrum Neustrelitz
Tel. 03981 203862

Anmeldung gewünscht.

Belastungssituationen in der Familie und mögliche Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung offene Gesprächsrunde für Eltern

Uhrzeit: 16.00–17.00 Uhr
Ort: Familienzentrum Neustrelitz,
Useriner Str. 3,
Referentin: Annett Bähr
Kontakt: Familienzentrum Neustrelitz
Tel. 03981 203862

Anmeldung gewünscht.

Kinofilm „Durchgeknallt“

Uhrzeit: 18:00–20:00 Uhr
Ort: Kulturzentrum „Alte Kachelofenfabrik“,
Kino 2, Sandberg 3a
Kontakt: Tel. 03981/203145
Eintritt: 4 €
Kontakt: Altenhilfezentrum,
Tel. 0395 363128-0 Waren/Müritz

Dienstag, 15. Oktober 2019

Wanderung Tiefwareensee bis zum Aussichtsturm am Krötenweg

Besinnen auf das Hier-und-Jetzt

Informationen zu Flora und Fauna.

Uhrzeit: 14:00–16:00 Uhr

Ort: Treffpunkt Gymnasium,
Güstrower Str. 11

Kontakt: AWO Vielfalt, Heide Dunkelbeck,
Tel. 03991 747737

Malchin

Trauma, Angst & Liebe – Warum Ängste und negative Denkmuster uns daran hindern ein freies glückliches Leben zu führen

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Sozialwerk Malchin, Rudolf Fritz Str. 1a

Referentin: Susan Kobelt

Kontakt: Sozialwerk der Evangelisch-
Freikirchlichen Gemeinde Malchin-
Teterow e.V., Tel. 03994 222206

Anmeldung bitte beim Sozialwerk Malchin
Tel. 0176 57726119

Mittwoch, 16. Oktober 2019

Neubrandenburg

Schnupperkurs Veehharfe: Miteinander musizieren – Klinikum Neubrandenburg

Uhrzeit: 14.00–16.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Kapelle im
Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum,
Salvador-Allende-Str. 30

Kontakt: Katharina Seuffert, Tel. 0395 4506659
oder 0151 50426020

Mittwoch, 16. Oktober 2019

Behandlung der Depression - Bewährtes und Neues
In mehreren kurzen Workshops werden durch Mitarbeitende der Klinik verschiedene psychotherapeutische, medikamentöse und somatische Therapieverfahren vorgestellt.

Uhrzeit: 15.00–17.30 Uhr

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Klinik, Zentrum für Seelische Gesundheit, Haus H, Salvador-Allende-Str. 30

Kontakt: DBK, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Tel. 0395 775-4502,

Veehharfenmusik

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Ort: Kapelle Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum, Salvador-Allende Str. 30

Kontakt: Katharina Seuffert,
Tel. 0395 4506659 oder 0151 50426020

Fachvortrag „Wie kann ich sinnvoll helfen? Vier Schritte für Angehörige“ und Vorstellung der Christlichen Selbsthilfegruppe für Angehörige „Vier Schritte“

Hilfreiche Grundhaltungen und Verhaltensweisen im Umgang mit Suchtgefährdeten und -kranken, psychisch Kranken und Menschen mit anderen Krankheiten bzw. Problemen

Uhrzeit: 16.30–18.00 Uhr

Ort: Hoffnungskirche am Datzeberg (Ev. Freikirchliche Gemeinde), Malzstr. 102

Referent: Uwe Rosenow

Kontakt: Selbsthilfegruppe ‚Vier Schritte‘,
Uwe Rosenow, Tel. 0395 42561920

Mittwoch, 16. Oktober 2019

Neustrelitz

Kinofilm „Übergeschnappt“

*mit anschließender Gesprächsrunde mit Frau Meinke –
Psychologin im Modellprojekt „Perlentaucher“ eine
Beratungsstelle für Kinder psychisch kranker Eltern*

Uhrzeit: 18:00–20:00 Uhr

Ort: Kulturzentrum „Alte Kachelofenfabrik“,
Kino 2, Sandberg 3a

Kontakt: Tel. 03981 203145

Eintritt: 4 €

Waren/Müritz

„Einblick in den Lichtblick“

*Wir laden ein, unsere Einrichtung und unsere Angebote
kennen zu lernen.*

Uhrzeit: 9.00–13.00 Uhr

Ort: Diakonie Malchin gGmbH Begegnungs-
stätte „Lichtblick“, Strelitzer Str. 27

Kontakt: Diakonie Malchin gGmbH „Lichtblick“,
Tel. 03991 665838

„Offene Gruppe“ Perlentaucher“ – Beratungs- stelle für Kinder psychisch kranker Eltern

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Perlentaucher“ – Beratungsstelle für
Kinder der psychisch kranker Eltern
Friedensstr. 7

Kontakt: „Perlentaucher“ – Beratungsstelle für
Kinder psychisch kranker Eltern,
Tel.: 03991 1879532

Waren/Müritz

**Informationsveranstaltung „Und was ist mit mir? –
Was Kinder psychisch belasteter Familien wahrneh-
men und warum es wichtig ist, dass auch sie frühzei-
tig Unterstützung erfahren.“**

Mittwoch, 16. Oktober 2019

Ort: Perlentaucher“ – Beratungsstelle für Kinder der psychisch kranker Eltern
Friedensstr. 7

Kontakt: „Perlentaucher“ – Beratungsstelle für Kinder psychisch kranker Eltern,
Tel.: 03991 1879532

Tag der offenen Tür: „Was ist eigentlich Kinder- und Jugendpsychiatrie?“

*Möglichkeit zur Besichtigung der neuen Räumlichkeiten;
Kennenlernen unseres ambulanten Behandlungsspektrums und unserer therapeutischen Angebote;
Mini-Workshops: Gruppentherapie zum Ausprobieren und Mitmachen; offener Kunsttherapie-Workshop für Kinder, Jugendliche und/oder Familien
Ausstellung der Kunsttherapie*

Uhrzeit: 13.00–17.00 Uhr

Ort: MediClin Müritz-Klinikum GmbH
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik
Institutsambulanz am Standort Waren,
Warendorfer Str. 4

Kontakt: Tel. 03991 1480310

Donnerstag, 17. Oktober 2019

Demmin

Filmvortrag mit anschließendem Austausch: „Fluten – Wie man wahnsinnig werden kann.“

Uhrzeit: 17.00 Uhr

Ort: Pommerscher Diakonieverein e.V.
Tagesstätte „Sonnenseite“ im Bistro
Sonnenseite“, Am Markt 12

Kontakt: Pommerscher Diakonieverein e.V.
Tagesstätte „Sonnenseite“,
Tel. 03998 202930

Anmeldung bitte bis 11.10.2019.

Donnerstag, 17. Oktober 2019

Malchin

Workshop: Lachyoga- Lachen macht das Leben leichter

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Praxis für Coaching und Emotionales Heilen, Steinstraße 7

Anmeldung bei Susan Kobelt Tel. 0174 1941710.

Um eine kleine Spende wird gebeten.

Neubrandenburg

„Tiergestützte Arbeit in der Pädagogik“

Workshop über die Wirkungen Tiere in der Therapie und Pädagogik

Uhrzeit: 12.00–16.00 Uhr

Ort: AWO Vielfalt, Schwedenstr. 1

Kontakt: AWO Vielfalt, Carolin Baer
Tel. 0395 56 393810

Neustrelitz

Tag der offenen Tür Tagesklinik Neustrelitz

Uhrzeit: 13.00–16.00 Uhr

Ort: Tagesklinik Neustrelitz, Radelandweg 16

Kontakt: Tagesklinik Neustrelitz, Tel. 0395 7750

Freitag, 18. Oktober 2019

Malchin

Raus in die Natur

Walking, Nordic Walking, Brasil- Walken, sowie Übungen zur Verbesserung der Kraft, Kondition, Koordination und Beweglichkeit, Spaß, Freude, frische Luft, Kontakte und somit u.a. Verbesserung des seelischen Gleichgewichts durch Ausschüttung von „Glückshormonen“ und Endorphinen und Abbau von Stresshormonen

Freitag, 18. Oktober 2019

Uhrzeit: 15:30–16:30 Uhr
Ort: Malchin, Parkplatz am Hainholz
Kontakt: Präventionssport & Naturheilkunde
Bärbel Krohn, Tel. 03994 223885

Anmeldung bitte bis 10.10.2019.

Um eine kleine Spende wird gebeten.

Malchin

Tag der offenen Tür

Vorstellung verschiedener Heilverfahren – Stärkung der Selbstheilungskräfte

Jeweils um 11 Uhr, 13 Uhr und 15 Uhr Vorstellung der Arbeitsfelder.

Besucher und Interessierte können Kurztestungen der Organwerte mit der Einhandrute erleben, erste Klangschalenerfahrungen sammeln oder am Augenkontakt-Experiment teilnehmen.

Uhrzeit: 10.00–17.00 Uhr

Ort: Praxis für Coaching und Emotionales Heilen, Steinstraße 7

Kontakt: Susan Kobelt, Tel. 0174 1941710.

Keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei

Neustrelitz

„Tiergestützte Arbeit in der Pädagogik“

Workshop über die Wirkungen Tiere in der Therapie und Pädagogik

Uhrzeit: 12.00–16.00 Uhr

Ort: AWO Vielfalt, Schloßstraße 10

Kontakt: AWO Vielfalt, Carolin Baer
Tel. 0395 56393810

Kinofilm „Aus tiefster Seele“

mit anschließender Gesprächsrunde mit der Selbsthilfegruppe „Treffer Bipolar“

Uhrzeit: 20:00 Uhr

Ort: Kulturzentrum „Alte Kachelofenfabrik“,
Kino 2, Sandberg 3a

Kontakt: Tel: 03981 203145, Eintritt 4€

Weiterführende Angebote

Offene Angebote

Offene Telefonsprechstunde mit Informationen zum Rendsburger Elterntraining

Uhrzeit: 11.00–15.00 Uhr

Kontakt: AWO-Vielfalt, Astrid Koch,
Tel. 0176/17539106

Offene Sprechstunde zur Beratung von Mutter/Vater-Kind-Kuren

Uhrzeit: 11.00–15.00 Uhr

Kontakt: AWO-Vielfalt Astrid Koch,
Tel. 0176/17539106

Schüler-/Lehrer-Veranstaltung „Geht es dir schlecht, geht es mir schlecht: psychisch belastete Familien nicht allein lassen“

Kontakt „Perlentaucher“ – Beratungsstelle für
Kinder psychisch kranker Eltern,
Tel. 03991 / 1879532,

Termine nach Vereinbarung

Weiterführende Angebote

Pflanzaktion

Sei dabei und pflanz mit!

Ob jung oder alt, groß oder klein, Optimist, Pessimist, Realist... wir alle sind Teil unseres Landkreises und wollen zeigen, dass wir gemeinsam etwas Tolles bewegen können!

Als besondere Aktion im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit laden wir Sie herzlich ein, an einer Blumenzwiebelpflanzaktion teilzunehmen.

Wenn dann im kommenden Frühjahr die zarten Pflänzchen aufblühen, ist das ein lebendiges Symbol für die Stärke und Widerstandskraft, die Vielfalt und die Gemeinsamkeit der Menschen in unserem Landkreis.

Beteiligen kann sich jeder! Seien Sie dabei und pflanzen Sie mit!

Ihre Arbeitsgruppe vom Gemeindepsychiatrischen Verbund des Landkreises Mecklenburgische Seenplatte

„Bunt statt Grau-Vielfalt und Lebendigkeit gemeinsam erleben!“

Koordination und Ansprechpartner

Enrica Rebstock

Psychiatriekoordinatorin, Landkreis MSE

Platanenstr. 42

17033 Neubrandenburg

Tel. 0395 / 57087 3361

Email: enrica.rebstock@lk-seenplatte.de

Kooperationspartner

Altenhilfezentrum, Auf dem Lindenberg Neubrandenburg
AOK-Bundesverband
AWO Vielfalt Mecklenburgische Seenplatte gGmbH
Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Landesverband - M/V
Diakonie Mecklenburgische Seenplatte
Diakonie Malchin gGmbH
Begegnungsstätte Lichtblick
Diakoniewerkstätten Neubrandenburg gGmbH
Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum,
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
DRK Kreisverband Neubrandenburg e. V.
Selbsthilfekontaktstelle
Der Steg Neubrandenburg e. V.
Der Grüne Zweig
Hochschule Neubrandenburg
Kulturzentrum „Alte Kachelofenfabrik“ Neustrelitz
Familienzentrum Neustrelitz
Landeskirchliche Gemeinschaft Waren
Landkreis Mecklenburgische Seenplatte
Büro des Landrates
Landkreis Mecklenburgische Seenplatte
Gesundheitsamt
Landkreis Mecklenburgische Seenplatte,
Sozialpsychiatrischer Dienst
Mediagraph Konradt & Konradt GbR,
Praxis für Soziotherapie
MediClin Müritz-Klinikum GmbH
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und
-psychosomatik
MediClin Müritz-Klinikum GmbH
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Neubrandenburger Suchthilfezentrum gGmbH
Perlentaucher
Beratungsstelle für Kinder der psychisch kranker Eltern
Pflegestützpunkt M-V
Pommerscher Diakonieverein e.V.
Praxis für Coaching und Emotionales Heilen
Präventionssport & Naturheilkunde Bärbel Krohn
Selbsthilfegruppe „Treffer Bipolar“
Selbsthilfegruppe „Vier Schritte“
Sozialwerk der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Malchin
Wegweiser e. V.