

Organisation:



In Kooperation mit:



[IM GLEICHGEWICHT]

VERANSTALTUNGEN 10. BIS 23. OKTOBER 2011

Wir danken für die freundliche Unterstützung:



formart.com

WOCHEN DER
SEELISCHEN GESUNDHEIT
im Saarland



WOCHEN DER
SEELISCHEN GESUNDHEIT
im Saarland

www.seelische-gesundheit-saarland.de

Im Gleichgewicht

10. bis 23. Oktober



WOCHEN DER
SEELISCHEN GESUNDHEIT
im Saarland

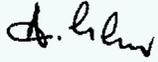
Mit dieser Broschüre halten Sie eine kalendarische Übersicht in der Hand mit Aktionen, Veranstaltungen und Gesprächsangeboten von Selbsthilfegruppen, die sich in vielfältiger Art mit dem Thema „seelische Gesundheit“ auseinandersetzen. Die Wochen beginnen mit dem internationalen Tag der Seelischen Gesundheit und enden mit dem Lauf gegen Depression.

Das breite Spektrum der Veranstaltungen beinhaltet Informationen und Erfahrungsaustausch zu bestimmten psychischen Erkrankungen wie Depression, Ängste, Borderline-Störungen, aber auch zu allgemeinen Lebenssituationen, die Menschen aus dem inneren Gleichgewicht bringen können. Daneben finden Sie Anregungen, Tipps und Mitmachangebote, die Ihnen helfen sollen, mit seelischen Belastungen besser umzugehen und den Alltag aktiv zu meistern.

Wir bedanken uns bei allen, die die ersten Wochen der Seelischen Gesundheit im Saarland mitgestaltet und gefördert haben. Durch ihre Mithilfe können wir Ihnen mehr als 45 Veranstaltungen und 40 Selbsthilfeangebote präsentieren.

Ihnen, liebe Interessierte, wünschen wir umfassende Informationen, gute Gespräche, mannigfaltige Inspirationen, spannende und entspannende Momente beim Besuch der Veranstaltungen und beim Kennenlernen der Selbsthilfe.


Petra Otto
Leiterin der Kontaktstelle


Armin Beck
Vorsitzender der LAGS


Frank Lessel
Koordination Saarländisches Bündnis
gegen Depression

Die Organisatoren:

KISS –
Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe im Saarland
Futterstr. 27
66111 Saarbrücken
Fon 0681 9602130
Fax 0681 96021329
kontakt@selbsthilfe-saar.de

LAGS –
LandesArbeitsgemeinschaft für
Gesundheitsförderung im Saarland e.V.
Feldmannstr. 110
66119 Saarbrücken
Fon 0681 9761970
Fax 0681 97619799
mail@lags.de

Saarländisches Bündnis
gegen Depression
Futterstr. 27
66111 Saarbrücken
Fon 0681 4031067
Fax 0681 96021329
kontakt@depression-saarland.de

Die Landesvereinigung SELBSTHILFE e.V. ist Träger der Kontaktstelle und des Bündnisses.



Liebe Saarländerinnen und Saarländer,

der gesellschaftliche und der strukturelle Wandel tragen immer mehr mit dazu bei, dass seelische Erkrankungen zunehmen und sichtbarer werden. Bereits die internationale Gesundheitskonferenz im Jahre 1986 in Ottawa hat herausgestellt, dass Gesundheit mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit ist. Bundesweit leiden ca. 5 % der Bevölkerung an behandlungsbedürftigen Depressionen.

Ihre Behandlung ist oft langwierig – häufige „Fehldiagnosen“ verursachen neben hohen Kosten viel Leid für den einzelnen Patienten und die Angehörigen.

Hinzu kommt, dass das Krankheitsbild „Depression“ in der Öffentlichkeit immer noch tabuisiert und viel zu selten offen thematisiert wird.

Ich begrüße es deshalb sehr, dass der 10. Oktober – im Rahmen der Gesundheitstage – zum Tag der Seelischen Gesundheit ernannt worden ist. Die KISS als federführende Organisation leistet mit dieser Veranstaltungsreihe einen wichtigen Beitrag zur Enttabuisierung des Krankheitsbildes.

Ihr

Georg Weisweiler
Minister für Gesundheit
und Verbraucherschutz

10. Oktober, 14.15 - 17 Uhr

Eröffnungsveranstaltung mit Vortrag

Tagungsraum 20
Haus der Athleten
Hermann Neuberger Sportschule
66123 Saarbrücken

Nach dem Grußwort des Gesundheitsministers Georg Weisweiler wird Prof. Dr. Wolfgang Werner den Festvortrag halten.

Unter dem Titel „an sich und den anderen glauben“ lässt er die Gäste teilhaben an seinen Überlegungen zu dem, was notwendig ist, um die seelische Gesundheit zu fördern.

Musikalisch begleitet wird die Veranstaltung vom HeartChor Saar e.V.

Anmeldung:
KISS 0681 960213 0

Barrierefreier Zugang

AUFTAKT

10. Oktober, 19 - 21 Uhr

Vernissage Fotoausstellung Grenzen verwischen

Kulturfoyer
Passagestr. 2-4
66111 Saarbrücken

Dr. Rena Wandel-Höfer, Beigeordnete der Landeshauptstadt Saarbrücken, eröffnet die Ausstellung, die eine Gruppe angehender Ergotherapeut/innen konzipiert und mit Selbsthilfeengagierten umgesetzt hat. 15 Porträtfotos zeigen Personen, die sich zu ihren „Macken“ bekennen, und von denen einige Erfahrungen mit sogenannten psychischen Erkrankungen haben. Zitate aus Gesprächen mit ihnen sind ebenfalls ausgestellt, wobei eine Zuordnung zu den Porträtierten bewusst nicht möglich ist. Die Ausstellung wirbt für mehr Toleranz und Verständnis.

AUFTAKT

Veranstalter:
KISS in Kooperation mit dem Amt für Kinder, Bildung und Kultur der Landeshauptstadt Saarbrücken

10. - 23. Oktober

Plakataktion Depression hat viele Gesichter

Diese Botschaft, übersetzt in fünf Sprachen, platziert vor einer Gruppe von Menschen unterschiedlicher Herkunft, macht auf die psychische Situation von Migrant/innen aufmerksam: Das Verlassen der Heimat, das Sich-Zurechtfinden in einer fremden Welt ist mit vielen seelischen Belastungen verbunden und birgt ein erhöhtes Risiko an Depression zu erkranken. Gleichzeitig ist das Verständnis von psychischer Erkrankung und seelischer Gesundheit kulturell geprägt. Es beeinflusst Selbstwahrnehmung und die Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten. Die Plakate werden in den Bussen des Regionalverbands zu sehen sein.

AUFTAKT

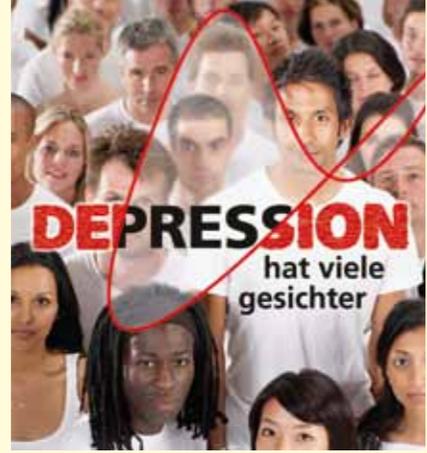
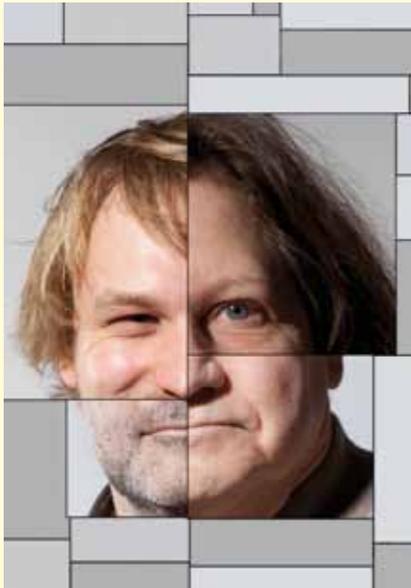
Veranstalter:
Saarländisches Bündnis gegen Depression in Kooperation mit dem Integrationsbeirat der Landeshauptstadt Saarbrücken

10. - 28. Oktober

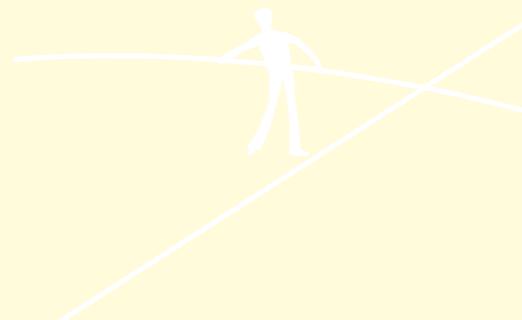
Fotoausstellung
Grenzen verwischen

Kulturfoyer
Passagestraße 2-4
66111 Saarbrücken

Öffnungszeiten:
Montag bis Mittwoch 8 - 17 Uhr
Donnerstag 8 - 18 Uhr
Freitag 8 - 15 Uhr



10. - 23. Oktober
Plakataktion im Regionalverband



10. Oktober - 11. November
Saarlandweite Plakataktion



INFORMIEREN

10. Oktober - 11. November

Plakataktion
**Präventionskampagne
Mach das Spiel nicht länger mit**

Die rasante Zunahme von Spielhallen mit ihren frei zugänglichen Geldspielautomaten sowie die privaten Wettbüros sind zu einer ernstzunehmenden Gefahr gerade für junge Erwachsene geworden. Mit mehreren Plakatmotiven in Bussen und Bahnen sowie 40 Großflächenplakaten wird saarlandweit auf diese Gefahren aufmerksam gemacht und zu einem gesunden Umgang mit der Freizeit aufgefordert.

Veranstalter:
Landesfachstelle Glücksspielsucht mit Unterstützung der saarländischen Landesregierung

Kontakt:
Fachstellenleiter Helmut Görger
0681 3090690
www.gluecksspielsucht-saar.de

SICH AUSTAUSCHEN

10./17. Oktober, 15.30 - 17.30 Uhr **10. Oktober, 16.30 - 18 Uhr**

Gesprächsrunde
Phönix – Kontaktgruppe für psychisch kranke Menschen

Gesundheitsamt
(Eingang über Parkplatz)
Mommstr. 31
66606 St. Wendel

Treffen:
jeden Montag, 15.30 - 17.30 Uhr

Kontakt:
Martina Scheid, Gesundheitsamt
06851 801489

INFORMIEREN

Vortrag
Gedächtnisstörungen im Alter – was tun?

Cafeteria Sonnenberg
Sonnenbergstraße 10
66119 Saarbrücken

Referentin:
Chefärztin
Dr. Rosa Adelinde Fehrenbach

Veranstalter:
Saarland-Heilstätten GmbH –
Kliniken Sonnenberg,
Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie, Psychosomatik

Kontakt:
Ärztlicher Leiter
Dr. Wolfgang Hofmann
0681 8892204
www.shg-kliniken.de

Barrierefreier Zugang

10. Oktober, 17 - 19 Uhr

10. Oktober, 18 Uhr

10./17. Oktober, 18 - 20 Uhr

10. Oktober, 18 - 19 Uhr

10. Oktober, 18.30 Uhr

11. Oktober, 10 Uhr

Gesprächsrunde
Gruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen

„Villa Vivendi“ – Tageszentrum des Vereins für Sozialpsychiatrie Kaiser-Wilhelm-Str. 14 66740 Saarlouis

Treffen:
2. Montag im Monat, 17 - 19 Uhr

Kontakt:
Birgit Barth,
Verein für Sozialpsychiatrie e.V.
06831 88808 (9 - 17 Uhr)

Vortrag
Rechtliche Betreuung, Begleitung durch seelische Krisen

Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt Schankstr. 22 66663 Merzig

Referentin:
Susanne Hohlfeld-Heinrich,
Diplom-Sozialarbeiterin

Rechtliche Betreuer/innen begleiten ihre Betreuten in den Lebensbereichen Gesundheitsfürsorge, Vermögenssorge und Aufenthaltsbestimmung. Dabei werden Selbstbestimmung und Selbstverantwortung der Betreuten gestärkt und entwickelt.

Veranstalter:
Betreuungsverein der Arbeiterwohlfahrt Merzig

Kontakt:
Leiterin Susanne Hohlfeld-Heinrich
06861 934818

Barrierefreier Zugang

Gesprächsrunde
Selbsthilfegruppe Depression/Burnout bei Bankmitarbeiter/innen

KISS
Futterstr. 27
66111 Saarbrücken

Treffen:
jeden Montag, 18 Uhr

Kontakt:
Wolfgang 06897 768170

Barrierefreier Zugang

Gesprächsrunde
Angehörige psychisch Kranker Völklingen

Kontaktstelle der Arbeiterwohlfahrt „Teekessel“
Hofstattstr. 85
66333 Völklingen

Treffen:
2. Montag im Monat, 18 - 19 Uhr

Kontakt:
Jürgen Pawelczyk,
LVApK – Landesverband Saarland der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
06898 67093

Informationsabend
Saarländisches Bündnis gegen Depression

Katholische Erwachsenen-Bildung Friedrich-Ebert-Straße 14 66763 Dillingen

Referent:
Frank Lessel, Diplom-Psychologe

Der Vortrag informiert Betroffene, Angehörige und Interessierte über die Erkrankung Depression und deren Behandlungsmöglichkeiten. Er gibt einen Überblick über die Arbeit des Saarländischen Bündnisses und über die Selbsthilfeangebote im Saarland.

Anmeldung:
Gerhard Alt 06831 760241

Barrierefreier Zugang

Gesprächsrunde
Selbsthilfegruppe verwaiste Eltern, deren Kind an Krebs verstorben ist

Eltern- und Geschwisterwohnbereich Geb. 33
Universitätsklinikum des Saarlandes
66424 Homburg

Treffen:
jeden 2. Dienstag im Monat, 10 Uhr

Kontakt:
Ulrike Becker, Elterninitiative krebskranker Kinder e.V.
06841 1627478

11. Oktober, 14 Uhr

11. Oktober, 16.30 - 18 Uhr

11. Oktober, 17 Uhr

11. Oktober, 17 - 19 Uhr

11. Oktober, 18 - 20 Uhr

11./18. Oktober, 18 - 20 Uhr

Naturerlebnis
**Labyrinth erfahrung -
Schritt für Schritt ans Ziel**

Friedrichstr. 71 - 73
66127 Saarbrücken

Das Labyrinth ist auf einem Südhang mit Naturrasen mit einer Wegbreite von 1,10 m und einer Weglänge von 365 m bis zur Mitte, klassisch kretisch mit sieben Umläufen angelegt. Nach einer kurzen Einführung kann das Labyrinth eigenständig oder in Begleitung begangen werden mit der Gelegenheit zum anschließenden Erfahrungsaustausch.

Veranstalter:
Team für Mediation und
Lebensgestaltung

Anmeldung:
Isolde Böttcher 06898 39324
www.team-fuer-mediation.de

Eintritt: 2 Euro

Barrierefreier Zugang

Vortrag
**Zappelphilipp –
Entwicklungsaspekte von
ADHS**

Sonnenberg Cafeteria
Sonnenbergstraße 10
66119 Saarbrücken

Referentin:
Chefärztin Prof. Dr. Eva Möhler

Veranstalter:
Saarland-Heilstätten GmbH - Kliniken
Sonnenberg, Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie, Psychosomatik

Kontakt:
Ärztlicher Leiter
Dr. Wolfgang Hofmann
0681 8892204
www.shg-kliniken.de

Barrierefreier Zugang

Vortrag
**Ärgern macht menschlich -
fares Streiten hält gesund!**

Arbeiterwohlfahrt Klarenthal
Am Rathaus 1
66127 Saarbrücken

Referentin:
Isolde Böttcher

Unterdrückter Ärger macht bestenfalls unzufrieden, missmutig und unahbar, auf Dauer macht er wütend oder depressiv. Ein Impulsvortrag leitet den Erfahrungsaustausch der Teilnehmer/innen ein. Beispiele für die konstruktive Formulierung von Ärger geben Anregungen für eigene, kreative Lösungen.

Kontakt:
Isolde Böttcher, Team für Mediation
0172 5985927

Gesprächsrunde
**Selbsthilfegruppe
„Orpheus“ für Frauen mit
psychischen Problemen**

Gesundheitsamt
(Eingang über Parkplatz)
Mommstr. 31,
66606 St. Wendel

Treffen:
2. und 4. Dienstag im Monat,
17 - 19 Uhr

Kontakt:
Gabi 06851 839020

Vortrag
Arbeitsplatz Alleinerziehend

UTZ – Unternehmer- und
Technologiezentrum
Werschweiler Straße 40
66606 St. Wendel

Referentin:
Dr. Sybille Jung, Gleichstellungsbeauftragte der Universität des Saarlandes

Alleinerziehende haben die Aufgabe, Kinderbetreuung und Familienleben zu organisieren und parallel dazu die materielle Existenz zu sichern. Dabei können sie im Familienalltag selten delegieren, haben in den wenigsten Fällen ein Team, das unterstützt. Die Referentin beleuchtet in ihrem Vortrag die Situation Alleinerziehender, gibt Anregungen, diese besondere Situation als Chance zu sehen und die seelische Gesundheit im Gleichgewicht zu halten.

Veranstalter:
KISS in Kooperation mit NEFA –
Netzwerk für Alleinerziehende im
Landkreis St. Wendel.

Gesprächsrunde
**Selbsthilfegruppe
Depression**

KISS
Futterstraße 27
66111 Saarbrücken

Treffen:
jeden Dienstag, 18 – 20 Uhr

Kontakt beim Gruppentreffen

Barrierefreier Zugang

11. Oktober, 18.30 - 20 Uhr

11. Oktober, 18.30 Uhr

11./18. Oktober, 19 - 21 Uhr

12. Oktober, 10.30 - 11 Uhr

12. Oktober, 13.30 - 19 Uhr

12./19. Oktober, 14 - 17 Uhr

12

Improvisationsschauspiel
Keine Angst! Alles nur Theater! Spielerisch Angst überwinden

KISS
Futterstraße 27
66111 Saarbrücken

Moderation:
Roland Rosinus und Frank Lessel

In der Selbsthilfe Engagierte spielen Situationen nach, z.B. „Das-Kopf-hoch-Gespräch in der Stadt“, „Ich oute mich“, „Du verstehst mich nicht“ oder „Keine Ratschläge“. Die Spielszenen machen Mut, eigene Probleme darzustellen. Zugleich werden Depressionen und Ängste dem Publikum nachvollziehbar vor Augen geführt.

Veranstalter: KISS und Saarländisches Bündnis gegen Depression

Anmeldung:
KISS 0681 9602130
Barrierefreier Zugang

Gesprächsrunde
Selbsthilfegruppe Angehörige um Suizid –
in Kooperation mit AGUS e.V.

Ev. Gemeindehaus St. Annual
Arnulfstr. 19
66119 Saarbrücken

Treffen:
2. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr

Kontakt:
Pfarrerin Birgit Iversen-Hellkamp
0681 8590295

Barrierefreier Zugang

Gesprächsrunde
Selbsthilfegruppe „HH - Halt und Hoffnung“ für Menschen mit psychischen Problemen

Evangelisches Gemeindehaus
Kräwigstr. 21
66687 Wadern

Treffen:
jeden Dienstag, 19 - 21 Uhr

Kontakt:
Doris 06871 9098976

Rundfunksendung
**„Ihr Arzt auf SR3“
Thema Depression**

Studiogast:
Dr. Eva-Maria Rolshoven,
ärztliche Psychotherapeutin

Die Sendung wird im Rahmen der Bunten Funkminuten auf SR3 Saarlandwelle ausgestrahlt. Niedergelassene Ärztinnen und Ärzte stehen Rede und Antwort. Die Hörer/innen erhalten umfassende Informationen, Services und Anregungen zum Thema Depression.

Veranstalter:
Saarländischer Rundfunk in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Saarland

Kontakt:
Sonja Georg, Öffentlichkeitsarbeit
0681 4003354
www.kvsaarland.de

Integratives Hobby-Boule-Turnier
„Boule für die Seele“

Sport- und Bouleplatz
Mainzweilerstraße/Zum Sportplatz
66606 St. Wendel

Beim ersten Turnier dieser Art kommen behinderte und nichtbehinderte Menschen in Paaren oder Dreierteams zusammen. Boule-Anfänger werden „Könnern“ zugelost, behinderte Menschen erhalten beim Spiel Unterstützung. Jede/r erhält eine Urkunde. Unter Leitung von Alfred Szekely demonstrieren ab 17 Uhr die Sportboogenschützen ihr Können.

Veranstalter:
Apfelbaum St. Wendel e.V.,
Sportverein Remmesweiler e.V.,
Saarländisches Bündnis gegen Depression

Anmeldung:
Gernot Reppmann, Apfelbaum
0160 560261 oder Urban Welter,
SV Remmesweiler 06853 40971
Mehr Informationen:
www.seelische-gesundheit-saarland.de

Gesprächsrunde
Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Arbeiterwohlfahrt
Begegnungsstätte
Bliesgaustr. 16
66440 Blieskastel

Treffen:
jeden Mittwoch, 14 - 17 Uhr

Kontakt:
Sonja 0178 5137281

13

MITMACHEN ERLEBEN

SICH AUSTAUSCHEN

SICH AUSTAUSCHEN

INFORMIEREN

MITMACHEN ERLEBEN

SICH AUSTAUSCHEN

Kreativ-Tag

Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie, Psychosomatik
Sonnenbergstraße 10
66119 Saarbrücken

Interessierte und Betroffene lernen an diesem Tag Kreativtherapien kennen, die Besucher/innen erhalten dabei z.B. Einblicke in die Ergotherapie und Kunsttherapie

Kontakt:
Ärztlicher Leiter
Dr. Wolfgang Hofmann
0681 8892204
www.shg-kliniken.de

Barrierefreier Zugang

Telefonberatung
**Angehörige beraten
Angehörige und Freunde
psychisch kranker
Menschen**

Jeden Mittwoch von 15 - 17 Uhr
0681 831682

Ehrenamtlich tätige Mitglieder des Angehörigenverbandes stehen für Fragen zu Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige selbst und für psychisch kranke Menschen zur Verfügung.

Veranstalter:
LVApK – Landesverband Saarland der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Gesprächsrunde
**Selbsthilfegruppe
„Lichtblick“ Nonnweiler**

Mehrgenerationenhaus
Trierer Str. 9
66620 Nonnweiler

Diese Gruppe ist offen für Menschen mit Depressionen, Ängsten, Zwängen, Burnout-Syndrom und anderen psychischen Erkrankungen. Auch Menschen, die sich einsam fühlen, sind in der Gruppe willkommen.

Treffen:
jeden Mittwoch, 17 Uhr

Kontakt:
Helma 0175 3861543 oder im
Mehrgenerationenhaus: 06873 66073

Vortrag
**Depression? Nein Danke!
Strategien der Prävention**

KISS
Futterstraße 27
66111 Saarbrücken

Referent: Franz-Peter Zimmer,
Diplom-Psychologe

Im Vortrag sollen Möglichkeiten der Vermeidung depressiver Entwicklungen aufgezeigt und mit den Teilnehmenden diskutiert werden. Im Mittelpunkt steht dabei der Aspekt der Selbstwirksamkeit. Das Erkennen von Vorzeichen der Erkrankung und der Einsatz geeigneter Strategien können dabei helfen, den Absturz in Antriebs- und Hoffnungslosigkeit zu vermeiden.

Veranstalter:
SIAP - Saarländisches Institut zur Aus- und Weiterbildung in Psychotherapie

Anmeldung:
KISS 0681 9602130

Barrierefreier Zugang

Gesprächsrunde
**Angehörige psychisch
Kranker Saarbrücken**

KISS
Futterstr. 27
66111 Saarbrücken

Treffen:
2. Mittwoch im Monat,
17.30 - 19.30 Uhr

Kontakt:
Irma 0681 811684

Barrierefreier Zugang

Vortrag
**Borderline-Störung –
erkennen und behandeln**

Arbeiterwohlfahrt Begegnungsstätte
Saarlouiser Straße 16
66679 Losheim

Referentin:
Dr. Stephanie Scheffler,
Psychologische Psychotherapeutin

Die Borderline-Störung ist eine schwere Störung der Emotionsregulation und Verhaltenskontrolle. Themen des Vortrags sind die Symptomatik der Störung und deren Ursachen sowie die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten. Der Vortrag richtet sich an Betroffene, deren Angehörige sowie an andere Personen, die im privaten oder beruflichen Kontext mit dem Thema Borderline-Störung konfrontiert werden.

Veranstalter:
KISS 0681 9602130

Informationsabend
**Selbsthilfegruppe
Postpartale Depression**

Carl-Dewes-Platz 2
66679 Losheim

Das erwartete Kind ist da! Und plötzlich kommt alles anders als erträumt? Statt Mutterglück nur Tränen, Unsicherheit und Angst? Weitaus mehr Frauen als angenommen geraten nach der Geburt in eine seelische Krise und fühlen sich mutterseelenallein. Die Rate bei Depressionen liegt z.B. bei 10-15 %.

An diesem Abend haben Interessierte die Gelegenheit, sich über psychische Erkrankungen nach Geburt und Schwangerschaft zu informieren, die Arbeit der Selbsthilfegruppe kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Veranstalter: Selbsthilfegruppe
postpartale Depression

Kontakt:
Babett Weyand 06872 8192
www.selbsthilfegruppe-ppd.de.to

Gesprächsrunde
**Burnout-Selbsthilfegruppe
St. Wendel**

Gesundheitsamt
(Eingang über den Parkplatz)
Mommstr. 31
66606 St. Wendel

Treffen:
2. und 4. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Kontakt:
Sascha 0171 9912078

Vortrag mit Spielszenen
Wege aus der Angst

Veranstaltungshalle
Mediclin Bliestal-Kliniken,
Psychosomatische Fachklinik
Am Spitzenberg
66440 Blieskastel

Referenten:
Prof. Dr. med. Volker Köllner,
Roland Rosinus

Nach einem Impulsreferat von Prof. Volker Köllner hält Roland Rosinus einen Vortrag aus der Sicht eines ehemals Betroffenen. Begleitet wird der Vortrag von Spielszenen mit Patienten der Bliestal-Klinik in Kooperation mit Laienschauspielern.

Die Spielszenen wurden im Rahmen eines Workshops erarbeitet und sollen die Vortragsinhalte visualisieren. Dadurch prägt sich das Gehörte besser ein.

Kontakt:
Sekretariat Prof. Dr. Köllner
06842 542257

Barrierefreier Zugang

Gesprächsrunde
**Selbsthilfegruppe
Depressionen Homburg**

„Café Goethe“ –
Tagesstätte der psychosozialen
Projekte Saar-Pfalz GmbH

Kaiserstr. 62
66424 Homburg

Treffen:
jeden Mittwoch, 19 Uhr

Kontakt:
Markus 06841 1884886

Gesprächsrunde
**PAN – Selbsthilfegruppe
Angst und Panik
Neunkirchen**

KOMM –
Kommunikationszentrum Bachschule
Kleiststr. 30b
66538 Neunkirchen

Treffen:
jeden Mittwoch, 19 Uhr

Kontakt:
Maria 06821 51550

Gesprächsrunde
**Emotions Anonymous (EA)
Wadern – Selbsthilfegruppe
für seelische Gesundheit**

Gemeinschaftspraxis
Meyer, Frank und Raber
Kräwigstr. 2-6 (Ecke Uhlandstr.)
66687 Wadern

Emotions Anonymous (EA) ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die sich in regelmäßigen Meetings treffen, um ihre seelischen Probleme gemeinsam zu lösen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, emotional gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten. Willkommen sind Menschen mit emotionalen Störungen wie z.B. Neurosen, Ängste, Depressionen, Zwänge und Süchte, die bereit sind, an ihrer Gesundheit zu arbeiten.

Treffen: jeden Mittwoch, 20 Uhr

Kontakt:
Annelie 06871 4894

Gesprächsrunde
Anti-Depressions-Gruppe

„Café Theodor“ –
Tagesstätte des Fliedner-
Krankenhauses Neunkirchen
Thomas-Mann-Str. 12
66538 Neunkirchen

Treffen:
jeden Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr
Vorherige Kontaktaufnahme
unbedingt erforderlich!

Kontakt:
Willi 06821 65350

Barrierefreier Zugang

Vortrag
**Chancen beruflicher
Rehabilitation für
psychisch kranke Menschen**

Sonnenberg Cafeteria
Sonnenbergstraße 10
66119 Saarbrücken

Referentin:
Chefärztin Dr. Dorothee Rixecker

Veranstalter:
Saarland-Heilstätten GmbH - Kliniken
Sonnenberg, Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie, Psychosomatik

Kontakt:
Ärztlicher Leiter
Dr. Wolfgang Hofmann
0681 8892204
www.shg-kliniken.de

Barrierefreier Zugang

Gesprächsrunde
**Frauengruppe
Sexueller Missbrauch und
sexualisierte Gewalt**

„Café Jederman“ – die alkoholfreie
Begegnungsstätte in Saarbrücken
Johannisstraße 2
66111 Saarbrücken

Treffen:
jeden Donnerstag, 17.30 - 19.30 Uhr
Vorherige Kontaktaufnahme
unbedingt erforderlich!

Kontakt:
Claudia 06897 680129

Gesprächsrunde
**Gründung Selbsthilfegruppe
Depression Völklingen**

Stadtteiltriff
Bismarckstraße 20
66333 Völklingen

Eine neue Gruppe für Menschen mit
Depressionen soll entstehen. Wer da-
ran interessiert ist, wie andere Betrof-
fene mit der Erkrankung umgehen, wie
sie den Alltag bewältigen und was ihnen
dabei hilft, ist herzlich eingeladen, auch
die eigenen Erfahrungen mit anderen
zu teilen. Die ersten Treffen werden
begleitet von der KISS, die in Koopera-
tion mit „Völklingen lebt gesund“ diese
Gruppengründung unterstützt.

Kontakt:
KISS 0681 9602130

Vortrag
**Vier Fragen verbessern
Ihre seelische Gesundheit!**

KISS
Futterstraße 27
66111 Saarbrücken

Referentin:
Eva Nitschinger
(Magister der Psychologie und Coach)

The Work von Byron Katie ist ein Ge-
dankenmodell zur Selbsthilfe. Dieses
Modell soll helfen, das eigene Denken
zu hinterfragen, mit dem Ziel, leidvol-
le Vorstellungen zu erkennen, darüber
neue Ideen zu entwickeln und so zu-
friedener zu sein. Anhand von vier Fra-
gen wird der subjektive Wahrheitsge-
halt der eigenen Gedanken überprüft
und überlegt, welche Auswirkung eine
solche Vorstellung hat und wie man
ohne diese Vorstellungen leben würde.

Veranstalter: Selbsthilfegruppe
Depressionen, Saarbrücken

Anmeldung: KISS 0681 9602130

Barrierefreier Zugang

Gesprächsrunde
**Selbsthilfegruppe
Anonyme Messies**

KISS
Futterstr. 27
66111 Saarbrücken

Treffen:
2. und 4. Donnerstag im Monat,
18.00 Uhr - Neue nur am 2. Donners-
tag im Monat!

Der Drang, Wertloses zu sammeln
und nichts wegwerfen zu können, kann
Ausdruck eines Messie-Syndroms sein.
Eine „vermüllte“ Wohnung, sozialer
Rückzug bis zur völligen Vereinsamung,
schwere psychische und körperliche
Schäden können damit einhergehen.
Die Gruppe hilft sich gegenseitig, auch
mit praktischen Tipps, um aus diesem
„Teufelskreis“ herauszukommen.

Kontakt:
Cornelia 0681 894181

Gesprächsrunde
**Selbsthilfegruppe
 Depression Saarlouis**

„Villa Vivendi“ – Tageszentrum des
 Vereins für Sozialpsychiatrie e.V.
 Kaiser-Wilhelm-Str. 14
 66740 Saarlouis

Treffen:
 jeden Donnerstag, 18 Uhr

Kontakt:
 Birgit Barth,
 Verein für Sozialpsychiatrie
 06831 88808 (9 - 17 Uhr)

Gesprächsrunde
**Selbsthilfegruppe für
 Menschen mit Ängsten
 und/oder Depressionen
 St. Ingbert**

Caritas-Altenzentrum St. Barbara
 St.-Barbara-Str. 28
 66386 St. Ingbert

Gerade im Verlauf von Angsterkrankungen treten häufig behandlungsbedürftige Depressionen auf. Ebenso kennen viele depressiv erkrankte Menschen massive Versagens- und Lebensängste. Angst und Depression haben gemeinsam, dass sie das ganze Leben beeinflussen und die Lebensqualität wie auch die Lebensfreude entscheidend einschränken. In der Gruppe lernen Teilnehmer/innen neue Möglichkeiten der Problembewältigung kennen.

Treffen: jeden Donnerstag, 19 Uhr

Kontakt:
 Petra 06894 382544
 Danilo 0151 55577997

Tage der offenen Tür

Blieskasteler Werkstätten
 im Gemeinschaftswerk für Menschen
 mit Behinderungen GmbH

Industriering 7
 66440 Blieskastel

Die Blieskasteler Werkstätten bieten personenorientierte Maßnahmen zur Teilhabe am Arbeitsleben für 90 Menschen mit seelischer Behinderung. Während der Wochen der Seelischen Gesundheit können Interessierte an den genannten Tagen und nach vorheriger Absprache die Werkstätten besuchen. Sie haben Gelegenheit, sich zu informieren, an Führungen teilzunehmen und mit den Beschäftigten ins Gespräch kommen.

Anmeldungen:
 06842 92260

Mehr Informationen:
www.blieskasteler-werkstaetten.de

Tag der Begegnung

„Café Jonas“ – Tageszentrum
 Caritasverband Schaumberg-Blies e.V.
 DOM-Galerie
 Luisenstr. 2-14
 66606 St. Wendel

Die Besucher/innen können bei verschiedenen Angeboten mitmachen, oder einfach die Seele baumeln lassen. Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, von seelischer Erkrankung Bedrohte, Angehörige und Interessierte. Angeboten werden: Orte der Begegnung, Orte der Entspannung, Schminken für Erwachsene und Kinder, Kinderbetreuung und Verköstigung.

Kontakt:
 Dorothe Miller 06851 935613

Mehr Informationen:
www.caritas-nk.de

Vortrag
**Selbstverletzendes
 Verhalten: Krieg gegen
 den Körper oder
 Selbstfürsorge?**

Sonnenberg Cafeteria
 Sonnenbergstraße 10
 66119 Saarbrücken

Referent:
 Ernst Kern, Diplom-Psychologe

Veranstalter:
 Saarland-Heilstätten GmbH - Kliniken
 Sonnenberg, Klinik für Psychiatrie,
 Psychotherapie, Psychosomatik

Kontakt:
 Ärztlicher Leiter
 Dr. Wolfgang Hofmann
 0681 8892204
www.shg-kliniken.de

Barrierefreier Zugang

Schnupperkurs
Lachyoga

Rime Zentrum
 Mainzerstraße 145
 66121 Saarbrücken

Kursleiterin:
 Angelica Osske

Beim Lachyoga wird getanzt, werden lustige Übungen gemacht, zwischendurch wird tief Luft geholt und am Ende heißt es, zehn Minuten auf dem Boden zu liegen und nur zu lachen. Lachyoga befreit, macht Spaß und ist auch noch gesund, wie mittlerweile einige Studien belegen. Bitte bequeme Schuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Anmeldung:
 Angelica Osske 0681 6886280
www.licht-und-leicht.de

Kosten: 5 Euro

14. Oktober, 18 Uhr

14./21. Oktober, 18 Uhr

15./22. Oktober, 14 Uhr

15./22. Oktober, 15 Uhr

16. Oktober, 11 - 17 Uhr

16. Oktober, 17 Uhr

22

Gesprächsrunde
Selbsthilfegruppe Angst und Panik Saarbrücken

KISS
Futterstr. 27
66111 Saarbrücken

Treffen:
freitags in ungeraden Kalender-
wochen, 18 Uhr
Kontakt beim Gruppentreffen

Barrierefreier Zugang

Gesprächsrunde
Selbsthilfegruppe Depression Dillingen

KEB Dillingen
Friedrich-Ebert-Str. 14
66763 Dillingen

Treffen:
jeden Freitag, 18 Uhr
Kontakt beim Gruppentreffen

Barrierefreier Zugang

Walken, Natur erleben
Selbsthilfegruppe „Aktiv gegen Depression“

Parkplatz Netzbachtal,
zwischen SB-Rußhütte und Fischbach,
Nähe ADAC-Verkehrsübungsplatz
66113 Saarbrücken

Viele Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Bewegung einen positiven Einfluss auf das seelische Wohlbefinden allgemein hat, den Verlauf einer Depression abmildern kann und zur Stabilisierung beiträgt. Die Gruppe trifft sich unter der Führung eines erfahrenen, selbst erkrankten Übungsleiters, um im gemeinsamen Sich-Bewegen neue Kräfte zu sammeln. Auch der Austausch kommt nicht zu kurz.

Treffen:
jeden Samstag, 14 Uhr

Kontakt:
Henry 0171 7803614

Gesprächsrunde
Selbsthilfegruppe Depressionen

KISS
Futterstr. 27
66111 Saarbrücken

Treffen:
jeden Samstag, 15 Uhr

Kontakt:
Nils 0521 4469327

Barrierefreier Zugang

Tag der offenen Tür

STaPE – Saarländisches Tageszentrum
für Psychiatrie-Erfahrene
Mainzer Straße 30
66111 Saarbrücken

Das Tageszentrum ist ein offener Treffpunkt für Menschen, die als Patient/innen Erfahrung mit psychiatrischer Behandlung haben, die seelische Krisen erfolgreich durchlebt haben oder sich akut in einer befinden. Es ist aus der Selbsthilfebewegung entstanden und wird von Psychiatrie-Erfahrenen geleitet und verwaltet. Interessierte lernen die tagesgestaltenden, kreativen Angebote kennen und können sich bei dem Sonntags-Frühstückstreff austauschen.

Veranstalter:
STaPE/HSsK – Hilfe zur Selbsthilfe in seelischen Krisen Saarland

Kontakt:
0681 6853562
www.hssk-ev.de

Vortrag
Umgang mit der Angst bei Krebs

Kultur- und Sporthalle Rehlingen
66780 Rehlingen-Siersburg

Referentin: Doris Schwarz-Fedrow,
Diplom-Psychologin, Saarländische Krebsgesellschaft e.V.

Der 14. Gesundheits- und Selbsthilfetag steht unter dem Schwerpunktthema Krebserkrankungen. Nach medizinischen Vorträgen zum Thema Prostatakarzinom und Brustkrebs wird die Referentin in ihrem Vortrag darauf eingehen, wie es gelingen kann, trotz der Angst z.B. vor wiederkehrenden Tumoren, ein erfülltes Leben zu führen.

Veranstalter: Gesundheitsamt
Saarlouis – Arbeitskreis Selbsthilfe

Kontakt: Stephan Ströher
06831 444773

Mehr Informationen:
www.selbsthilfe-saar.de

Barrierefreier Zugang

23

SICH AUSTAUSCHEN

SICH AUSTAUSCHEN

MITMACHEN ERLEBEN

SICH AUSTAUSCHEN

INFORMIEREN SICH AUSTAUSCHEN

INFORMIEREN

16./23. Oktober, 19 Uhr

17. Oktober, 10 Uhr

17. Oktober, 15 Uhr

17. Oktober, 18 - 20 Uhr

17. Oktober, 18.30 Uhr

18. Oktober, 9.30 Uhr

Gesprächsrunde
**Emotions Anonymous (EA)
Saarbrücken –
Selbsthilfegruppe für
seelische Gesundheit**

Emotions Anonymous (EA) ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die sich in regelmäßigen Meetings treffen, um ihre seelischen Probleme gemeinsam zu lösen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, emotional gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten. Willkommen sind Menschen mit emotionalen Störungen wie z.B. Neurosen, Ängste, Depressionen, Zwänge und Süchte, die bereit sind, an ihrer Gesundheit zu arbeiten.

Treffen:
jeden Sonntag, 19 Uhr

Kontakt:
Margret 0681 814223

Barrierefreier Zugang

Frauenfrühstück

N.N. - Raum im Vordergebäude
Kultur- & Werkhof Nauwieser 19
Nauwieserstr.19
66111 Saarbrücken

Zum Austausch und Kennenlernen der Beratungsstelle und ihrer Mitarbeiterinnen sind alle interessierten Frauen eingeladen zu einem Frühstück in gemütlicher Runde.

Beim Frauennotruf finden Frauen Hilfe, die sexualisierte Gewalt/Misshandlung erlebt haben oder erleben.

Veranstalter:
Frauennotruf Saarland
0681 36767
www.frauennotruf-saarland.de

Gesprächsrunde
**Selbsthilfegruppe für
verwitwete Frauen**

Gesundheitsamt
(Eingang über den Parkplatz)
Mommstr. 31
66606 St. Wendel

Treffen:
3. Montag im Monat, 15 Uhr

Kontakt:
Anita 06854 803662

Workshop
**Selbsthilfe in Konflikten –
Mediation in
Selbsthilfegruppen**

KISS
Futterstraße 27
66111 Saarbrücken

Referent/in: Margit Klasen-Braune,
Mediatorin; Gerfried Braune, Mediator

Konflikte gehören zum Leben. Bleiben sie unbearbeitet, beeinträchtigen sie unser Wohlbefinden, unsere Lebensfreude und unsere Arbeitskraft. Auf Dauer können sie krank machen. Konflikte dienen aber auch der Verbesserung von Lebens- und Arbeitssituationen und der Weiterentwicklung von Einzelnen und Gruppen. Der Workshop zeigt, wie jeder von uns Konflikte positiv nutzen kann.

Veranstalter: Deutsche Stiftung
Mediation in Kooperation mit KISS
www.deutsche-stiftung-mediation.de

Anmeldung:
KISS 0681 9602130

Barrierefreier Zugang

**Einführung in den
„Core“-Schamanismus**

VHS Zentrum
Schlossplatz
66119 Saarbrücken

Referent:
Peter Weinmann, Selbsthilfeprojekt
ASL - Saarbrücker Anlaufstelle für
Selbstbestimmt Leben

Mit dem Lernsystem des US-Anthropologen Harner können auch westliche Menschen Elemente des Schamanismus der Naturvölker in ihren Alltag integrieren, als ergänzende Selbsthilfe zur Heilung, Lebensphilosophie oder spirituellen Weg.

Kontakt:
Peter Weinmann 0681 62641

Anmeldung:
VHS Regionalverband Saarbrücken
0681 5064343
www.rvsbr.de/vhs

Kosten: 18 Euro

Kurs mit sechs Terminen
Qi Gong am Vormittag

Raum 5, I. Stock
VHS Illingen
Pastor-Schulz-Str. 14
66557 Illingen

Referent:
Prof. Dr. Herbert Backes

Mit leicht durchzuführenden Übungen wird es gelingen, Stress zu bewältigen, den Körper zu entgiften und zur inneren Harmonie zu gelangen. Die Übungen zählen in China zum „Medizinischen Qi Gong“.

Anmeldung:
Petra Baltes 06825 404230
www.vhs.illingen.de

Kosten: 84 Euro

Barrierefreier Zugang

INFORMIEREN SICH AUSTAUSCHEN

SICH AUSTAUSCHEN

INFORMIEREN MITMACHEN

INFORMIEREN ERLEBEN

MITMACHEN ERLEBEN

Infotisch, Gesprächsrunde
Codependents Anonymous (CoDA) – Selbsthilfegruppe für gesunde Beziehungen

KISS
 Futterstraße 27
 66111 Saarbrücken

Die innere Abhängigkeit von Beziehungen zu anderen Menschen, auch zum Partner, schränkt die eigene Handlungsfähigkeit ein. Auch in Beziehungen zu nahe stehenden Menschen ist es wichtig, sich selbst treu zu bleiben. Im Umgang mit den ganz alltäglichen kleinen und großen Abhängigkeiten bietet die Gruppe Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung. Sie arbeitet nach dem 12-Schritte-Geneesungsprogramm. Das Meeting beginnt um 18.30 Uhr.

Treffen:
 jeden Dienstag, 18.30 Uhr

Kontakt:
 Aurin 0176 96370761

Barrierefreier Zugang

Vortrag mit Diskussion
Seelische Belastungen und Sucht

KISS
 Futterstraße 27
 66111 Saarbrücken

Referent: Dr. Fernando Espinoza

Seelische Belastungen sind unvermeidlich und begleiten einen Menschen ein Leben lang. In bestimmten Lebenssituationen können sie andauern. Bleiben sie unbemerkt oder werden keine Bewältigungsmöglichkeiten gefunden, können diese Belastungen zu einer Sucht führen. In der Veranstaltung werden die möglichen Mechanismen aufgezeigt. Der Umgang mit seelischen Belastungen im Alltag und die Möglichkeiten zur Suchtvorbeugung werden thematisiert.

Veranstalter: Psychosoziale Beratungsstelle für junge Menschen der Aktionsgemeinschaft Drogenberatung e.V.

Kontakt: Dr. Fernando Espinoza
 0681 9854116

Anmeldung:
 KISS 0681 9602130
 Barrierefreier Zugang

Gesprächsrunde
Selbsthilfegruppe SeelenLaute – Saarländische Landesassoziation kultureller Selbsthilfe Psychiatrie-erfahrener

Foyer Malclub Saar
 Hochstr. 63
 66115 Saarbrücken

Die Angebote der Gruppe richten sich an Menschen mit Ängsten, seelischen Problemen und Kontaktschwierigkeiten. Der Ansatz ist die kreative Arbeit, die Beschäftigung mit Literatur, Schreiben, Malen, Zeichnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ziele sind der Aufbau und Erhalt der sozialen Kontakte sowie eine sinnvolle selbstbestimmte Alltags- und Freizeitgestaltung.

Treffen:
 3. Dienstag im Monat, 18 - 19 Uhr

Kontakt:
 Golf 0178 2831417

Vortrag
Kinder heute zwischen Pubertät und Erwachsenwerden

Konferenzsaal I
 Saarbrücker Schloss, Schlossplatz,
 66119 Saarbrücken

Referent: Helmut Kuntz,
 Familientherapeut, Körpertherapeut

Kommen Kinder heute in die Pubertät, wird jedes Familienleben völlig neu buchstabiert. Womit müssen Eltern rechnen? Wo liegen die Risiken für ernsthafte Entwicklungsstörungen? Wie behalten Eltern den Kopf weit genug oben, um ihre Kinder durch diese unruhigen Zeiten zu begleiten und weiterhin selbst gut schlafen zu können?

Veranstalter: Fachstelle für Suchtprävention der Aktionsgemeinschaft Drogenberatung e.V. in Kooperation mit dem Frauenbüro des Regionalverbandes Saarbrücken.

Kontakt: Helmut Kuntz 0681 9854117
Eintritt: 5 Euro
 Barrierefreier Zugang

Vortrag
Seele in Not!

Kulturfoyer
 Passagestraße 2-4
 66111 Saarbrücken

Referent:
 Pfarrer Volker Bier, Pastoralpsychologe,
 Ev. Leiter der TelefonSeelsorge Saar

Eine Seele und damit der Mensch kann sich verschließen oder auch öffnen. Vielen Menschen fällt es leichter, sich unter dem Schutz der Anonymität und Verschwiegenheit zu öffnen. Thema des Vortrages und des anschließenden Gespräches werden also die Voraussetzungen sein für ein „gesundes Klima“ für die Seele oder als Frage formuliert: „Was braucht die Seele?“

Veranstalter:
 Ev.-Kath. TelefonSeelsorge und Beratungsstelle Saar
 www.telefonseelsorge-saar.de

Anmeldung:
 KISS 0681 9602130

Barrierefreier Zugang

Vortrag
Depression – Patienten und Hausärzte in einem Boot

KISS
 Futterstraße 27
 66111 Saarbrücken

Referent: Dr. Karl-Michael Müller,
 Facharzt für Allgemeinmedizin

Hausärzte und Hausärztinnen sind häufig die erste Anlaufstelle für Menschen mit körperlichen und psychischen Beschwerden, die auf eine Depression hindeuten können. Welche Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten stehen in der Praxis zur Verfügung? Wie sehen die Versorgungsstrukturen insgesamt aus, und welche Modelle können zukünftig dazu beitragen, die größer werdende Zahl depressiv erkrankter Menschen zu behandeln? Vortrag für Betroffene, Angehörige und Hausärzte/Hausärztinnen.

Veranstalter:
 Saarländisches Bündnis gegen Depression

Anmeldung:
 KISS 0681 9602130
 Barrierefreier Zugang

Gesprächsrunde
**Selbsthilfegruppe
 Erwachsene mit ADHS**
 (Aufmerksamkeitsdefizit-/
 Hyperaktivitätssyndrom)
und Angehörige

KISS
 Futterstr. 27
 66111 Saarbrücken

Treffen:
 3. Mittwoch im Monat, 18 - 19.30 Uhr

Kontakt:
 Elke 0681 5959559

Barrierefreier Zugang

MITMACHEN SICH AUSTAUSCHEN

Gesprächsrunde
**Gründung Selbsthilfe-
 gruppe „Sonnenschein“ –
 Gruppe für Borderline- und
 andere psychische Störungen**

Arbeiterwohlfahrt Begegnungsstätte
 Saarlouiser Straße 16
 66679 Losheim

Erste Ideen zur Gestaltung der Grup-
 penabende sind vorhanden: Es soll an
 Themen, die die Einzelnen einbringen,
 gemeinsam gearbeitet werden – aber
 es soll auch genügend Zeit da sein, um
 es sich gut gehen zu lassen.

Alle Interessierten können die Gruppe
 mitgestalten - auch Angehörige sind
 willkommen. Weitere Treffen sind für
 jeden Mittwoch geplant. Die Gruppe
 wird in der Anfangsphase von der KISS
 begleitet.

Kontakt:
 Astrid 06871 922489 (bis 19 Uhr)

Gesprächsrunde
Kreis für Trauernde

IBSA e.V. – Initiative zur
 Betreuung Schwerstkranker und ihrer
 Angehörigen

Berliner Straße 29
 66589 Merchweiler

Treffen:
 3. Mittwoch im Monat,
 19 Uhr
 Individuelle Terminabsprache ist
 möglich.

Kontakt:
 Karin 06825 96064

SICH AUSTAUSCHEN

Gesprächsrunde
**Selbsthilfegruppe
 Postpartale Depression**

Carl-Dewes-Platz 2
 66679 Losheim

Treffen:
 1. und 3. Mittwoch im Monat,
 19 Uhr

Kontakt:
 Babett 06872 8192

SICH AUSTAUSCHEN

Gesprächsrunde
**Trauernde Eltern
 Saarlouis**

Dekanat Saarlouis
 Kaiser-Friedrich-Ring 24
 66740 Saarlouis

Treffen:
 3. Donnerstag im Monat,
 19.30 - 21.30 Uhr

Es existiert auch ein Gruppenangebot
 für trauernde Kinder.
 Termin bitte erfragen!

Kontakt:
 Michael Schmitz,
 Trauernde Eltern und Kinder
 im Saarland e.V.
 06831 9665818

SICH AUSTAUSCHEN

Workshop
**Ben deli degilimki! –
 Ich bin doch nicht verrückt!**

BARIS e.V., Interkulturelles
 Kompetenzzentrum der
 Arbeitskammer des Saarlandes
 Saarstr. 25
 66333 Völklingen

Referentin:
 Ingrid Scholz, Diplom-Psychologin,
 Psychologische Psychotherapeutin

Informationen für Migrantinnen zu
 psychischen und psychosomatischen
 Erkrankungen. Bei Bedarf kann tür-
 kisch/kurdisch gedolmetscht werden.

Kontakt:
 06898 294014
 www.baris-web.de

INFORMIEREN

Vortrag in russischer Sprache
Gesund bleiben auf dem Weg zum Erfolg

Kalinka –
Kultur- und Bildungszentrum
St. Johanner Str. 49
66111 Saarbrücken

Referentin:
Olga Grünberg, Diplom-Psychologin

Migration kann eine Chance oder einen Bruch in der Biografie bedeuten. Die Veranstaltung behandelt die Frage, wie man als Migrant/in die seelische Gesundheit bewahren kann. Wie schütze ich mich vor Stress? Wie kann ich meinen Kindern helfen? Der Nachmittag bietet Raum für Information, Austausch und Selbstreflexion.

Kontakt:
Olga Grünberg 06897 7780733

Vortrag, Podiumsdiskussion
AK-Forum zu Depression und Arbeitswelt: Der Tretmühle entgehen – Wohlbefinden fördern!

Großer Saal, VHS Saarbrücken
Schlossplatz
66119 Saarbrücken

Nach einem Input der Arbeitskammer zu Belastungsfaktoren in saarländischen Betrieben und Dienststellen beschäftigt sich Gesundheitspsychologin Dr. Dagmar Siebecke in ihrem Vortrag „Wenn Arbeit krank macht“ allgemein mit psychischen Belastungen im Arbeitsleben. In der anschließenden Podiumsdiskussion geht es um Prävention und Intervention aus betrieblicher und gesellschaftlicher Sicht.

Veranstalter: Arbeitskammer des Saarlandes in Kooperation mit dem Saarländischen Bündnis gegen Depression.

Anmeldung: Fax 0681 4005305
marie-theres.hillen@arbeitskammer.de

Mehr Informationen:
www.arbeitskammer.de

Kurs mit sieben Terminen
Körperarbeit und Entspannung

Raum 5, 1. Stock
VHS Illingen
Pastor-Schulz-Straße 14
66557 Illingen

Referentin:
Annette Schäfer

Mit leichten Körperübungen und meditativem Tanz lernen die Teilnehmer/innen seelische Spannungen wahrzunehmen, zu bearbeiten und zu lösen.

Anmeldung:
Petra Baltes 06825 404230
www.vhs.illingen.de

Kosten: 70 Euro
Barrierefreier Zugang

Workshop
Musik öffnet die Seele

Räume der Musiktherapie
Fliedner-Krankenhaus
Theodor-Fliedner-Str. 12
66538 Neunkirchen

Workshopleiter:
Lars Fromme, Musikpädagoge

In dieser Veranstaltung geht es darum, das (Zu-)hören durch entsprechende Übungen anzuregen. Mit Hilfe von einfach zu spielenden Musikinstrumenten (keine Vorkenntnisse erforderlich) wollen wir gemeinsam versuchen, in die Welt der Klänge einzutauchen und neue Hörerfahrungen zu sammeln.

Anmeldung:
Sekretariat Dr. Hans Georg Gerber
06821 901401

Gesprächsrunde
Selbsthilfegruppe bipolare Störungen

KISS
Futterstr. 27
66111 Saarbrücken

Bipolare Störungen sind gekennzeichnet durch extreme Gefühlsschwankungen zwischen „himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt“. Die Gruppe für Betroffene und Partner/innen versucht, sich gegenseitig Unterstützung zu geben, um mit dieser „Achterbahnfahrt der Gefühle“ besser umgehen zu können.

Treffen:
1. und 3. Donnerstag im Monat,
18.30 Uhr

Kontakt:
Oliver 0681 8910032

Barrierefreier Zugang

Vortrag
Selbstheilung bei Multipler Sklerose

DMSG Saar – Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Lessingstraße 7
66121 Saarbrücken

Referent:
Jaron Bendkower

Im Rahmen der Fachtagung „Komplementäre und alternative Therapien bei Multipler Sklerose“ hält der Schweizer Psychotherapeut einen Vortrag über Selbstheilungskräfte. Jaron Bendkower ist selbst an MS erkrankt und Autor des Buches „Mit Multipler Sklerose mitten im Leben“.

Anmeldung:
Herbert Temmes 0681 379100
www.dmsg-saar.de

Barrierefreier Zugang

Vortrag
**Schlafstörungen,
Schnarchen, Atemaussetzer
und mehr ...**

Salzbrunnenhaus
Auf der Schmelz
66280 Sulzbach

Referent:
Prof. Dr. med. Hans-Willi Maria Breuer,
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,
Knappschaftskrankenhaus Sulzbach

Der Referent beschäftigt sich mit der Frage, wie wichtig ein gesunder Schlaf für das seelische Gleichgewicht ist. Die Veranstaltung findet im Rahmen der 20-Jahr-Feier des Arbeitskreises Gesundheit Sulzbach statt.

Veranstalter:
Arbeitskreis Gesundheit Sulzbach

Mehr Informationen:
www.ak-gesundheit-sulzbach.de

Gesprächsrunde
**Selbsthilfegruppe für
Menschen mit
Zwangserkrankungen**

KISS
Futterstr. 27
66111 Saarbrücken

Zwangserkrankte spüren den starken inneren Drang, bestimmte Dinge zu tun oder zu denken. Waschzwang, Kontrollzwang, zwanghaftes Grübeln zum Beispiel bringen deutliche Belastungen und Beeinträchtigungen des Alltagslebens mit sich. In der Gruppe finden Betroffene Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

Treffen:
1. und 3. Freitag im Monat, 18 Uhr

Kontakt: Claudia 06821 730652

Barrierefreier Zugang

Gesprächsrunde
**Selbsthilfegruppe für
Angsterkrankungen**

KEB Dillingen
Friedrich-Ebert-Str. 14
66763 Dillingen

Treffen:
freitags alle 14 Tage, 19 Uhr

Kontakt:
Andrea 06833 225588

Barrierefreier Zugang

Antistress-Seminar
**Nur wer gut für sich sorgt,
kann für andere sorgen!**

Kulturnahnhof Püttlingen
Bahnhofstraße 74
66346 Püttlingen

Mit dem Familien- und Körpertherapeuten Helmut Kuntz lernen Angehörige psychisch kranker Menschen Übungen zur Selbstfürsorge, Achtsamkeit und zur Regulation von Stress und Spannungszuständen kennen. Bei einem entspannenden Waldspaziergang und einem abschließenden Essen haben die Teilnehmer/innen Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Veranstalter: LVApK – Landesverband Saarland der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Anmeldung bis 30. September:
Jürgen Pawelczyk 06898 67093
ju.pawel@web.de

Kosten: 15 Euro für Mitglieder des LVApK, 20 Euro für Nichtmitglieder

Mehr Informationen:
www.lvapk-saarland.info

Tag der Gesundheit
**Mit Leib und Seele –
Gesundheit fängt in der
Familie an**

Schumachers Scheune
Bahnhofstraße 1
66679 Losheim

Am Anfang des Gesundheitstages steht die Beschäftigung mit der Frage, wie eine glückliche Beziehung gelingen kann und welche Auswirkungen diese auf die Gesundheit hat. Weitere Vorträge gruppieren sich um die Themen bewusstes Essen und Ernährung, Hypnose und Chiropraktik.

Veranstalter:
Frauenbeauftragte des Landkreises Merzig-Wadern

Kontakt:
Bernadette Schroeteler 06861 80 320

Mehr Informationen:
www.merzig-wadern.de

Vorträge, Workshops
**Was brauchen
Angehörige psychisch
kranker Menschen?**

„Villa Vivendi“ –
Tageszentrum des Vereins für Sozialpsychiatrie e.V.
Kaiser-Wilhelm-Straße 14
66740 Saarlouis

Die Veranstaltung soll in erster Linie Angehörigen ermöglichen, mitzuteilen, welche Unterstützung sie brauchen und wie ihre Erwartungen an professionelle Helfer sind. Als Vertreterin der Angehörigen werden Marlene Schumacher und eine Vertreterin des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker referieren.

Kontakt:
Jürgen Kiefer 06831 123062
www.vfs-saarlouis.de

3. Saarländischer Freundschaftslauf gegen Depression Für ein faires Miteinander

Deutsch-Französischer Garten
Deutschmühltal
(An der Konzertmuschel)
66117 Saarbrücken

Anmeldung vor Ort ab 10 Uhr
Startschuss 11 Uhr

Mit dem Freundschaftslauf will das Bündnis auf die Situation von depressiv erkrankten Menschen und ihrer Angehörigen aufmerksam machen und für ein faires Miteinander werben. Die Aktion soll aber auch hervorheben, dass Bewegung in der Gruppe einen wichtigen Beitrag zu besserem psychischem Wohlbefinden - insbesondere für depressiv Erkrankte - leisten kann. Sportliche Betätigung hat viele positive Effekte auf den Verlauf der Erkrankung und auf das Selbstwertgefühl der Betroffenen. Vor allem das gemeinsame Erleben in der Gruppe ohne Leistungs- und Konkurrenzdruck stärkt soziale Kompetenzen und das Wir-Gefühl.



Beim dritten Lauf gegen Depression können alle, die sich bewegen wollen, an den Start gehen. Es wird kein Startgeld erhoben. Neu in diesem Jahr ist der Stundenlauf: Statt einer bestimmten Strecke wird die Zeit festgelegt. Die Teilnehmenden laufen 15, 30 oder 60 Minuten. Anhand der Streckenmarkierungen sehen sie, welche Distanz sie in der vorgegeben Zeit zurückgelegt haben und können so ihren „Standort“ bestimmen. An dem Lauf nehmen auch prominente saarländische Sportler/innen teil. Mit heißen Rhythmen feuert die Gruppe Samba O' Leck die Läufer/innen an. Vor Ort gibt's ein vielfältiges gastronomisches Angebot. Schirmherrin der Veranstaltung ist Charlotte Britz, Oberbürgermeisterin der Landeshauptstadt Saarbrücken.

Zum Abschluss der „Wochen der Seelischen Gesundheit“ stehen damit das Miteinander, die Bewegung und der Spaß im Vordergrund; Faktoren, die sicherlich ganz stark zur inneren Balance und zum Wohlbefinden beitragen.

Veranstalter:
Saarländisches Bündnis gegen
Depression
www.depression-saarland.de

