



WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

informieren
diskutieren
mitmachen

B I E L E F E L D

24. 10. - 03. 11. 2016





Grußwort *Psychische Erkrankungen - eine wachsende Herausforderung an die Gesellschaft*

Direkt oder indirekt als Angehöriger, Nachbar oder auf der Arbeitsstelle. Nach aktuellen Studien leiden ca. 42% aller Menschen in Deutschland im Laufe ihres Lebens an einer mehr oder minder schweren psychischen Störung. Das können Suchterkrankungen, traumatische Erfahrungen, nicht verarbeitete Trauer, Folgen von Überforderung in der Arbeit oder manifeste Depressionen sein. In den letzten Jahren haben jedenfalls auch die Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung wegen psychischer Erkrankungen deutlich zugenommen. Direkt oder indirekt – als Angehörige, als Nachbarn oder auf der Arbeitsstelle – haben wir alle also damit zu tun. Eines ist aber geblieben: Der Bereich der psychischen

Erkrankungen ist nach wie vor ein Tabu-Thema!

Informieren – diskutieren – mitmachen: Die 6. Woche der seelischen Gesundheit will aus verschiedenen Blickwinkeln auf die Belange psychisch beeinträchtigter Menschen aufmerksam machen und dazu beitragen, Berührungspunkte und Vorurteile abzubauen.

Es geht konkret um Angebote der Prävention, der Beratung und Therapie, um Möglichkeiten der fachspezifischen Hilfen und um Selbsthilfe. Lesungen z. B. im Theater am Alten Markt, in der Stadtbibliothek und dem Haus der Kirche, meditative und kreative Angebote sowie ein ökumenischer Gottesdienst ergänzen das Veranstaltungsprogramm.

Bei der Vorbereitungsgruppe, den verschiedenen Veranstaltern sowie den Partnern und Sponsoren der 6. Woche der seelischen Gesundheit möchte ich mich herzlich bedanken. Ihnen, allen Beteiligten sowie den Besucherinnen und Besuchern wünsche ich eine anregende Woche.

*Ingo Nürnberger
Sozialdezernent*



49 Programm-Angebote | Woche der seelischen Gesundheit 2016

S. 6	01	Freitag, 21.10.2016 - Fr., 04. 11. 2016 Ausstellung: Dem Leben Farbe geben - Heilsame Bilder gestalten Volkshochschule Bielefeld, Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld, (Ravensberger Spinnerei) Flur 2. OG, Unterrichtsetage
S. 7	02	Montag, 24.10.2016 16.00-19.00 Uhr Depression – Wege zur seelischen Gesundheit (Ravensberger Spinnerei), 3.OG, Murnausaal, Volkshochschule Bielefeld, Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld
S. 8	03	Montag, 24.10.2016 9.00-12.30 Uhr Englisch-Schnupperangebot Begegnung tut gut- beim gemeinsamen Lernen Volkshochschule Bielefeld, Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld (Ravensberger Spinnerei), 3. OG, Murnausaal
S. 8	04	Montag, 24.10.2016 9.45-10.30 Uhr Ich bin fit und mache mit-Sportprogramm für Junggebliebene Begegnung tut gut-Bei Sport, Spiel und Tanz, Begegnungszentrum, Kreuzstraße 19a, 33602 Bielefeld
S. 9	05	Montag, 24.10.2016 10.45-11.30 Uhr Präventionssport-Gymnastik und Bewegung Begegnung tut gut- Bei Sport, Spiel und Tanz, Ort: Diakonie für Bielefeld gGmbH, Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a, 33602 Bielefeld, Tel. 0521-98892440
S. 9	06	Montag, 24.10.2016, 11.00-13.00 Uhr Ohne Arbeit geht es nicht! Tägl. Besichtigungsmöglichkeit 24. bis 27.10.2016 von 13.00-16.00 Uhr Eröffnungsveranstaltung, KompetenzWerkstatt Beruf gGmbH, Herforder Str. 155a, 33609 Bielefeld
S. 10	07	Montag, 24.10.16 (u. 26.10.16) je von 14.00-17.00 Uhr Liebe, Sexualität, Partnerschaft (1/2) Sexualpäd. Schnupperangebot Johanner-Unfall-Hilfe e.V., Artur-Ladebeck Str. 85, 33617 Bielefeld (großer Seminarraum im Erdgeschoss / Eingang von der Hofseite) Teilnahme an beiden Terminen erwünscht
S. 11	08	Montag, 24.10.2016 14.30-16.00 Uhr Bastel- und Werkangebot Begegnung tut gut - beim Malen und Kreativsein, Ort: Diakonie für Bielefeld gGmbH, Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a, 33602 Bielefeld, Tel. 0521-98892440
S. 11	09	Montag, 24.10.2016 19.30 Uhr Frieden schließen mit Demenz Lesung von Sabine Bode aus ihrem Buch: „Frieden schließen mit Demenz“ Haus der Kirche, Markgrafenstr. 7, 33602 Bielefeld
S. 12	10	Dienstag, 25.10.2015 9.00-12.30 Uhr Französisch-Schnupperangebot Begegnung tut gut- beim gemeinsamen Lernen Ort: Diakonie für Bielefeld gGmbH, Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a, 33602 Bielefeld, Tel. 0521-98892440
S. 12	11	Dienstag, 25.10.2016 17.00-19.30 Uhr Narben auf der Seele Vorstellung der Arbeit der Klinik für Psychotherapeutische Medizin EvKB 33611 Bielefeld, Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin / Ev. Krankenhaus Bielefeld gGmbH, Schildescher Straße 103 p
S. 13	12	Dienstag, 25.10.2016 19.00 Uhr Zwischen Melancholie und Geselligkeit Stadtbibliothek Bielefeld, Veranstaltungssaal SO 2, Kavalleriestr. 17, 33602 Bielefeld
S. 15	13	Dienstag, 25.10.2016, 20.00 - 21.30 Uhr Seelenlieder. Ein offenes Singangebot. Capella hospitalis, Teutoburger Straße 50, vor dem Städtischen Krankenhaus
S. 16	14	Mittwoch, 26.10.2016 10.00-12.00 Uhr Aquarellmalen Begegnung tut gut - beim gemeinsamen Lernen Ort: Diakonie für Bielefeld gGmbH, Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a, 33602 Bielefeld, Tel. 0521-98892440
S. 17	15	Mittwoch, 26. 10. 2016 (s.o. Mo.24.10.) jeweils von 14.00-17.00 Uhr Liebe, Sexualität, Partnerschaft (2/2) (Teilnahme an beiden Terminen erwünscht) Johanner-Unfall-Hilfe e.V., Artur-Ladebeck Str. 85, 33617 Bielefeld
S. 17	16	Mittwoch, 26.10.2016 14.30-16.00 Uhr Bewegt und Fit bleiben beim Tanz Ort: Diakonie für Bielefeld gGmbH, Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a, 33602 Bielefeld, Tel. 0521-98892440
S. 18	17	Mittwoch 26.10.2016 15.00-16.30 Uhr Methoden der Achtsamkeit zur Stressreduktion für Lehrer und Lehrerinnen Oberstufen-Kolleg Bielefeld, Universitätsstraße 23, 33615 Bielefeld

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT BIELEFELD 24. 10. - 03. 11. 2016

S. 18	18	Mittwoch 26.10.2016, 15.00 – 16.30 Uhr Türkische Gedichte GfS e. V., Fachbereich Lebensräume, Friedenstr. 4-8, 1. Etage links, 33602 Bielefeld
S. 19	19	Mittwoch, 26.10.2016, 16:00 Uhr Stressvorbeugung durch Entspannungsverfahren Praxis für Ergotherapie, Hofstraße 20 im EvKB
S. 19	20	Mittwoch, 26. Oktober 17.00 Uhr Demenz was nun? AWO Aktivitätenzentrum, Meinolfstraße 4, 33607 Bielefeld
S. 20	21	Mittwoch, 26.10.2016 18 Uhr Zuversicht – Genesungswege gestalten Begegnungszentrum, Prießallee 34, 33604 Bielefeld
S. 20	22	Mittwoch, 26. Oktober 19 Uhr Fetales Alkoholsyndrom Haus der Kirche, Markgrafenstr. 7, 33602 Bielefeld
S. 21	23	Donnerstag, 27.10.2016 9.30-12.45 Uhr Spanisch-Schnupperangebot Ort: Diakonie für Bielefeld gGmbH, Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a, 33602 Bielefeld, Tel. 0521-98892440
S. 21	24	Donnerstag, 27.10.2016 10.00 Uhr Back to work Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gGmbH, Herforder Straße 74, 33602 Bielefeld
S. 22	25	Donnerstag, 27.10.2016, 11.00 Uhr Vortrag in türkischer Sprache zu psychischer Erkrankung Fachbereich Lebensräume GfS e. V., Friedenstr. 4-8, 33602 Bielefeld
S. 23	26	Donnerstag, 27. Oktober, 13.30-15.30 Chancen der Beruflichen Rehabilitation für Menschen mit psychischen Erkrankungen BTZ Bielefeld, Stadtheider Str. 14a, 33609 Bielefeld
S. 22	27	Donnerstag, 27. 10. 2016 14.00-16:00 Uhr Meditation für Psychiatrie-Erfahrene DIE GRILLE, Gemeinnütziger Verein für psychosoziale Unterstützung in Bielefeld e.V., Webereistraße 25 u. Teutoburger Str. 67, 33607 Bielefeld, Dachgeschoss
S. 28	28	Donnerstag, 27.10.2016 16:00-18:00 Uhr Seelisch krank im Arbeitsleben Altes Rathaus Bielefeld, Niederwall 23, 33602 Bielefeld, Bethel-Raum
S. 24	29	Donnerstag, 27.10.2016 16:00-18:00 Uhr Sexuelle Belästigungen... Frauennotruf Bielefeld e.V., Jöllenbecker Str. 57, 33613 Bielefeld
S. 24	30	Donnerstag, 27.10.2016, 16.00-18.00 Uhr, Wohnen mit Hilfe vor Ort Ambulanter Dienst Alt und Jung Team Paulusviertel, Heinrichstraße 24, 33602 Bielefeld
S. 25	31	Donnerstag, 27. Oktober 2016 18.30-20.00 Uhr Selbsthilfegruppen im Mittelpunkt Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld des Paritätischen, Stapenhorststraße 5, 33615 Bielefeld
S. 25	32	Freitag, 28.10.16 17:00 Uhr Warum tun uns Hunde gut Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a, 33602 Bielefeld
S. 26	33	Freitag, 28. Oktober 2016, 17.00 – 22.00 Uhr Wenn ich mal aus der Reihe tanz... Die Grille e.V., Webereistraße 25, 33607 Bielefeld

WOCHE DER
SEELISCHEN
GESUNDHEIT
BIELEFELD
24. 10. - 03. 11. 2016

S. 26	34	Freitag, 28.10.2016, 18.00 Uhr – 20.00 Uhr Die Offene Kunstbühne lädt ein, Musik, Gedichte, Geschichten etc. vorzutragen GfS e. V., Fachbereich Lebensräume, Friedenstr. 4-8, 1. Etage links, 33602 Bielefeld
S. 27	35	Freitag, 28.10.2016, 18.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst, ...du stellst meine Füße auf weiten Raum (Ps 31,9) Süsterkirche, Süsterplatz 1, 33602 Bielefeld
S. 28	36	Samstag, 29.10.2016 16.00 Uhr-18.00 Uhr Lesung von Bernd Thranhard aus seinem Buch „Ausgesoffen“ mit anschließender Diskussion Stadtbibliothek, Veranstaltungssaal SO 2, Kavalleriestr. 17, 33602 Bielefeld
S. 29	37	Samstag 29.10.16 16.00-17.30 Wendo – Selbstbehauptung u. Selbstverteidigung für Frauen Bellzett e. V., 33611 Bielefeld, Sudbrackstr. 36a
S. 29	38	Samstag, 29.10.16, 19.30 Uhr Lesung: „Lieber Matz, Dein Papa hat ´ne Meise“ Ein Vater schreibt Briefe über seine Zeit in der Psychiatrie: Theater am Alten Markt, (TAM 2), Alter Markt 1, 33602 Bielefeld
S. 30	39	Montag, 31.10.2016 von 11:00 -16:00 Uhr Selbsteilungskräfte aktivieren durch Klangschalenmassage AWO Aktivitätenzentrum, Therapieraum 1. OG, Meinolfstr. 4, 33607 Bielefeld
S. 30	40	Montag, 31.10.2016, 11.00 Uhr – 15.00 Uhr Offenes Büro. Informationsangebot des Vereins Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e.V. Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e. V., Friedenstr. 4-8, 33602 Bielefeld
S. 31	41	Montag, 31.10.2016, 15.30 Uhr – 17.00 Uhr Lieder der Klage und Texte des Zorns GfS e. V., Fachbereich Lebensräume, Friedenstr. 4-8, 1. Etage links, 33602 Bielefeld
S. 31	42	Montag, 31.10.2016, 16:00 – 17:30 Uhr Meta Kognitives Training bei Depression Praxis für Ergotherapie Hofstraße im EvKB, Hofstraße 20, 33607 Bielefeld
S. 32	43	Dienstag, 1.11.2016, 20.00 – 21.30 Uhr Seelenlieder, ein offenes Singangebot Capella hospitalis, Teutoburger Straße 50, vor dem Städtischen Krankenhaus
S. 33	44	Mittwoch, 02. Nov. 2016, 10.00 Uhr – 14.00 Uhr Schülerbesuchstag in der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Königsweg 11, 33617 Bielefeld
S. 34	45	Mittwoch, 02. Nov. 2016, 15.00 Uhr – 18.00 Uhr Offenes Gesprächsangebot für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung, Angehörige und alle Interessierten Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e. V., Friedenstr. 4-8, 33602 Bielefeld
S. 35	46	Mittwoch, 02. Nov. 2016, 14.30 Uhr – 16.00 Uhr (Dr. Dr. Preuß): Suizidale Krisen bei Schülerinnen und Schülern... Martin-Niemöller-Gesamtschule, Apfelstraße 210, 33611 Bielefeld
S. 36	47	Mittwoch, 2. November, 19.00 Uhr Olga Martynova: Der Engelherd. Roman. Eine Literaturpräsentation. Stadtbibliothek, Neumarkt 1, 33602 Bielefeld, Literaturbühne im Erdgeschoss
S. 37	48	Mittwoch, 2. November, 19.00 Uhr „EX-IN“ – Ein offener Dialog. Austausch, Informationen und Reflektion rund um das Thema EX-IN. GfS e. V., Fachbereich Lebensräume, Friedenstr. 4-8, 1. Etage links, 33602 Bielefeld
S. 38	49	Donnerstag, 03.11.2016, 9:00 –13:00 Uhr Psychose-Box und Info-Stand , einen Moment in die Erlebniswelt eines an Psychose erkrankten Menschen einsteigen Fachhochschule Bielefeld, Interaktion 1, 33619 Bielefeld, Standort: in der Halle

WOCHE DER
SEELISCHEN
GESUNDHEIT
BIELEFELD
24. 10. - 03. 11. 2016

**Freitag,
21.10.2016
bis 04.11.2016**

Volkshochschule Bielefeld
Ravensberger Park 1
(Ravensberger Spinnerei)
3. Obergeschoss
Murnau-Saal

Ausstellung: **Dem Leben Farbe geben – Heilsame Bilder gestalten**



Die Ausstellung zeigt Arbeiten, die im offenen kunsttherapeutisch begleiteten Malangebot entstanden sind.

Leitung: Elisabeth S. Jaene
Bildende Künstlerin

Die Teilnehmer/innen malen zu inneren Bildern und drücken eigene Gefühle insbesondere zum Thema Dankbarkeit aus. Meditative Texte haben den Bilder- und Farbenfluss angeregt.

**Montag
24.10.2016
16:00 Uhr bis
19:00 Uhr**

Volkshochschule Bielefeld
Ravensberger Park 1
(Ravensberger Spinnerei)
3. Obergeschoss
Murnau-Saal

**Eröffnung
der 6. Woche
der seelischen
Gesundheit in
Bielefeld**

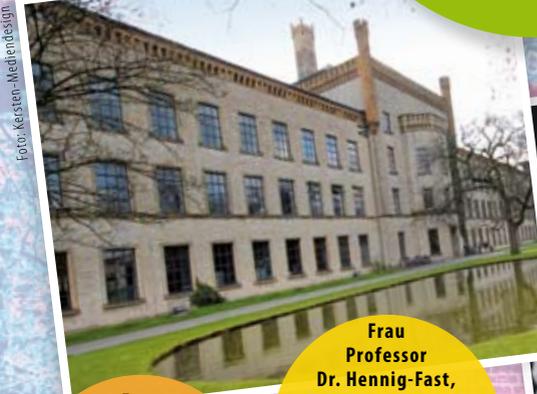


Foto: Kersten-Medienesign



Foto: Matthias Gräßlin

Frau Dr. Berg,
Ärztliche Abteilungsleiterin der Allgemeinen Psychiatrie II, wird den Einführungsvortrag: „**Depression – eine Volkskrankheit?**“ halten.

Frau Professor Dr. Hennig-Fast,
Therapeutische Abteilungsleiterin der Allgemeinen Psychiatrie II
Erfahrungen und Angebote der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bethel

Herr Aydin,
Vorstandsmitglied des VPE-Bielefeld e. V.:
„Wege im Umgang mit Depression und seelischer Gesundheit aus Sicht Psychiatrie-Erfahrener“.

Depression – Wege zur seelischen Gesundheit

Menschen | würde Volxperformanceprojekt

- Wie kann etwas verletzt werden, was doch unantastbar ist?
- Wie viel Antastbarkeit halten wir aus?
- Wie erlangt man ein würdevolles Verhalten?
- Wie viel wende ich auf, um für die Würde Anderer einzutreten?
- Wie verändert sich der Begriff „Würde“ im Laufe der Zeit?
- Wie viel hat der Mensch an Würde verdient?
- Und was ist ein Menschenleben wert?

Die Volxperformance der Theaterwerkstatt Bethel geht diesen Fragen in choreografierten Szenen nach.

Die Theaterwerkstatt Bethel zeigt das **Performance-Stück „MENSCHEN/WÜRDE“**. Mit **drei** Berichten werden Erfahrungen mit der Erkrankung Depression sowie die Hilfen durch die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bethel lebendig beschrieben.

Anschließend ist eine dialogische Gesprächsrunde mit Betroffenen, Angehörigen und Profis geplant.

Auch im Gesundheitswesen stellen wir uns häufig solche Fragen, wenn Menschen unter Stress, in Grenzsituationen oder unter Schmerzen andere verletzen oder sich in ihrer Würde verletzt fühlen.

Montag
24.10.2016

9:00 Uhr bis
12:30 Uhr

Diakonie für Bielefeld gGmbH
Begegnungszentrum
Kreuzstraße 19a
33602 Bielefeld
Tel. 0521 - 98 89 24 40

Englisch-Schnupperangebot



Eine erlernte Fremdsprache auffrischen oder neu erlernen. Bis ins hohe Alter möglich, in kleinen Lerngruppen und einem angemessenen Lern-tempo. Nicht Leistung, sondern Lust auf Neues und auf das Miteinander stehen hier im Vordergrund.

Begegnung tut gut – beim gemeinsamen Lernen



Diakonie
für Bielefeld

Ich bin fit und mache mit – Sportprogramm für Junggebliebene

Bewegung in Gemeinschaft fördert das seelische und körperliche Wohlbefinden, ermöglicht neue Kontakte und hilft bei einer sinnvollen Gestaltung des Tages.

Montag
24.10.2016
9:45 bis 10:30 Uhr

Diakonie für Bielefeld gGmbH
Begegnungszentrum
Kreuzstraße 19a
33602 Bielefeld
Tel. 0521 - 98 89 24 40



Begegnung tut gut – bei Sport, Spiel und Tanz



Diakonie
für Bielefeld

Präventionssport – Gymnastik und Bewegung in einem ruhigeren Tempo



Bewegung in Gemeinschaft fördert das seelische und körperliche Wohlbefinden, ermöglicht neue Kontakte und hilft bei einer sinnvollen Gestaltung des Tages.

Begegnung tut gut – Bei Sport, Spiel und Tanz



Diakonie
für Bielefeld

Montag
24.10.2016

10:45 bis
11:30 Uhr

Diakonie für Bielefeld gGmbH
Begegnungszentrum
Kreuzstraße 19a
33602 Bielefeld
Tel. 0521 - 98 89 24 40

Ohne Arbeit geht es nicht KompetenzWerkstatt Beruf



Tägl. Besichtigungsmöglichkeit
24. bis 27.10.2016 von 13-16 Uhr

COMPETENZ
WERKSTATT BERUF

Arbeit ist ein Grundbedürfnis, gibt einem das Gefühl, gebraucht zu werden und ermöglicht Selbsterfahrung, Erfolgserlebnisse sowie Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Nach langer Arbeitslosigkeit ist der Wunsch nach einer Aufgabe oft groß, doch der direkte Einstieg in die Arbeitswelt schwierig. Raum für die Entfaltung zu haben, seine eigenen und besonderen Fähigkeiten zu entdecken, dafür bleibt meist keine Zeit.

In verschiedenen Projekten der KompetenzWerkstatt Beruf gGmbH wird die Möglichkeit geschaffen, die eigenen Fähigkeiten individuell zu erproben und das Vertrauen in die eigene Person zurückzugewinnen. In unserer Ausstellung werden Werkstücke des aktuellen Sozialprojektes vorgestellt, die im Rahmen einer kreativen Ideensammlung der Teilnehmer/innen, in Zusammenarbeit mit der Montessori-Frühförderstelle für Kinder in Bielefeld, entstanden sind. Der Entstehungsprozess einzelner Stücke und deren Einsatz als Spielmaterial wurden zudem fotodokumentarisch begleitet.

Montag
24.10.2016

11:00 bis
13:00 Uhr

KompetenzWerkstatt
Beruf gGmbH
Herforder Str. 155a
33609 Bielefeld

Montag
24.10.2016
14:00 Uhr bis
17:00 Uhr

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Artur-Ladebeck Str. 85
33617 Bielefeld
(großer Seminarraum im Erdgeschoss /
Eingang von der Hofseite)

24. und 26.10.16
jeweils von 14-17 Uhr
Teilnahme an beiden Terminen
erwünscht!

Liebe, Sexualität, Partnerschaft

Sexualpädagogisches Schnupperangebot (1/2)

Liebe, Sexualität, Partnerschaft sind zentrale Themen im Leben aller Menschen, deren Erfüllung oder Nicht-erfüllung auch eine große Bedeutung für das individuelle Wohlbefinden und die seelische Gesundheit haben.



Mit verschiedenen Methoden aus der Sexualpädagogik wollen wir diese Themen bearbeiten – mal nach Frauen/Männern getrennt, mal zusammen.

Bastel- und Werkangebot

Offenes Mal- und Werkangebot bei dem die eigenen kreativen Fähigkeiten ausprobiert werden können.
Material ist vorhanden.
Fachliche Anleitung in freundlicher Atmosphäre

**Begegnung tut gut –
beim Malen und
Kreativsein**



Montag
24.10.2016
14:30 bis
16:00 Uhr

Diakonie für Bielefeld gGmbH
Begegnungszentrum
Kreuzstraße 19a,
33602 Bielefeld
Tel. 0521 - 98 89 24 40

Frieden schliessen mit Demenz

Lesung von **Sabine Bode** aus ihrem Buch:
„Frieden schließen mit Demenz“



Montag,
24.10.2016,
19:30 Uhr

Haus der Kirche,
Markgrafenstraße 7
Eintritt: 5 Euro
mit Bielefeld-Pass
kostenfrei.

Dienstag
25.10.2016
 9:00 Uhr bis
 12:30 Uhr

Diakonie für Bielefeld gGmbH
 Begegnungszentrum
 Kreuzstraße 19a
 33602 Bielefeld
 Tel. 0521 - 98 89 24 40

Französisch-Schnupperangebot



Eine erlernte Fremdsprache auffrischen oder neu erlernen. Bis ins hohe Alter möglich, in kleinen Lerngruppen und einem angemessenen Lerntempo. Nicht Leistung, sondern Lust auf Neues und auf das Miteinander stehen hier im Vordergrund.

Begegnung tut gut – beim gemeinsamen Lernen

Diakonie
für Bielefeld



Narben auf der Seele

Vorstellung der Arbeit der Klinik für Psychotherapeutische Medizin EvKB und des Psychosozialen Zentrums für (traumatisierte) Flüchtlinge in Bielefeld und Umgebung in einem Kooperationsgespräch der o. g. Klinik und des AK Asyl e. V. Bielefeld.



Vorstellung der Arbeit der Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin am Ev. Krankenhaus Bielefeld.



1. Wie kann eine psychosomatische Klinik helfen, wenn die Seele krank geworden ist?

2. Was ist das PSZ für (traumatisierte) Flüchtlinge in Bielefeld und Umgebung?

Vorstellung der Arbeit des Kooperationsprojektes:
 Psychosomatische Klinik und Arbeitskreis Asyl e. V. Bielefeld

Dienstag
25.10.2016
 17:00 Uhr
 bis 19:30 Uhr

Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin
 Ev. Krankenhaus Bielefeld gGmbH
 Schildescher Str. 103 p
 33611 Bielefeld

Zwischen Melancholie und Geselligkeit

Bemerkungen zu Eduard Mörikes Meistererzählung „Mozart auf der Reise nach Prag“ (mit Lesung zentraler Passagen).



Blick auf Prag 2015 | Foto: Kersten-Mediendesign

Der Komponist ist mit seiner Gattin Konstanze auf dem Weg von Wien nach Prag, wo die Uraufführung seiner neuen Oper Don Giovanni stattfinden soll. Als man auf dem Land, nahe dem Schloss des Grafen von Schinberg, Rast macht, spaziert Mozart durch den Schlosspark und pflückt gedankenverloren eine Orange vom schönen Pomeranzenbäumchen des Parks, wobei er vom gräflichen Gärtner überrascht wird. Die Auseinandersetzung endet damit, dass Mozart an die Gräfin schreibt und ins Schloss geladen wird. Dort feiert das gräfliche Paar soeben die Verlobung ihrer Nichte Eugenie. Mozart und seine Frau fügen sich emotional dem kultivierten Kreis ein und schließlich spielt der gefeierte Maestro der heiteren Runde aus der fast fertigen Oper vor. In Eugenie aber ruft gerade die begeistert aufgenommene Musik die Ahnung vom baldigen Tod Mozarts hervor.

Text: Wikipedia
Prof. Dr. Wolfgang Braungart
 Universität Bielefeld
 Fakultät für Linguistik und Literaturwissenschaft
 E-Mail: wolfgang.braungart@uni-bielefeld.de



Dienstag
25.10.2016
 19:00 Uhr

Stadtbibliothek Bielefeld
 Veranstaltungssaal SO 2
 Kavalleriestr. 17
 33602 Bielefeld



Bethel

Gemeinschaft **verwirklichen**

Das gemeinsame Leben von Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen an ihren jeweiligen Wohnorten zu verwirklichen ist das Ziel unserer Arbeit.

Bethel.regional in den v. Bodelschwingschen Stiftungen Bethel bietet Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Wir laden Sie ein – lernen Sie uns kennen!

www.bethel-regional.de

Bethel 

Seelenlieder

Die Seelenlieder sind ein offenes Singangebot.

Jede und jeder ist herzlich willkommen und kann ohne Vorkenntnisse teilnehmen. Miteinander gesungen werden Kraft-, Herzens- und spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen unserer Erde. Alle Lieder zeichnen sich durch eingängige Melodien und leichte Texte aus.

Christina Gürtler leitet die Lieder an.

Das gemeinsame Singen wirkt positiv auf unser Befinden durch die Verbundenheit untereinander, durch Freude, Harmonisierung, Stärkung der Lebenskraft und Entspannung.

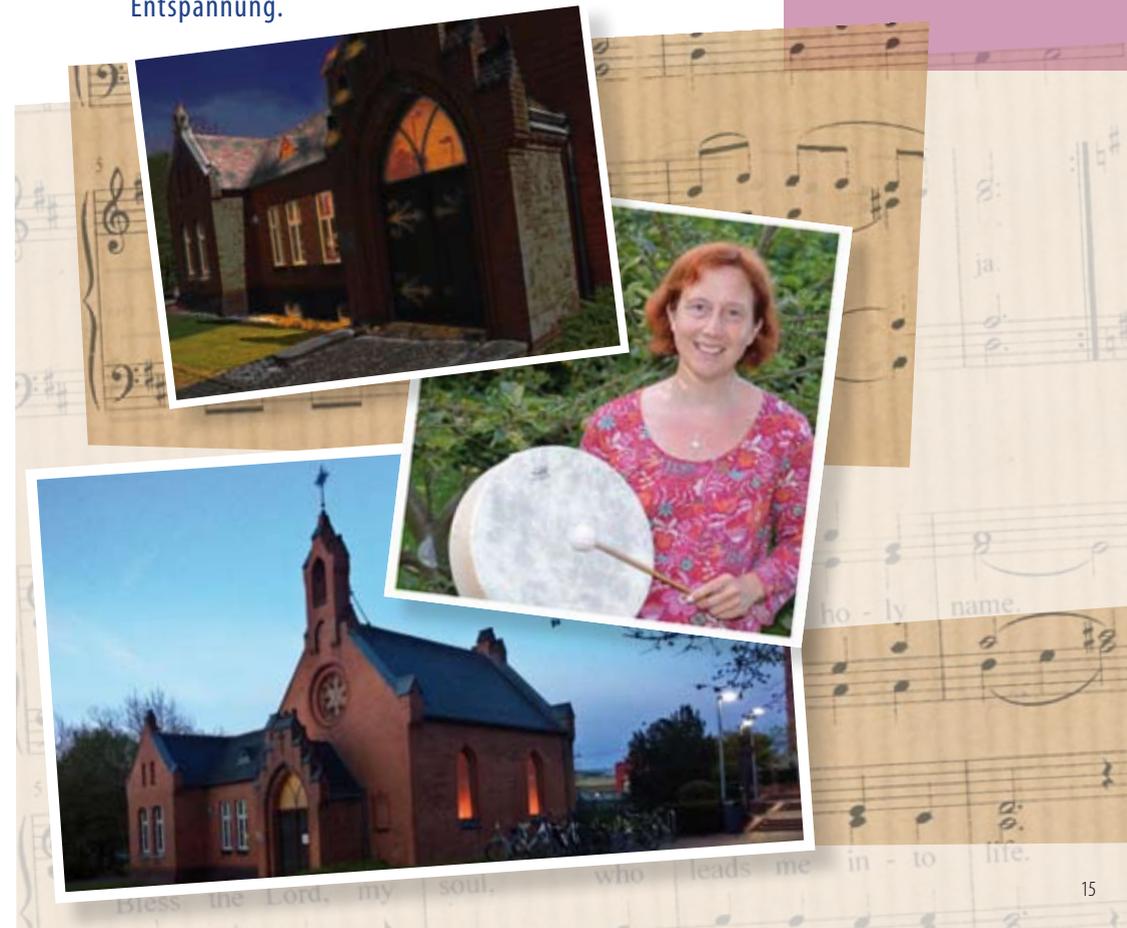
Dienstag

25.10.2016

20:00-21:30 Uhr

Capella hospitalis
Teutoburger Straße 50
vor dem Städtischen
Krankenhaus

*(Spenden sind willkommen.)
Christina Gürtler*



**Mittwoch
26.10.2016**

**10:00 Uhr bis
12:00 Uhr**

Diakonie für Bielefeld gGmbH
Begegnungszentrum
Kreuzstraße 19a
33602 Bielefeld
Tel. 0521-98892440

Aquarellmalen

**Begegnung tut gut –
beim Malen und
Kreativsein**



Offenes Mal- und
Werkangebot bei dem die eigenen
kreativen Fähigkeiten ausprobiert werden können.
Material ist vorhanden.

Fachliche Anleitung in freundlicher Atmosphäre.

susanne.bartenbach@diakonie-fuer-bielefeld.de

Liebe, Sexualität, Partnerschaft

Sexualpädagogisches Schnupperangebot (2/2)



**Liebe, Sexualität,
Partnerschaft**

sind zentrale Themen im Leben aller Menschen, deren Erfüllung
oder Nichterfüllung auch eine große Bedeutung für das individuelle
Wohlbefinden und die seelische Gesundheit haben.

Mit verschiedenen Methoden aus der Sexualpädagogik wollen wir
diese Themen bearbeiten – mal nach Frauen/Männern getrennt,
mal zusammen.



**Mittwoch
26.10.2016**

**14:00 Uhr bis
17:00 Uhr**

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Artur-Ladebeck Str. 85
33617 Bielefeld
(großer Seminarraum im
Erdgeschoss / Eingang von der
Hofseite)

24. und 26.10.16
jeweils von 14-17 Uhr
Teilnahme an beiden
Terminen erwünscht!

Bewegt und Fit bleiben beim Tanz



**Begegnung tut gut –
bei Sport, Spiel
und Tanz**



Bewegung in Gemeinschaft fördert
das seelische und körperliche
Wohlbefinden, ermöglicht neue
Kontakte und hilft bei einer
sinnvollen Gestaltung des Tages.



**Mittwoch
26.10.2016**

**14:30 bis
16:00 Uhr**

Diakonie für Bielefeld
gGmbH
Begegnungszentrum
Kreuzstraße 19a
33602 Bielefeld
Tel. 0521 - 98 89 24 40

**Mittwoch
26.10.2016**

**15:00 bis
16:30 Uhr**

GfS e.V., Fachbereich
Lebensräume
Kontaktstelle West
Friedenstr. 4-8
1. Etage links
33602 Bielefeld



Türkische Gedichte

Die türkische Sprache selbst weist eine Reihe von Dialekten auf, von denen der Istanbul Dialekt von besonderer Bedeutung ist. Seine Phonetik ist die Basis der heutigen türkischen Hochsprache. Bei der Einführung des lateinischen Alphabets für die türkische Sprache im Jahr 1928 wurde nicht auf

die historische Orthographie des Osmanisch-Türkischen zurückgegriffen, sondern die Aussprache von Istanbul als Grundlage der Verschriftung herangezogen.

Die Dialekte innerhalb der Türkei werden in Gruppen der Schwarzmeerregion (Karadeniz Şivesi) sowie in Ost-, Südost- und Zentralanatolien (Anadolu Şivesi) und an der Ägäis (Ege Şivesi) eingeteilt. (Wikipedia)



Stressvorbeugung durch Entspannungsverfahren

Wir probieren unterschiedliche Entspannungsverfahren aus wie Achtsamkeitsübungen, Imaginationsübungen, Traumreisen. Es geht darum, zur Ruhe zu kommen, positive Bilder zu entwickeln und sich zu üben, im Hier und Jetzt zu sein. Da andauernder Stress krank machen kann, ist es wichtig, die Entspannungsverfahren regelmäßig

einzuüben, damit sie in belasteten Zeiten zur Verfügung stehen.

Wir möchten noch darauf hinweisen, dass die hier vorgestellten Imaginationsübungen und Traumreisen für Menschen mit Psychosen und komplexen Traumata weniger geeignet sind.



**Mittwoch
26.10.2016**

16:00 Uhr

Praxis für Ergotherapie
Hofstraße im EvKB
Hofstraße 20
33607 Bielefeld



Einführung in Methoden der Achtsamkeit zur Stressreduktion für Lehrer und Lehrerinnen

Achtsamkeitsübungen sind eine bewährte, wissenschaftlich nachgewiesene Möglichkeit die eigenen Ressourcen zu stärken, um besser mit Stress und Belastungen umgehen zu können.

Sie sind gerade auch für Lehrer und Lehrerinnen, die in sehr komplexen Anforderungs- und Kommunikationssituationen stecken, hilfreich um den Berufsalltag besser zu bewältigen und um Krisen und psychischen Erkrankungen vorzubeugen. Wir vermitteln

Informationen zum Achtsamkeitskonzept und seinen Wirkungen und einen „Schnupper“-Einblick in grundlegende Methoden der Achtsamkeit insbesondere für Lehrer und Lehrerinnen.



**Mittwoch
26.10.2016**

**15:00 bis
16:30 Uhr**

Oberstufen-Kolleg Bielefeld
Universitätsstraße 23
33615 Bielefeld

Martina Wäcken
martina.waecken@uni-bielefeld.de
Adriane Bettina Kobusch
ab.kobusch@uni-bielefeld.de

Demenz! – was nun? Informationen zu Unterstützungsangeboten für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Durch die Diagnose „Demenz“ verändert sich das Leben der Betroffenen und damit auch das der Angehörigen. Unterschiedliche Angebote können die Betreuung und den Umgang mit den Betroffenen erleichtern.

Die Veranstaltung bietet
Aufklärung im Angebots-
und Finanzierungsdschungel.



Demenz!



**Mittwoch
26.10.2016**

17:00 Uhr

AWO Aktivitätszentrum
Meinolfstraße 4
33607 Bielefeld

Mittwoch
26.10.2016
18:00 Uhr bis
20:00 Uhr
Begegnungszentrum
Prießallee 34
33604 Bielefeld

Zuversicht – Genesungswege gestalten



Ein Abend an dem sich Menschen anhand von praktischen Beispielen über den Umgang mit psychischen Erkrankungen, den damit verbundenen Krisen und die Entwicklung einer größtmöglichen

Lebenszufriedenheit befassen und austauschen können. Zunächst wird **Hr. Prof. Dr. Schulz** in einem theoretischen Teil das Konzept von „**Recovery**“ vorstellen, danach wird **Frau Prins Texte von Dorothea Buck** vorlesen.

Diese Texte schildern sehr persönliche Erfahrungen im Umgang mit einer psychischen Erkrankung. Abschließend wird ausreichend Zeit für einen gemeinsamen Austausch sein.



Der Stadtteilchor „GutZuHören“ sorgt für musikalische Beiträge.

Bethel

Fetales Alkoholsyndrom (FAS).

Vortrag und Gespräch. Für Pflege- und Adoptiveltern sowie Interessierte.

Alkoholkonsum in der Schwangerschaft bedeutet ein hohes Risiko für das ungeborene Kind. „FAS“ – Was bedeutet das für die betroffenen Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen und ihre Familien? Welche pädagogischen und medizinischen Perspektiven gibt es?

Veranstalter: FAS-OWL-Selbsthilfegruppe in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Suchthilfe Bielefeld und der Ev. Erwachsenenbildung Bielefeld –

mit Beteiligung des Sozial-
pädiatrischen Zentrums (SPZ Bethel)
im Ev. Krankenhaus Bielefeld



Mittwoch
26.10.2016
19:00 Uhr
Haus der Kirche
Markgrafenstr. 7
33602 Bielefeld

Spanisch-Schnupperangebot

Eine erlernte Fremdsprache auffrischen oder neu erlernen.
Bis ins hohe Alter möglich, in kleinen Lerngruppen
und einem angemessenen Lerntempo.

Nicht Leistung, sondern
Lust auf Neues und auf
das Miteinander stehen
hier im Vordergrund.



Begegnung tut gut –
beim gemeinsamen
Lernen

Diakonie
für Bielefeld



Donnerstag
27.10.2016
9:30 bis
12:45 Uhr
Diakonie für Bielefeld gGmbH
Begegnungszentrum
Kreuzstraße 19a
33602 Bielefeld
Tel. 0521 - 98 89 24 40

Back to work – berufliche Rehabilitation

Zahlen, Maßnahmen, Möglichkeiten - Wie ein beruflicher Wiedereinstieg aussehen und gelingen kann. In einem kurzen Impulsvortrag erhalten Sie Einblick in die aktuelle Situation auf dem regionalen Arbeitsmarkt und mögliche Wege des Wiedereinstiegs. Im Anschluss können mit den anwesenden Fachkräften in einer Diskussionsrunde oder in kurzen Einzelgesprächen konkrete Fragen zu beruflichen Rehabilitation erörtert werden.



Donnerstag
27.10.2016
10:00 Uhr
Fortbildungsakademie der
Wirtschaft (FAW) gGmbH
Herforder Straße 74
33602 Bielefeld

Donnerstag
27.10.2016

11:00 Uhr

GfS e.V.,
Fachbereich Lebensräume
Friedenstr. 4-8
Dr. Ali Kemal Gün
psycholog.
Psychotherapeut
LVR-Klinik Köln

Vortrag in türkischer Sprache zu psychischer Erkrankung



Konu:

“Ruhsal hastalıkların belirtileri, tedavi yolları ve hasta ile iletişim biçimleri”



© Andrzej Walkusz Fotografie

Ruhsal hastalıkların neden ve nasıl oluştuğu konusunda tam bir bilgiye henüz sahip değiliz. Ancak hastalıkların belirtileri, tedavileri ve hastaya karşı nasıl davranılması gerektiği konusunda bilgilenmek çok önemlidir. Hastalığı tanımadan hastalıkla başa

çıkma çok zordur. Yani bilgi, hem hasta yakınının kendisine hem de hasta olan yakınına yardım edebilmesi için gereklidir.

Bu seminerde ‘çökkünlük’ olarak da adlandırılan ‘depresyon hastalığı’ örneğinden hareketle ruhsal hastalıkların belirtileri, riski artıran faktörler, tedavi yol ile yöntemleri ve hastaya karşı nasıl davranılması gerektiği üzerine bilgiler verilecektir.

Meditation für Psychiatrieerfahrene

Mit Körperübungen und Dialog.

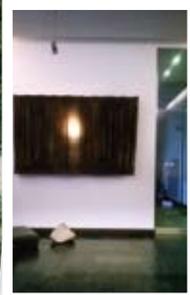
Wir sitzen in der Stille, es werden Körper-Erfahrungsübungen vorgestellt und wir unterhalten uns danach über die Möglichkeit als PE trotz Krise, Spiritualität zu leben in Form eines Dialoges.

Donnerstag
27.10.2016

14:00 Uhr
bis 16:00 Uhr

DIE GRILLE

Webereistraße 25
Teutoburger Str. 67
33607 Bielefeld
Dachgeschoss



Seelisch krank im Arbeitsleben?!

Unterstützungsmöglichkeiten des Integrationsfachdienstes.

(Kooperation von Bodelschwingsche Stiftung Bethel mit der Stadt Bielefeld)

Wir der Integrationsfachdienst Bielefeld unterstützen im Auftrag des Integrationsamtes seelisch erkrankte (schwerbehinderte) Menschen bei Erlangung und Erhalt ihres Arbeitsplatzes. Ebenso sind wir Ansprechpartner für

Arbeitgeber / betriebliche Helfer und andere Profis, die die Betroffenen unterstützen.

Im Rahmen der Veranstaltung wollen wir unsere Arbeit und Unterstützungsmöglichkeiten vorstellen und Fragen beantworten.

Kontakt: 0521 / 51 6802 | christoph.rogge@bielefeld.de



Donnerstag
27.10.2016

16:00 bis
18:00 Uhr

Altes Rathaus
Bielefeld
Bethel-Raum
Niederwall 23
33602 Bielefeld

Chancen der beruflichen Rehabilitation für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Berufliche Reha erleben. Informatives, Kommunikatives und Kreatives im BTZ Bielefeld.

Das Berufliche Trainingszentrum Benhauser Feld gGmbH (BTZ) bietet seit 1995 in Paderborn und seit Frühjahr 2016 auch in Bielefeld Rehabilitationsmaßnahmen für psychisch erkrankte Menschen an.

Alle Trainingsangebote beinhalten ein individuell abgestimmtes Programm mit dem zentralen Ziel der dauerhaften Integration in Arbeit.

Lernen Sie das BTZ bei einem „bunten Nachmittag“ kennen.



Donnerstag
27.10.2016

14:30 bis
16:30 Uhr

BTZ Bielefeld

Stadtheider Str. 14a
Zufahrt über
Stadtheider Str. 10
Fitness Studio
33609 Bielefeld

Donnerstag

27.10.2016

16:00 Uhr

bis 18:00 Uhr

Frauennotruf Bielefeld e.V.

Jöllnbecker Str. 57

33613 Bielefeld

Sexuelle Belästigung...

... über die Folgen und Möglichkeiten, damit umzugehen.

In netter Atmosphäre möchten wir in einem theoretischen Teil über sexuelle Belästigung und ihre Folgen informieren. Im Anschluss stellen wir gern unterschiedliche Methoden zur Stabilisierung vor.

Die Zeit reicht, um 1-2 Übungen auch praktisch zu vermitteln. Die Veranstaltung richtet sich an beruflich oder privat interessierte Frauen. **Veranstaltung nur für Frauen; Teilnehmerinnen: max. 10;**

*Vorherige Anmeldung per Mail
v.frese@frauennotruf-bielefeld.de
oder Telefon 0521 - 124 2 48*



Wohnen mit Hilfe vor Ort

Vorstellung der Arbeit des ambulanten Dienstes Alt und Jung Süd-West e.V. und des Bielefelder Modells

Informationen und allgemeine Beratung zur Konzeption und praktischen Umsetzung der Arbeit des ambulanten Dienstes Alt und Jung Süd-West e. V. insbesondere in Wohnprojekten.

Im Zusammenhang: Vorstellung des Bielefelder Modells (Wohnen mit Versorgungssicherheit, Pflege- und Soziale Dienstleistungen in Wohnanlagen der BGW).



Selbsthilfegruppen im Mittelpunkt

In Bielefeld gib es eine Reihe von Selbsthilfegruppen zu seelischen Problemen wie z.B. Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen, Zwangserkrankungen, Soziale Phobien, Angsterkrankungen, Gewalterfahrungen in der Kindheit, Trennung-Scheidung oder Trauer etc.



Bei der Veranstaltung „Selbsthilfegruppen im Mittelpunkt“ sprechen Mitglieder aus verschiedenen Selbsthilfegruppen über ihre Erfahrungen und darüber, wie ihnen die Selbsthilfegruppe hilft.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle moderiert den Abend, gibt weitergehende Informationen und steht für Fragen zur Verfügung. Im Anschluss ist die Gelegenheit für einen geselligen Ausklang und persönliche Gespräche.

Donnerstag

27.10.2016

18:30 Uhr

bis 20:00 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld des Paritätischen Stapenhorststraße 5 33615 Bielefeld

Warum tun uns Hunde gut?

Ein Erfahrungsbericht über tiergestützte Aktivitäten in Einrichtungen des Gesundheitswesens.

Was bewirkt der Helfer auf vier Pfoten bei dem Besucher? Wird nur gestreichelt? Bei diesem Treffen erfahren Sie, wie der Hund seinen Besuchten hilft, ihre Einsamkeit und Isolation zu überwinden, sie zu Bewegungen anregt, ihnen

zuhört, ihnen Nähe gibt und zur Kommunikation auffordert. Sie erfahren Wissenswertes über tiergestützte Aktivitäten im Seniorenheim, Krankenhaus, Hospiz, Kindergärten und Schulen...

von Catharina Schütte und Therapie- und Besuchshündin Leni



Freitag

28.10.2016

17:00 Uhr

Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a 33602 Bielefeld

Freitag
28.10.2016
17:00 bis
22:00 Uhr

Die Grille e.V.
Webereistraße 25
33607 Bielefeld
Werner Held
0521/96678-15



„Wenn ich mal aus der
REIHE tanz,
dann übt doch bitte Toleranz“

**DIE OFFENE KONTAKTSTELLE
DER GRILLE LÄDT SIE ZU
EINEM BUNTEN ABEND EIN.**

Es wird Musik, Snacks und ein kleines,
freiwilliges Kreativ-Angebot geben.

Der Eintritt ist frei.

Offene Kunstbühne



Freitag
28.10.2016

18:00 bis
20:00 Uhr
GfS e.V., Fachbereich
Lebensräume
Kontaktstelle West
Friedenstr. 4-8
1. Etage links
33602 Bielefeld

**ZUHÖREN IST DAS EINE - SELBST AKTIV SEIN,
SICH DARSTELLEN IST ABER AUCH SCHÖN!**

Die offene Kunstbühne lädt Sie ein, Musik,
Gedichte, Geschichten etc. vorzutragen.
Auch Ihr Beitrag ist willkommen!

Ökumenischer Gottesdienst

...du stellst meine Füße auf weiten Raum (Ps.31,9)

Menschen mit Psychiatrieerfahrung laden Sie herzlich ein zum
Ökumenischen Gottesdienst in der Süsterkirche
in Zusammenarbeit mit Pfarrer Peter Schäfer, *Katholische Kirchengemeinde St. Pius*
und Pfarrer Bertold Becker, *Evangelisch-Reformierte Gemeinde in Bielefeld.*



*Psalm 31 bringt Erfahrungen von Enge und Weite und
die Sehnsucht nach Gerechtigkeit zur Sprache. In zwei
Schreibwerkstätten haben Menschen mit Psychiatrieerfahrung
ihre eigenen Gedanken dazu in Worte gefasst ...*

mit Bärbel Fünfsinn, Gesang und Bertold Becker, Piano

*...Du stellst meine Füße auf weiten Raum.
Neige dich zu mir, Lebendige!
Ja, eng ist mir....
...ich bin geworden wie ein zerbrechendes Gefäß.
Ich aber, auf dich vertraue ich....
Ich spreche: mein Gott bist du!
In deiner Hand ruht meine Zeit.
Reiß mich aus der Hand derer, die mich befeinden und
mich verfolgen.
Lass dein Antlitz über mir leuchten....*
(Worte aus Psalm 31 in der Übersetzung der Bibel in gerechter Sprache)

Freitag
28.10.2016
18:00 Uhr
Süsterkirche
Süsterplatz 1
33602 Bielefeld

Samstag
29.10.2016
16:00 Uhr
bis 18:00 Uhr

Stadtbibliothek
Veranstaltungs-
saal S02
Neumarkt 1
33602 Bielefeld

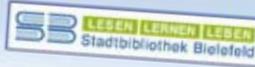
Ausgesoffen

Lesung von Herrn Bernd Thränhardt
aus seinem Buch „Ausgesoffen“



Arbeitsgemeinschaft
Suchthilfe Bielefeld

in Zusammenarbeit mit:



Lesung und Diskussion

Samstag den 29.10.2016

von 16.00 Uhr - 18.00 Uhr

in der Stadtbibliothek, Veranstaltungssaal S 02, 2. OG
Eingang Kavalleriestr. 17, 33602 Bielefeld

Veranstaltung im Rahmen der
Woche der seelischen Gesundheit

Lesung & Podiumsdiskussion

mit dem Filmemacher und Autor

Bernd Thränhardt

www.thraenhardt-suchtberatung.de

Er ist der Bruder des weltbekannten Hochspringers
Carlo Thränhardt.

Bernd Thränhardt wird aus seinem Buch "Ausgesoffen"
lesen und sich in der Podiumsdiskussion den Fragen
des Publikums stellen.

Im Dauerrausch von Alkohol und Kokain bewegte er sich
in der Welt der Reichen und Schönen. Ein Leben auf der
Überholspur - bis er ganz unten landete.
Bernd Thränhardt wird von der Bewältigung seiner
Suchterkrankung und seinem heutigen Engagement
in der Suchthilfe berichten.

Der Eintritt ist frei.

www.ag-suchthilfe-bielefeld.de



Bernd Thränhardt
Ausgesoffen

Mein Weg aus der Sucht

ullstein

WenDo Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen



KÖRPERSPRACHE, STIMME
UND EINFACHE TECHNIKEN

Schnupperworkshop Wendo:
Hier können Frauen in einem
sicheren Rahmen ihre Grenzen
erkennen und setzen.
Wir arbeiten mit Körpersprache,
Stimme und einfachen Techniken
um die eigene Kraft zu spüren.

Anmeldungen unter Tel. 0521 12 21 09 oder www.bellzett.de

Samstag
29.10.2016
16:00 Uhr
bis 17:30 Uhr
Bellzett e. V.
33611 Bielefeld
Sudbrackstr. 36a
www.bellzett.de

„Lieber Matz, Dein Papa hat 'ne Meise“

Ein Vater schreibt Briefe über seine Zeit in der Psychiatrie:

von Sebastian Schlösser

Er gilt als Shootingstar. Mit gerade mal 27 Jahren wird er
Theaterregisseur am Hamburger Schauspielhaus.

Doch der Höhenflug endet abrupt:

Sebastian Schlösser leidet
an einer bipolaren Störung.

In den manischen Phasen
ist er Größenwahnsinnig, in
den depressiven Phasen ist
er so in sich gefangen, dass

er nichts mehr fühlt und an
Selbstmord denkt. Schließlich

bricht er zusammen und erkennt: So kann es nicht weitergehen. Was mit einem
Menschen passiert, der in die „Irrenanstalt“ eingeliefert wird, was es bedeutet,
psychisch krank zu sein, und wie schwierig es ist, seine „Meise“ zu bezwingen –
das alles beschreibt Schlösser auf wunderbare Weise seinem kleinen Sohn.

Sebastian Schlösser wird gemeinsam mit dem Regisseur und Dramaturgen

Dariusch Yazdkhasti aus seinem 2011 erschienen Buch lesen.



Samstag
29.10.2016
19:30 Uhr

Theater am alten Markt
(TAM 2)
Alter Markt 1
33602 Bielefeld

Karteninformationen unter
www.theater-bielefeld.de

THEATER BIELEFELD

Montag
31.10.2016
11:00-16:00 Uhr

AWO
Aktivitätenzentrum
Therapieraum 1. OG
Meinolfstraße 4
33607 Bielefeld

Selbsteilungskräfte aktivieren durch **Klangschalenmassage**

Das Heilen mit Klängen hat seinen Ursprung in der alten ost-asiatischen Kultur, doch auch in der westlichen Kultur gibt es schon lange die Erkenntnis, dass Klänge und Musik ein Schlüssel zur Aktivierung der Selbsteilungskräfte sind. Bei der Klangschalenmassage übertragen sich wohltuende Schwingungen auf den Körper. Feine Vibrationen lockern und lösen körperliche und seelische Blockaden. Die Energie kann frei fließen. Klangmassage-Praktikerin **Sabine Helbig** wird die Methode nach Peter Hess vorstellen und anwenden.

Wir bitten um vorherige Anmeldung unter 0521-9 32 02 10



Offenes Büro

Montag
31.10.2016
11:00-15:00 Uhr

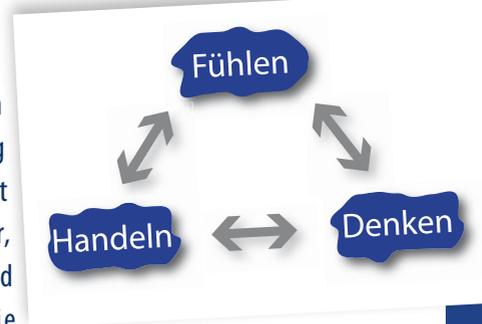
Verein
Psychiatrie-Erfahrener
Bielefeld e. V.
Friedenstr. 4-8
33602 Bielefeld
Tel. 0521 - 38 45 10 10



Informationsangebot
des Vereins Psychiatrie-
Erfahrener Bielefeld e. V.
in den neuen Räumlichkeiten
des Vereins:
Friedenstr. 4-8,
33602 Bielefeld
„unter dem Dach“
von GfS/Lebensräume,
(1. Etage)
Infos unter
Telefon: 3845 10 10
oder unter
info@vpe-bielefeld.de

Meta-Kognitives Training bei Depression

Das Meta Kognitive Training bei Depression wurde an der Uni-Klinik Hamburg entwickelt. Es zeigt typische Denkmuster, Gefühlszustände und Verhaltensweisen, die



dazu beitragen können, die Erkrankung aufrecht zu erhalten. Diese ungünstigen Stile der Informationsverarbeitung werden auch als Verzerrungen bezeichnet. In dem Training wird nun versucht, neben der Wissensvermittlung, diese Verzerrungen wie aus einer Vogelperspektive zu erkennen, mit diesen anders umzugehen und wieder handlungsfähig zu werden. **Wir bieten einen Workshop an mit Aha-Effekten, Ausprobieren und Diskutieren.**

Montag
31.10.2016
16:00-17:30 Uhr

Praxis für Ergotherapie
Hofstraße im EvKB
Hofstraße 20
33607 Bielefeld
Rainer Schmitt
0521 772 78484
Rainer.Schmitt@evkb.de



Lieder der Klage und Texte des Zorns

Psychische Gesundheit ist auch davon abhängig, wie es uns gelingt unsere Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Lieder, Melodien und Texte laden uns kulturübergreifend immer wieder dazu ein. Wenn Sie Lieder oder Texte kennen (seien es eigene oder überlieferte) und diese einem Publikum vorstellen wollen, haben Sie hier die Möglichkeit dazu.



Montag
31.10.2016
15:30 Uhr
bis 17:00 Uhr
GfS e.V.,
Fachbereich
Lebensräume
Kontaktstelle West
Friedenstr. 4-8
1. Etage links
33602 Bielefeld

Mittwoch

01.11.2016

20:00-21:30 Uhr

Capella hospitalis
Teutoburger Straße 50
vor dem Städtischen
Krankenhaus

Seelenlieder

Die Seelenlieder sind ein offenes Singangebot.

Jede und jeder ist herzlich willkommen und kann ohne Vorkenntnisse teilnehmen. Miteinander werden spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen unserer Erde gesungen. Alle Lieder zeichnen sich durch eingängige Melodien und einfache Texte aus. Rose Rambatz leitet die z.T. selbstgeschriebenen Lieder an und begleitet an der Gitarre. Das gemeinsame Singen wirkt positiv auf unser Befinden durch die Verbundenheit untereinander, durch Freude, Harmonisierung, Stärkung der Lebenskraft und Entspannung.

(Spenden sind willkommen.) Rose Rambatz



Schülerbesuchstag in der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Mittwoch

02.11.2016

10:00-14:00 Uhr

Tagesklinik für
Kinder- und
Jugendpsychiatrie,
Königsweg 11
33617 Bielefeld



Vorstellung der Arbeit der
Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Herr Dr. Dr. Preuß
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Bad Salzuffeln,
E-Mail: Ulrich.Preuss@klinikum-lippe.de

Mittwoch
02.11.2016
14:30-16:00 Uhr
Martin-Niemöller-
Gesamtschule
Apfelstraße 210,
33611 Bielefeld

Vortrag: Dr. Dr. Preuß

„Suizidale Krisen bei Schülerinnen und Schülern“



**Grundlagen und Erfahrungen der
Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie
in Bad Salzuflen**



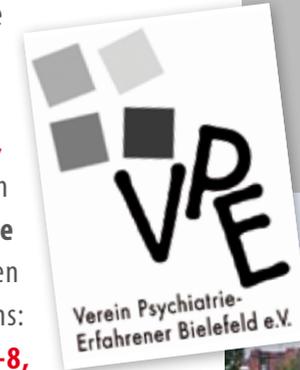
Herrn Dr. Dr. Preuß referiert zum Thema:
„Suizidale Krisen bei Schülerinnen und Schülern –
Grundlagen und Erfahrungen der Klinik
für Kinder und Jugendpsychiatrie in
Bad Salzuflen“
mit anschließender Diskussion in der
Martin-Niemöller-Gesamtschule.
Danach wird über das
Antistigma-Projekt BASTA
an Bielefelder Schulen zum
hilfreichen Umgang mit psychischen
Erkrankungen informiert.



Offenes Gesprächsangebot

**Ein Gesprächsangebot des Vereins
Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e.V. :**

für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung,
Angehörige und alle Interessierten.
Beratung auf der Grundlage
eigener Betroffenheit, im
Rahmen des Projekts
„Zeit für Gespräche“,
siehe auch
www.vpe-bielefeld.de
In den neuen Räumlichkeiten
des Vereins:
**Friedenstraße 4-8,
33602 Bielefeld**



„unter dem Dach“ von GfS/Lebensräume,
(1. Etage)
Infos unter Tel. 3845 10 10 oder unter
info@vpe-bielefeld.de

Mittwoch
02.11.2016
15:00-18:00 Uhr

Verein
Psychiatrie-Erfahrener
Bielefeld e. V.
Friedenstr. 4-8
33602 Bielefeld
Tel. 0521 - 38 45 10 10



Mittwoch
02. 11. 2016
um 19.00 Uhr

Veranstaltung in der
Stadtbibliothek
am Neumarkt
Literaturbühne im
Erdgeschoss.
Eintritt 8,-/5,-€.
Vorverkauf ab Anfang
September in der
Bibliothek.

Olga Martynova

Der Engelherd. Roman.

Eine Literaturpräsentation



Autorin: Olga Martynova (2016) | S. Fischer Verlag | © Foto: Jürgen Bauer



Mit musikalischer
Begleitung.

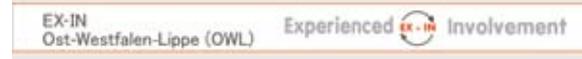
Es geht um die
Liebe zwischen
dem alternden Schriftsteller Caspar
Waidegger und der jungen Laura, die über ihn ihre Doktorarbeit schreibt.
Es geht um die Frage, wie frei oder gefangen wir sind. Um Waideggers behinderte
Tochter. Um Familie und Verantwortung also und die Frage, was normal ist und was
verrückt. Es geht aber auch um unsere Vergangenheit, die in die Gegenwart ragt.
Um eine Schauspielerin, deren Tochter von Euthanasie-Ärzten ermordet
wird. Um Schuld also geht es. Und es geht um
Engel, die entsetzt auf unsere Grausamkeit
starren, die rätseln über unser Tun und uns nicht
beschützen können. **Es geht also um alles in Olga
Martynovas neuem, federleicht geschriebenen
Roman.**



„EX-IN“ – Ein offener Dialog

Offener Dialog heißt Austausch, Informationen und Reflektion rund um das Thema EX-IN.

Mehr Infos: www.ex-in-owl.de



Ansprechpartner:

Maria Canovai (WGSP) | mariacanovai@gmx.de

Werner Klug (Gfs/LR) | werner.klug@gfs-bielefeld.de

Mittwoch
02.11.2016
19:00 Uhr

GfS e.V., Fachbereich
Lebensräume
Kontaktstelle West
Friedenstr. 4-8
1. Etage links
33602 Bielefeld



Donnerstag

03.11.2016

9:00 bis

13:00 Uhr

Fachhochschule Bielefeld

Interaktion 1

33619 Bielefeld

Standort: Halle

Psychose-Box und Info-Stand

In der Psychosebox steigt der Betrachter für einen Moment in die Erlebniswelt eines an Psychose erkrankten Menschen ein. Anwesende Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung und Profis stehen für Gespräche zur Verfügung. Lernen Sie psychische Erkrankungen aus Sicht Betroffener besser verstehen!

Ansprechpartner/in und E-Mail-Adresse:

WGSP und VPE Bielefeld

Maria Canovai, mariacanova@gmx.de

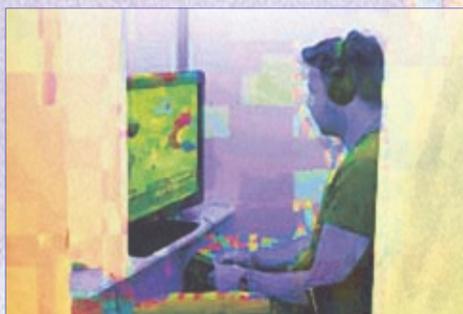
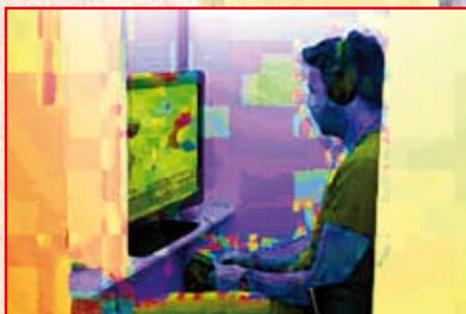


Foto: Kersten-Medien-Design

Die Vorbereitungsgruppe der 6. Woche der seelischen Gesundheit

von links: Petra Thomas, Özgür Aydin, Sabine Brinkmann, Johanne Wäcken, Wolfgang Voelzke, Thorsten Buick, Beate Graul





WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

B I E L E F E L D

24. 10. - 03. 11. 2016

