



Die »Woche der Seelischen Gesundheit« findet jedes Jahr rund um den internationalen Tag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober statt. Eine Woche lang sind Bürgerinnen und Bürger bundesweit eingeladen, die vielfältigen ambulanten und stationären Angebote der psychiatrischen und psychosozialen Einrichtungen in ihrer Umgebung kennen zu lernen. Das KIELER FENSTER lädt in diesem Jahr ganz herzlich zu zwei Veranstaltungen zum Thema »Psychische Gesundheit – Was erhält Menschen psychisch gesund?« ein:

Dienstag, 10. Oktober 2017, 17.30 Uhr

Vortrag und Diskussion »Psychische Gesundheit und Resilienz – Glück? Vererbung? Kindheit?«

Menschen reagieren unterschiedlich auf Krisen, Stresssituationen und anhaltende Belastungen. Bei einigen Menschen können diese Situationen zu psychischen Störungen oder auch Erkrankungen führen, bei anderen Menschen haben sie scheinbar keine oder nur geringe Auswirkungen. Wie kommt es dazu und was kann jeder Einzelne dafür tun, dass er, seine Partner oder Kinder durch Krisensituationen so wenig wie möglich beeinträchtigt werden? In dem Vortrag werden Faktoren der Resilienz (psychische und physische Widerstandsfähigkeit) und Möglichkeiten diese zu beeinflussen vorgestellt und anschließend miteinander diskutiert.

Die Veranstaltung findet im **Bürgerhaus Mettenhof, Vaasastraße 43a** statt und richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **Referentin:** Maïke Finger (Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Leiterin des Wohnhauses Schwanensee des KIELER FENSTER)

Mittwoch, 11. Oktober 2017, 18.15 Uhr

Trialogisches Seminar » Psychische Gesundheit – was ist das und was können wir dafür tun?«

Wie ist der Begriff der psychischen Gesundheit zu verstehen? Definitionen gibt es, doch seelische Gesundheit ist nichts Endgültiges, sondern wandelt sich mit den Veränderungen und Entwicklungen des Lebens. Wie können wir unter den Belastungen des Alltags psychisch gesund bleiben und die Balance halten? Was schützt uns, wo liegen die Risiken und wie sieht's überhaupt mit der Prävention aus?

Daniel Hoppmann (Dipl.-Sozialpädagoge und Fachreferent des KIELER FENSTER) und Thomas Voigt (Deutsche Depressionsliga/DDL) werden zu Beginn einen kurzen Blick auf das Thema werfen. Anschließend besteht Raum und Zeit zum Erfahrungsaustausch und zur Diskussion.

Das Trialogische Seminar findet im **Ambulanten Zentrum, Alte Lübecker Chaussee 1** statt und richtet sich an Betroffene, Angehörige, professionelle Helfer sowie alle Interessierten. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Da die Platzzahl begrenzt ist, bitten wir um rechtzeitiges Erscheinen.

Moderation: Sven Klemsen (Erzieher und Fachkraft für psychosoziale Rehabilitation, Mitarbeiter im Ambulanten Zentrum des KIELER FENSTER)

Wir freuen uns sehr, Sie zur Woche der Seelischen Gesundheit 2017 begrüßen zu dürfen.

Ambulantes Zentrum und Ambulant Betreutes Wohnen
West des KIELER FENSTER

Kontakt und weitere Informationen:

KIELER FENSTER Geschäftsstelle
Verein zur Förderung sozialpädagogischer Initiativen e.V.
Hamburger Chaussee 4
24114 Kiel

Tel.: 0431 649800
E-Mail: info@kieler-fenster.de
www.kieler-fenster.de

