

Die Erhaltung der psychischen und seelischen Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für ein zufriedenes Leben in der Gesellschaft.

Jedoch leiden – auch in Freiburg – sehr viele Menschen unter einer psychischen Erkrankung. Nur wenige der Betroffenen und ihren Angehörigen trauen sich darüber – privat oder öffentlich – zu sprechen, da sie eine Ausgrenzung oder Benachteiligungen befürchten. Die meisten Menschen sind über psychische Erkrankungen, deren Behandlung und den Umgang damit nicht oder nur oberflächlich informiert.

Im Gemeindepsychiatrischen Verbund sind Einrichtungen, Organisationen, Fachbehörden, Kliniken, Leistungsträger und Vertretungen von Betroffenen und deren Angehörigen zusammen geschlossen. Mit den Veranstaltungen zum Welttag der seelischen Gesundheit möchte der GPV Brücken bauen, Türen öffnen und Interesse wecken.

In der Regel sind die Veranstaltungen kostenfrei.

www.freiburg.de/psyche



Amt für Soziales,
Psychiatrie-Koordination
Ansprechpartnerin: Christine Kubbutat,
☎ 0761/201-3588
✉ christine.kubbutat@stadt.freiburg.de

VORTRÄGE + FILME + WORKSHOPS



GEMEINSAM GEGEN DIE ANGST

VOM AUGENBLICK ZUM BLICKWECHSEL



WELTTAG SEELISCHE GESUNDHEIT
10.– 19. OKTOBER 2023

DIENSTAG, 10. OKTOBER +++ VORTRAG

Resilienz – Wege in und aus der Krise

Grußwort Erster Bürgermeister Ulrich von Kirchbach

Nur selten verläuft ein Leben geradlinig. Krisen, Niederlagen, zerrüttende Erfahrungen gehören zum Leben. Die Fähigkeit, diese gut zu verkraften und zumindest in Teilen gestärkt aus ihnen hervorzugehen, bezeichnet man als Resilienz. Im Vortrag erhalten Sie Einblicke, wie Resilienz entsteht und wie Sie Ihre eigenen Resilienzkräfte stärken können.

 **Prof. Dr. Ulrich Siegrist, Katholische Hochschule Freiburg**

 **18:30 Uhr, mit anschließendem Austausch**

 **c-punkt MÜNSTERFORUM, Herrenstraße 33**

MITTWOCH, 11. OKTOBER +++ VORTRAG

Angst – Von der Bewertung zur Bewältigung

Die täglichen Ereignisse um uns herum geben ständig berechtigten Anlass zu sorgenvollen Gedanken und Befürchtungen. Wie können wir Ängste richtig einordnen, sie verstehen und damit besser bewältigen?

 **Dr. Eberhard Hof, Zentrum für Psychiatrie Emmendingen**

 **16 Uhr**

 **Zentrum für Psychiatrie Emmendingen,
Konferenzraum Rollerhaus, Neubronnstraße 25**

DONNERSTAG, 12. OKTOBER +++ WORKSHOP

Damit Kränkung nicht krank macht: Konflikte konstruktiv angehen – Mobbing verhindern!

Konflikte sind Teil unseres Arbeitslebens. Sie können Stress verursachen, Angst machen, Kraft kosten, bisweilen krank machen und Veränderungen blockieren.

Konfliktpotential wahrzunehmen und Konflikte konstruktiv anzugehen, ist nötig, damit aus Konflikten nicht Mobbing entsteht und Menschen an ihrem Arbeitsplatz gesund bleiben. Handwerkszeug für Berufstätige dafür gibt es in diesem Workshop.

 **Katja Stange, Bildungsreferentin
und Koordinatorin Mobbingberatungstelefon Freiburg**

 **13 – 15:30 Uhr**

 **c-punkt MÜNSTERFORUM, Herrenstraße 33**

**Anmeldung erforderlich ab 15.09. unter:
<https://www.ebfr.de/tagedergesundheit>**

DONNERSTAG, 12. OKTOBER +++ FÜHRUNG

Das Freiburger Münster als Kraftquelle für die Seele

Das Münster mit seiner reichhaltigen Bildersprache und Symbolik, seiner Atmosphäre und Spiritualität lädt ein, mit eigenen persönlichen Themen in Resonanz zu gehen und den Raum als Kraftquelle zu entdecken.

 **Susanna Czech-Lepold**

 **15:30 Uhr**

 **c-punkt MÜNSTERFORUM (Anmeldung und Treffpunkt),
Herrenstraße 33**

DONNERSTAG, 12. OKTOBER +++ FILM / GESPRÄCH

Wieder auf den Beinen

(D, Medienprojekt Wuppertal, 81 Min.)

In der dokumentarischen Filmreihe reden Jugendliche offen über ihre Vulnerabilität und ihre Resilienz. Authentisch geben sie Einblicke in die Krisen, die sie erlebt haben und klären auf, wie sie diese überwunden haben. Nach dem Motto „Think positive“ geht es in den Filmen darum, wo junge Menschen Positives in ihrem Leben sehen und wie sie Krisen wie z.B. Mobbing, Flucht, psychische Erkrankung etc. bewältigen. Die Jugendlichen berichten ehrlich, wie sie sich in den Zeiten einer Krise gefühlt haben und was ihnen bei der Überwindung dieser geholfen hat. Hierbei spielen die Familie und der Freundeskreis eine wichtige Rolle.

**Im Anschluss Filmgespräch mit Prof. Dr. Maïke Rönnau-Böse,
Evangelische Hochschule**

 **19:30 Uhr**

 **Kommunales Kino, Urachstrasse 40 / Wiehre**

 **Eintritt 8€ / 7€**

SAMSTAG, 14. OKTOBER +++ ABENDMESSE

Eucharistiefeier in der Woche zur seelischen Gesundheit mit Generalvikar Christoph Neubrand

„An jenem Tag wird man sagen: Siehe das ist unser Gott, auf ihn haben wir gehofft, dass er uns rettet. ... Wir wollen jubeln und uns freuen über seine rettende Tat.“ (Jes 25)

 **18:30 Uhr**

 **Münster Unserer lieben Frau Freiburg, Münsterplatz**

MONTAG, 16. OKTOBER +++ INFOVERANSTALTUNG

„Angst – so what?!“ – wann ist Angst normal, wann eine Erkrankung

Information und Austauschmöglichkeiten über verschiedene Fragen zur Angst, wie z.B. was ist Angst und welche Arten von Angst gibt es? Wann wird Angst zur Krankheit und welche Arten von Erkrankungen gibt es?

Und wo kann ich mich hinwenden, wenn es mir zu viel wird?

 **Sybille Donneberg und Felicitas Möller (Jugendberatung)**

 **17:30 – 19 Uhr**

 **Jugendberatung Freiburg (Gruppenraum),
Engelbergerstr. 3, Stühlinger**

**Anmeldung bis Montag, 16.10. um 12 Uhr unter:
info@jugendberatung-freiburg.de**

MONTAG, 16. OKTOBER +++ MUSIKVIDEO

KARUSSELL – Dreh dich mit mir in meinem Kopfkarsell

„Wer bin ich? – Ich bin!“ Das Musikvideo KARUSSELL folgt autobiographischen Blitzlichtern sowohl auf als auch abseits des Karussells des Lebens. Es geht dabei um Themen wie Depression, überkommene Verhaltensmuster, Familie und deren Übergriffe, das kranke „Gesundheitssystem“ sowie Selbsterkenntnis.

Im Anschluss Austausch mit der Filmemacherin Jule Schaufler

 **20 Uhr**

 **Kommunales Kino, Urachstrasse 40 / Wiehre**

 **Eintritt 5 €**

DI., 17. OKTOBER +++ VORTRAG / DISKUSSION

Rechtliche Betreuung – Die Ambivalenz einer weitreichenden Unterstützungsmaßnahme

Viele Menschen haben große Vorbehalte hinsichtlich der Einrichtung einer rechtlichen Betreuung. Längst überholte Vorstellungen von Vormundschaft, Entmündigung und Geschäftsunfähigkeit beherrschen das Denken. Der Vortrag klärt über die Bedeutung einer rechtlichen Betreuung auf und stellt die Chancen, aber auch Grenzen dieser Unterstützungsform dar.

Neben dem fachlichen Input bietet die Veranstaltung Raum für Fragen, Befürchtungen und eröffnet die Möglichkeit zur Diskussion. Wie kann Angst gegenüber einer rechtlichen Betreuung aufgelöst werden? ►►

Und wann kann eine rechtliche Betreuung gerade bei Angsterkrankungen und in Krisen sinnvoll sein?

 **Susanne Eich, Leiterin Betreuungsbehörde Freiburg**

 **18 Uhr**

 **Amt für Soziales, Gr. Sitzungssaal,
Fehrenbachallee 12 / Gebäude C**

MI., 18. OKTOBER +++ VORTRAG / PERFORMANCE

Zusammen der Angst das Gewicht nehmen – Ängste in Krisenzeiten

Angst ist ein überlebensnotwendiges Alarmsystem, das Bedrohungen erkennt und uns vor Gefahren warnt. Die Angst kann aber auch lähmen und quälen. In diesem Fall spricht man von Angsterkrankungen, die mit einer 12-Monatsprävalenz von 14% und damit 61,5 Millionen Betroffenen die häufigsten psychischen Erkrankungen in Europa darstellen. Daneben stehen im aktuellen Jahrzehnt ganz reale Ängste im Rahmen der Corona-Pandemie und des Ukraine Kriegs sowie die „Eco-Anxiety“, die Angst vor dem Klimawandel, im Fokus. Angsterkrankungen und Ängste in Krisenzeiten werden in diesem Vortrag besprochen – und wie es gelingen kann, mit diesen Ängsten umzugehen.

 **Univ.-Prof. Dr. Dr. Katharina Domschke, M.A. (USA), Ärztliche Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg**

Im Anschluss filmische Performance:

(N)immerda – eine performative Erzählung aus dem Leben von Lisa und Tanja Hoffmann

 **18:30 Uhr**

 **c-punkt MÜNSTERFORUM, Herrenstraße 33**

DONNERSTAG, 19. OKTOBER +++ FILM / GESPRÄCH

Expedition : Depression

Deutsche Depressionsliga / AOK, 2023

Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: Fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Fünf junge Erwachsene, die selbst in Kindheit und Jugend Depression erlebt haben. Fünf junge Erwachsene, eine Gemeinsamkeit. Ein Roadtrip, ein Miteinander.

Im Anschluss Gespräch mit Dr. Pia Leykam, Uniklinikum Freiburg

 **19:30 Uhr**

 **Kommunales Kino, Urachstrasse 40 / Wiehre**

 **Eintritt 8€ / 7€**