

Jeder Tag - ein neuer Anfang



5. Aktionswochen der seelischen Gesundheit
im Landkreis Rostock
04.09.-17.10.2019



Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seien wir ehrlich, wir beschäftigen uns kaum mit unangenehmen Themen, solange sie uns oder unsere Angehörigen nicht selbst betreffen. Das gilt auch für psychische Erkrankungen. Bei vielen Menschen lösen psychische Beeinträchtigungen immer noch vor allem Besorgnis aus, sie werden als unheimlich empfunden oder auch einfach abgetan. Eltern, Lebenspartner und Freunde sind vielfach überfordert, auch Fachleute manchmal ratlos.

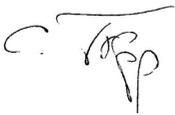
„Ich habe es doch nur gut gemeint!“, hören psychisch Erkrankte oft von Helfenden, wenn sie beispielsweise die angebotene Hilfe nicht annehmen wollen. Dies führt zur Frustration auf beiden Seiten.

Damit Ihre Hilfe besser ankommt, brauchen wir offene Augen und Ohren, Herz und Verstand. Die Erlebniswelt – die Gefühle, Gedanken, Wünsche – der Betroffenen ist anders. Diese kennenzulernen, hilft beim Verständnis und der Unterstützung.

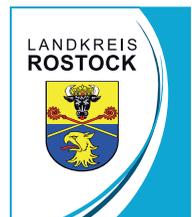
Unsere Veranstaltungen stellen genau das in den Mittelpunkt und ermöglichen Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und nicht betroffenen Menschen. Unsere Themenauswahl soll Ihnen darüber hinaus die Möglichkeit geben, Ihr Wissen zu psychischen Erkrankungen zu erweitern und sich über Hilfsangebote zu informieren.

Die Aktionswochen bieten vom Erhalt der seelischen Gesundheit, über Hilfe bei psychischen Erkrankungen bis zur Bewältigung von Stress oder Schlafstörungen ein breites Angebot.

Die Angebote sind kostenfrei. Dafür möchte ich allen Veranstaltern und Zuwendungsgebern herzlichst danken. Im Namen aller Beteiligten lade ich Sie sehr herzlich zu den Aktionswochen ein. Wir wünschen uns, Ihr Interesse geweckt zu haben und freuen uns auf Sie.



Cornelia Trapp,
Psychiatriekoordinatorin des Landkreises Rostock



Was ist schon normal?!

Lesung mit Luise Müller



Eine psychische Störung gehört für viele Menschen zum Alltag. Und doch wissen wir viel zu wenig darüber, was es bedeutet oder mit welchen Schwierigkeiten Betroffene selbst, Angehörige, Kollegen und Freunde psychisch Kranker zu kämpfen haben, wenn sie zeitweise oder dauerhaft mit einer solchen Störung leben oder umgehen müssen. Im Alltagsleben übersehen oder vergessen wir oft, dass diese Bürde sich niemand freiwillig ausgesucht hat. Sie wurde durch verschiedene Umstände irgendwann Teil ihres Lebens und veränderte dieses grundlegend.

Termin:

Mittwoch
04.09.2019
15:00–17:00 Uhr

Ort:

Ev.-Luth. Domgemeinde Güstrow
Saal der Domgemeinde
Domplatz 6
18273 Güstrow

Wir bitten um Anmeldung bis zum
31.08.2019.

Luise Müller, Bloggerin und Autorin, hat in ihren Büchern ihre Erfahrungen mit verschiedenen psychischen Diagnosen verarbeitet. Zum Auftakt der diesjährigen Aktionswochen wird sie aus ihren Büchern lesen.

Im Anschluss daran freuen wir uns, mit Luise Müller, Betroffenen, Angehörigen, Fachleuten und Interessierten ins Gespräch zu kommen.

Kontakt:

Landkreis Rostock
Gesundheitsamt/Psychiatriekoordinatorin

Cornelia Trapp
Telefon: 03843 75553510
E-Mail: cornelia.trapp@lkros.de

Mitglieder der AG
Allgemeine Psychiatrie
im Landkreis Rostock



Alpakatherapie

Körper und Geist in Einklang bringen



Termin:

Freitag
06.09.2019
16:00–18:00 Uhr

Ort:

Therapiezentrum Charlottenthal
Unter den Linden 3
18292 Charlottenthal

Wir bitten um Anmeldung bis zum
05.09.2019.

Kontakt:

Therapiezentrum Charlottenthal

Marco Wenzlaff
Telefon: 038457 530377
E-Mail: alpakatherapie@web.de

Marco Wenzlaff gibt Ihnen einen Einblick in den Therapiehof Charlottenthal. Hier werden die Gebiete Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie sowie Yoga und Pilates in enger Zusammenarbeit übergreifend angeboten. Die Therapeuten arbeiten Hand in Hand, um so die optimale Unterstützung für Patienten gewährleisten zu können.

Herr Wenzlaff entführt Sie in einem Vortrag über die tiergestützte Therapie mit Alpakas in seine Arbeit als Ergotherapeut und erklärt das Zusammenspiel mit dem verhaltenstherapeutischen Konzept „Intra Act Plus“.

Sie haben die Möglichkeit, die Alpakas hautnah zu erleben und einen gemeinsamen Spaziergang durch den Schlosspark mit ihnen zu unternehmen.

Gemeinsam?! Echt sein!

Blaukreuz-Landeskonferenz



Termin:

Sonntag
08.09.2019
10:30–17:00 Uhr

Ort:

St. Nikolai Kirche & Gemeindehaus
An der Kirche 46
18292 Serrahn

10:30 Uhr:
Festgottesdienst mit Bischof
Dr. Hans-Jürgen Abromeit

12:15 Uhr:
Mittagessen aus der Gulaschkanone
gegen eine Spende von ca. 4,00 Euro

13:30 Uhr:
Festveranstaltung

Fachvortrag: Gemeinsam?! Echt sein!
Geht „gemeinsam“ ohne Konflikte?
Wie viel „Echtsein“ verträgt „gemein-
sam“? (Matthias Kohlstedt, Referent
im Blaukreuz-Landesverband M-V)

Ehrung der Angehörigen

Musikalische Umrahmung:
Bernd Osiablo & Team

15:30 Uhr:
Kaffee und Kuchen

Die Teilnahme ist kostenlos. Für eine
Spende wären wir dankbar.

Kontakt:



Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
Landesverband Mecklenburg-Vorpommern

Annemarie Prillwitz
E-Mail: annemarie.prillwitz@blaues-kreuz.de

Matthias Kohlstedt
E-Mail: matthias.kohlstedt@blaues-kreuz.de

Psychologisches Yoga

Lebensfreude erleben im NaturheilGut Karow



Termin:

Dienstag
10.09.2019
17:00–18:00 Uhr

Ort:

NaturheilGut Karow
Zum Schloss 7
18276 Lüssow/OT Karow

Im Psychologischen Yoga lernen wir, Verantwortung für unsere Gefühle zu übernehmen. Wir schauen gemeinsam unser Gedankenkonstrukt mit den wiederkehrenden Ängsten und Selbstzweifeln an. Wir erarbeiten die Ursache und finden eine Lösung. Dafür gibt es viele Möglichkeiten.

Der Geist kann durch Konzentration in eine positive Ausrichtung trainiert werden: über Atemübungen, Affirmationen, Meditationen bis hin zu Körperübungen. Der Klient entscheidet, mit welcher Methode er arbeiten möchte.

(Lisa Berger, Yogalehrerin)

Wir bitten um Anmeldung bis zum
03.09.2019.

Kontakt:



NaturheilGut Karow
Das Therapiezentrum für alternative Medizin

Angelika Josephine Nawroth
Telefon: 03843 7289479
E-Mail: info@naturheilgut.de

Alles nur Gebastel?

Ergotherapie in der Psychiatrie



Termin:

Mittwoch

11.09.2019

13:00–15:00 Uhr

Ort:

Tagesstätte „Die Brücke I“

Obergeschoss

Zu den Wiesen 28

18273 Güstrow

Wir bitten um Anmeldung bis zum
09.09.2019.

Kontakt:



Güstrower Werkstätten GmbH

Güstrower Werkstätten GmbH
Tagesstätte „Die Brücke“ zur
Förderung der psychischen Gesundheit

Christine Schmecht

Telefon: 03843 234775

E-Mail: c.schmecht@guestrower-werkstaetten.de

Endlich wieder ruhig schlafen

Vortrag und Gespräch



Termin:

Donnerstag
12.09.2019
17:00–19:00 Uhr

Ort:

Betreutes Wohnen
Gemeinschaftsraum
Rühner Landweg 19
18246 Bützow

Schlafstörungen sind ein Phänomen unserer schnellen Zeit. Zweidrittel der Bevölkerung leiden darunter. Schlafstörungen machen wütend, treiben uns aus dem Bett und lassen uns müde, wenig belastbar und verzweifelt zurück. Wenn wir zu wenig oder auf die Dauer schlecht schlafen, kann sich der Organismus nicht ausreichend regenerieren, und wir werden krank.

In diesem Vortrag von Edda Krüger, Burnout-Beraterin, erfahren Sie:

- Wie sieht gesunder Schlaf aus? Schlafphasen und Regeneration
- Welche Arten von Schlafstörungen gibt es – muss ich zum Arzt?
- Unter welchen Bedingungen schlafen wir gut?
- kleine Maßnahmen mit großer Wirkung – für den Körper
- kleine Maßnahmen mit großer Wirkung – für den Geist

Kontakt:

Diakonie 
Güstrow

Diakonie Güstrow e. V.
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)

Alice Hämmerling
Telefon: 03843 7761037
E-Mail: kiss@diakonie-guestrow.de

Tag der offenen Tür

Festveranstaltung zum Jubiläum



Zum 25. Jubiläum laden die Psychosozialen Einrichtungen Schloss Matgendorf alle Interessierten herzlich ein.

Nach einer Andacht mit Pastorin Milva Wilkat wird Ihnen ein abwechslungsreiches Programm geboten. Ein Basar der Ergotherapie und ein Trödelmarkt laden zum Stöbern ein. Die Vorführung einer Tanzgruppe und ein Quiz runden den Tag ab. Lernen Sie die Einrichtung kennen und kommen Sie mit den Mitarbeitern ins Gespräch!

Für die musikalische Umrahmung sorgt die Liveband Seaside, die 2011 Deutschlands größten integrativen Musikwettbewerb „Guildo sucht die Superband“ gewann und mit selbst geschriebenen Texten und gefühlvollem Gesang berührt.

In den Psychosozialen Einrichtungen Schloss Matgendorf finden Menschen mit psychischen Erkrankungen einen Lebens- und Entwicklungsraum für neue Perspektiven.

Termin:

Freitag
13.09.2019
10:00–16:00 Uhr

Ort:

Psychosoziale Einrichtungen
Schloss Matgendorf der
Diakonie Güstrow
Schlossallee 2
17168 Groß Wüstenfelde
OT Matgendorf

Kontakt:

Diakonie 
Güstrow

Diakonie Güstrow e. V.
Psychosoziale Einrichtungen Schloss Matgendorf

Maria-Theresia Schmidt
Telefon: 039976 5400
E-Mail: schloss.matgendorf@diakonie-guestrow.de

Begegnungscafé

Lesung mit Steffen Krumm



Steffen Krumm

Termin:

Samstag
14.09.2019
15:00–17:00 Uhr

Ort:

„Alte Post“
Alte Poststraße 11
18292 Serrahn

Wir bitten um Anmeldung bis zum
31.08.2019.

Herzliche Einladung zum Begegnungscafé für Ehemalige, Gegenwärtige, Angehörige und Interessenten.

Steffen Krumm erzählt in seinem Buch *Mein tödlicher Freund* wahre Begebenheiten aus seiner 25-jährigen Alkoholiker-Karriere und geht auf komische, befremdliche und erschreckende Erlebnisse ein. Dabei schreibt er sowohl aus der Perspektive des unbelehrbaren als auch des abstinent lebenden Alkoholikers. Seinen Fokus richtet er auf die enormen, nicht zu unterschätzenden tödlichen Gefahren, die der Alkoholmissbrauch mit sich bringt.

Steffen Krumm war seit seinem 21. Lebensjahr alkohol- und medikamentenabhängig. Heute lebt er zufrieden und abstinent in Ribnitz-Damgarten.

Lassen Sie uns bei Musik, Kaffee und Kuchen ins Gespräch kommen!

Die Teilnahme ist kostenlos. Für eine Spende wären wir dankbar.

Kontakt:

Diakonisches Zentrum Serrahn e. V.

Telefon: 038456 6250
E-Mail: info@dzs-ev.de



Angebote bei psychischen Störungen

Austausch Betroffener, Angehöriger, Fachleute



Termin:

Montag
16.09.2019
17:00–19:00 Uhr

Ort:

Volkshochschule Güstrow
John-Brinckman-Straße 4
18273 Güstrow

Psychoseseminare sind keine Lehrveranstaltungen von Fachleuten, es wird kein „Lehrstoff“ vermittelt. Hier geht es um den Erfahrungsaustausch zwischen unterschiedlichen Personengruppen, die Umgang mit psychischen Störungen haben – Betroffene, Angehörige und Fachleute. Alle drei Gruppen profitieren von unterschiedlichem „Expertenwissen“ zu den verschiedensten Themen. Ziel ist es, Sichtweisen der einzelnen Gruppen zu respektieren und voneinander zu lernen.

Wenn man das erste Mal mit einer psychischen Störung konfrontiert ist, fällt es vielen Menschen schwer, die passenden Hilfe- und Unterstützungsangebote ausfindig zu machen. Nicht jedes Angebot ist für jede Beeinträchtigung sinnvoll oder nützlich. Bei diesem Psychoseseminar soll es um den inhaltlichen Austausch zu Angeboten gehen. Welche sind besonders hilfreich? Bei welchen gibt es Hemmnisse? Darüber wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt:

Diakonie Güstrow e. V.
Psychosoziale Einrichtungen Schloss Matgendorf

Gabriela Steeg
Telefon: 039976 54033
E-Mail: gabriela.steeg@diakonie-guestrow.de

Diakonie 
Güstrow
LApK|MV
Landesverband Mecklenburg-Vorpommern
der Angehörigen und Freunde
psychisch Kranker e.V.

vhs 



Angebote bei psychischen Störungen

Austausch Betroffener, Angehöriger, Fachleute



Termin:

Dienstag
17.09.2019
17:00–19:00 Uhr

Ort:

Volkshochschule Bad Doberan
Neue Reihe 50
18209 Bad Doberan

Psychoseseminare sind keine Lehrveranstaltungen von Fachleuten, es wird kein „Lehrstoff“ vermittelt. Hier geht es um den Erfahrungsaustausch zwischen unterschiedlichen Personengruppen, die Umgang mit psychischen Störungen haben – Betroffene, Angehörige und Fachleute. Alle drei Gruppen profitieren von unterschiedlichem „Expertenwissen“ zu den verschiedensten Themen. Ziel ist es, Sichtweisen der einzelnen Gruppen zu respektieren und voneinander zu lernen.

Wenn man das erste Mal mit einer psychischen Störung konfrontiert ist, fällt es vielen Menschen schwer, die passenden Hilfe- und Unterstützungsangebote ausfindig zu machen. Nicht jedes Angebot ist für jede Beeinträchtigung sinnvoll oder nützlich. Bei diesem Psychoseseminar soll es um den inhaltlichen Austausch zu Angeboten gehen. Welche sind besonders hilfreich? Bei welchen gibt es Hemmnisse? Darüber wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt:

Tagesklinik der Klinik und Poliklinik
für Psychiatrie und Psychotherapie
Bad Doberan

Britta Völker
Telefon: 0381 4942263
E-Mail: britta.voelker@med.uni-rostock.de

LApK|MV

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern
der Angehörigen und Freunde
psychisch Kranker e.V.



Universität
Rostock  traditio et innovatio



Haus- und Hoffest

Tagesstätte „de Bark“ lädt ein



Wir laden Sie herzlich zu unserem Haus- und Hoffest ein.

Lassen Sie sich von unseren Produkten auf einem Trödelmarkt überraschen, und lernen Sie unsere Räumlichkeiten und Angebote kennen!

Wenn Sie genug gestöbert haben, genießen Sie eine Bratwurst vom Grill und nutzen die Gelegenheit, mit uns ins Gespräch zu kommen!

Termin:

Mittwoch

18.09.2019

11:00–14:30 Uhr

Ort:

Tagesstätte „de Bark“

Goethestraße 3

18209 Bad Doberan

Kontakt:



Tagesstätte „de Bark“

Sigmar Johnson

Telefon: 038203 63989

E-Mail: sigmar.johnson@diakoniewerk-gvm.de

Informationstag in der Tagesklinik

Unterstützende Therapien in der Psychiatrie



Termin:

Mittwoch

18.09.2019

14:00–16:15 Uhr

Ort:

Tagesklinik der Klinik und Poliklinik
für Psychiatrie und Psychotherapie
der Universitätsmedizin Rostock
Neue Reihe 48
18209 Bad Doberan

Wir bitten um Anmeldung bis zum
10.09.2019.

14:00 Uhr:
Begrüßung

14:10 Uhr:
Tagesklinische Behandlung in der
Psychiatrie – Rahmenbedingungen,
Vorteile, Nachteile, Möglichkeiten,
Grenzen (Dipl.-Psych. Nicole Scherf)

14:40 Uhr:
Zeit für Fragen

15:00 Uhr:
Informationsaustausch und auf
Wunsch Führung durch die Tagesklinik

16:00 Uhr:
Verabschiedung

Kontakt:

Tagesklinik der Klinik und Poliklinik
für Psychiatrie und Psychotherapie
der Universitätsmedizin Rostock

Kirsten Müller

Telefon: 0381 494-2269

E-Mail: kirsten.mueller@med.uni-rostock.de

Universität
Rostock  Traditio et Innovatio



Aktionstag der seelischen Gesundheit im SRH Beruflichen Trainingszentrum Rostock



Termin:

Donnerstag
19.09.2019
10:00–15:00 Uhr

Ort:

SRH Berufliches Trainingszentrum
Rostock
Schwaaner Landstraße 10
18055 Rostock

10:00–11:30 Uhr:

Präsentation der Angebote und des Konzeptes der Einrichtung zur beruflichen Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen sowie Führungen durch die Trainingsbereiche

12:00–13:00 Uhr:

Katharina Bohnsack stellt den Besuchern des Aktionstages die therapeutische Klangschalenmassage vor. Diese kann den Körper (wieder) in Balance bringen.

13:30–14:30 Uhr:

Der Psychologe Andries Oeberst spricht darüber, was gesunder Schlaf ist und wie schlafbezogene Ängste und Sorgen abgebaut werden können. Außerdem gibt der Experte Tipps, damit das Ein- und Durchschlafen gelingt und Schlaf als erholsam empfunden wird.

14:30–15:00 Uhr:

Ausklang

Kontakt:



SRH Berufliches Trainingszentrum Rostock

Susanne Koß
Telefon: 0381 87716441
E-Mail: btz.rostock@srh.de

Tag der seelischen Gesundheit

Lebensfreude erleben im NaturheilGut Karow



Termin:

Donnerstag
19.09.2019
16:00–18:30 Uhr

Ort:

NaturheilGut Karow
Zum Schloss 7
18276 Lüssow/OT Karow

Wir bitten um Anmeldung bis zum
12.09.2019.

Kontakt:

NaturheilGut Karow
Das Therapiezentrum für alternative Medizin

Angelika Josephine Nawroth
Telefon: 03843 7289479
E-Mail: info@naturheilgut.de

16:00–17:00 Uhr:

Bei psychischen Erkrankungen kann Homöopathie die Therapie unterstützen. Gegen Ängste, Depressionen, innere Unruhe, Schlafstörungen oder Antriebslosigkeit hilft sie auf sanfter Weise. Dazu referiert Dr. rer. nat. Erdmute Steiner (Heilpraktikerin, Homöopathin).

17:00–18:30 Uhr:

Es gibt viele Gründe für Krisen, Blockaden und Krankheiten. Oft verlieren wir dann den Mut, weiterzugehen. Es entstehen Ängste, Schmerzen, Ausweglosigkeit. Die Atmung ist nicht mehr im Gleichgewicht. Der Rhythmus und die Harmonie des Lebens gehen verloren. Erschöpfung, körperliche und seelische Erkrankungen sind Ausdruck dieser Zeiten. Mit Musik können wir zu unserer Atmung, unserem Rhythmus, unserem Lebenssinn und Mut zurückfinden. Dabei möchte die Musiktherapeutin Cäcilie Albert Sandner Sie begleiten.



Sofort stressfrei

Notfall-Koffer zum Stressabbau



Marlis Maria Brehmer

Sofort stressfrei – das klingt zu schön, um wahr zu sein! „Das ist sehr wohl möglich“, behauptet Marlis Maria Brehmer.

Unsere Zeit ist schnellebiger denn je, und so müssen auch die Antistress-Techniken schnell funktionieren. Jeden Abend zur Entspannung die Yogamatte ausrollen, das ist ein wunderbarer Gedanke. Doch die regelmäßige Umsetzung scheitert meist nach ein paar Tagen.

Termin:

Donnerstag
19.09.2019
18:30–20:00 Uhr

Ort:

Bürger für Schwaan e. V.
Mühlenstraße 3
18258 Schwaan

Wir bitten um Anmeldung bis zum
12.09.2019.

Ist es nicht sinnvoller, den Stress direkt dort anzupacken, wo er entsteht: im Meeting, am Schreibtisch, beim Kontakt mit den Kunden, im Auto oder an der Kasse im Supermarkt?

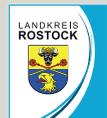
Dafür hat Marlis Maria Brehmer den Stress-Notfall-Koffer entwickelt. Hier finden Sie Selbsthilfwerkzeuge, die in Minuten Erleichterung bringen und umgehend von Stress befreien.

Kontakt:

Bürger für Schwaan e. V.
Telefon: 03844 8914455
E-Mail: info@buenger-fuer-schwaan.de

Landkreis Rostock
Gesundheitsamt/Psychiatriekoordinatorin
Cornelia Trapp
Telefon: 03843 75553510
E-Mail: cornelia.trapp@lkros.de

Selbsthilfegruppe
„Aufwind“ Güstrow



13. Güstrower Herbstgespräche

Vergebung = Heilung



30 Jahre nach dem Mauerfall ist es an der Zeit, die zwischenmenschlichen Mauern, die zum Teil mit der DDR-Diktatur zusammenhängen, endgültig niederzureißen. Heilung geschieht durch Vergebung erlittenen oder begangenen Unrechts, objektiv geschehen oder zumindest subjektiv so erlebt. Die 13. Güstrower Herbstgespräche wollen zur Versöhnung mit der jüngeren deutschen Geschichte beitragen und damit gleichzeitig mit unserer eigenen.

Termin:

Samstag
21.09.2019
8:30–17:00 Uhr

Ort:

Schloss Güstrow
Franz-Parr-Platz 1
18273 Güstrow

Vergebung ist ein Geschenk, das ich mir selbst mache, wenn ich dazu bereit bin. Das genügt. Bitterkeit und Verhärtung schwinden, Lebensfreude kommt auf. Das ist unser Credo, das wir diesjährig von renommierten Experten beleuchten wollen, aus ethischer, juristischer, linguistischer, therapeutischer und ärztlicher Perspektive.

Wir bitten um Anmeldung bis zum
07.09.2019.

Kontakt:

KMG Kliniken

KMG-Klinikum Güstrow GmbH

Monika Kietzmann
Telefon: 03843 342301
E-Mail: M.Kietzmann@kmg-kliniken.de

Ich bin psychisch krank – na und? Ausflug in das „Reich der Haltungen“



Edda Krüger

Termin:

Dienstag
24.09.2019
17:30–19:30 Uhr

Ort:

Kreisverwaltung Güstrow
Außenstelle Bad Doberan
Ovaler Saal
August-Bebel-Straße 4
18209 Bad Doberan

Wir bitten um Anmeldung bis zum
17.09.2019.

Kontakt:

Landesverband seelische Gesundheit M-V e.V.

Telefon: 0381 7680214
Mobil: 0152 59681144 (bitte nur SMS)
E-Mail: info@lsgmv.de



Landesverband Seelische Gesundheit
Mecklenburg-Vorpommern e.V.



Psychisch Erkrankte leben nicht immer in einem verständnisvollen und wohlwollenden Umfeld. Aber jeder Einzelne, ob betroffen, angehörig oder „nur“ interessiert, kann daran etwas ändern.

Und wie soll das gehen?

Machen Sie mit Edda Krüger einen Ausflug in das „Reich der Haltungen“! Unsere Sprache ist reich an Begriffen mit „Haltung“ oder „halten“, die Verhalten und innere Einstellung ausdrücken.

Mit Humor und vielen Möglichkeiten, sich auf ein tiefes Nachdenken über sich selbst und die eigene Haltung einzulassen, reisen Sie durch diesen Abend.

Du weißt ja gar nicht, wie gut du es hast Autorenlesung mit Maria Bachmann



Maria Bachmann

Termin:

Mittwoch

25.09.2019

10:00–12:00 Uhr

Ort:

Stadtbibliothek Teterow

Neukalener Straße 22

17166 Teterow

Wir bitten um Anmeldung bis zum
24.09.2019.

Maria Bachmann erlebt eine Kindheit umwoben von Beklemmung und Schweigen. Die Eltern, kriegstraumatisiert, selbst unter emotional kargen Umständen aufgewachsen, können ihrer Tochter nicht geben, was sie so sehr braucht: Geborgenheit, Zuversicht und Selbstvertrauen.

Eindringlich erzählt Maria Bachmann von ihrer einsamen Kindheit in der süddeutschen Provinz der sechziger Jahre, von vererbten Narben, aber auch davon, wie sie es schließlich schafft, ihre innere Heimat zu finden und sich mit ihren Eltern auszusöhnen.

Maria Bachmann ist aus zahlreichen Kino- und TV-Produktionen bekannt. Seit ihrer Schauspielausbildung setzt sie sich damit auseinander, wie emotionale Barrieren überwunden und Gefühle authentisch gelebt werden können. Dies führte sie zur intensiven Beschäftigung mit ihrer Vergangenheit und dazu, dass sie heute selbst andere als Coach unterstützt.

Kontakt:

Stadtbibliothek Teterow

Ilona Oschlies

Telefon: 03996 172269

E-Mail: bibliothek@teterow.de

Diakonie Güstrow e. V.

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Alice Hämmerling

Telefon: 03843 7761037

E-Mail: kiss@diakonie-guestrow.de

Selbsthilfegruppe
„Depression – Teil
meines Lebens“ Teterow

Stadtbibliothek Teterow

Diakonie 
Güstrow

Herbstmarkt

Bücherstube, Trödel, Kunsthandwerk



Termin:

Mittwoch
25.09.2019
11:00–17:00 Uhr

Ort:

Tagesstätte „Die Brücke I+II“
Zu den Wiesen 28
18273 Güstrow

Gruppen ab fünf Personen bitten wir
um Anmeldung bis zum 24.09.2019.

Kontakt:



Güstrower Werkstätten GmbH
Tagesstätte „Die Brücke“ zur
Förderung der psychischen Gesundheit

Christine Schmecht
Telefon: 03843 234774
E-Mail: c.schmecht@guestrower-werkstaetten.de

Ohne Wagnis kein Leben

Autorenlesung mit Klaus-D. Vogt



Klaus-D. Vogt

Termin:

Mittwoch

25.09.2019

17:00–18:30 Uhr

Ort:

Stadtbibliothek Bad Doberan
(über der Mehrzwecksporthalle)
Verbindungsstraße 14
18209 Bad Doberan

„... schon als Kind kämpfte ich mit großem Übergewicht, das war schwer (gewichtig). Ich zog mich zurück, durchlebte schmerzhaft, angstbesetzte und depressive Lebensphasen. Erst eine langjährige psychologische Therapie und eine operative Magenverkleinerung reduzierten mein Gewicht und erhellten die Seele. Danach erlebte ich ein komplett verändertes Dasein und ein leichteres Leben“, berichtet Klaus-D. Vogt.

Seine Gedanken, Gefühle und Erlebnisse hielt Klaus-D. Vogt seit der Therapie in Texten und Gedichten fest, was ihm sehr geholfen hat. Jetzt möchte er auch anderen Mut machen, den Schritt für einen Neuanfang zu wagen.

Seien Sie herzlich zur Lesung und einem anschließenden Gespräch mit dem Autor eingeladen!

Wir bitten um Anmeldung bis zum
19.09.2019.

Kontakt:

Stadtbibliothek
Bad Doberan



Stadtbibliothek Bad Doberan

Kerstin Hallier

Telefon: 038203 62508

E-Mail: stadtbibliothek@stadt-dbr.de

Tag der offenen Tür

Beratungszentrum der Diakonie Güstrow



Termin:

Donnerstag
26.09.2019
10:00–15:00 Uhr

Ort:

Beratungszentrum der
Diakonie Güstrow
Platz der Freundschaft 14 c
18273 Güstrow

10:00–15:00 Uhr:

Die Assistenten des ambulant begleiteten Wohnens, die Berater und Therapeuten des Beratungszentrums der Diakonie Güstrow sowie die Berater der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) informieren und stehen als Ansprechpartner zur Verfügung.

10:30–11:30 Uhr:

„Rehamaßnahmen bei psychosomatischen Erkrankungen“ – Vortrag mit Dr. med. Thomas Fischer

13:30–15:00 Uhr:

„Resilienz – was macht uns stark?“ – Vortrag und Gespräch mit Edda Krüger, Burnout-Beraterin

Nähere Informationen erhalten Sie auf den folgenden Seiten.

Wir freuen uns, Sie an diesem Tag begrüßen zu dürfen.

Kontakt:

Diakonie 
Güstrow

Diakonie Güstrow e. V.
Beratungszentrum Güstrow

Andreas Zobel
Telefon: 03843 7761777
E-Mail: andreas.zobel@diakonie-guestrow.de

Beratung auf Augenhöhe

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung



Termin:

Donnerstag
26.09.2019
10:00–15:00 Uhr

Ort:

Beratungszentrum der
Diakonie Güstrow
Platz der Freundschaft 14 c
18273 Güstrow

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) unterstützt und berät alle Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen, aber auch deren Angehörige kostenlos bundesweit in allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe. Sie wird gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales.

Die Mitarbeiter der EUTB beraten in Rostock, Bad Doberan und in Güstrow im Vorfeld der Beantragung von Leistungen; auf Augenhöhe, damit Sie selbstbestimmt Entscheidungen treffen können; unabhängig von Trägern, die Leistungen bezahlen oder erbringen; ergänzend zur Beratung anderer Stellen; Orientierung gebend und ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

Sie bieten jedoch keine Rechtsberatung an.

Kontakt:

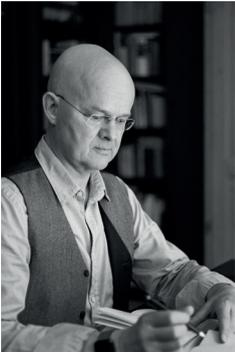
Rostocker für Inklusion und gesellschaftliche Teilhabe e. V.
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Telefon 0381 68693765
Internet: www.inklusion-rostock.de



Psychosomatische Reha

Vortrag mit Dr. med. Thomas Fischer



Dr. med. Thomas Fischer

Termin:

Donnerstag
26.09.2019
10:30–11:30 Uhr

Ort:

Beratungszentrum der
Diakonie Güstrow
Platz der Freundschaft 14 c
18273 Güstrow

Das Interesse für seelische Zusammenhänge und die Akzeptanz gegenüber psychischen Erkrankungen haben in den letzten Jahrzehnten enorm zugenommen. Deshalb ist die Zahl diagnostizierter seelischer Erkrankungen deutlich angestiegen.

Die dafür vorgesehenen Behandlungsangebote sind vielfältig und manchmal unübersichtlich.

Dr. med. Thomas Fischer, Nervenarzt, Psychosomatiker und Chefarzt in der MEDIAN Klinik Schweriner See, zeigt mit seinem Vortrag Behandlungsmöglichkeiten auf und geht besonders auf die Angebote der psychosomatischen Rehabilitation ein.

Kontakt:

Diakonie Güstrow e. V.
Beratungszentrum Güstrow

Gunter Wessalowski
Telefon: 03843 7761731
E-Mail: gunter.wessalowski@diakonie-guestrow.de

Diakonie 
Güstrow

 **MEDIAN**

Resilienz – was macht uns stark?

Vortrag und Gespräch mit Edda Krüger



Edda Krüger

Termin:

Donnerstag
26.09.2019
13:30–15:00 Uhr

Ort:

Beratungszentrum der
Diakonie Güstrow
Platz der Freundschaft 14 c
18273 Güstrow

Unser Leben konfrontiert uns unablässig mit Herausforderungen, im beruflichen Alltag ebenso wie privat. Wir bekommen immer wieder Probleme präsentiert, die uns an unsere Grenzen führen. Wie gehen wir damit um? Was hilft uns dabei, Krisen zu bewältigen? Können wir etwas tun, damit es uns leichter fällt?

In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit dem Thema Resilienz – mit unserer psychischen Widerstandsfähigkeit, mit uns selbst.

Neben Informationen zu physiologischen Zusammenhängen werden wir einige individuelle Auslöser für unseren Umgang mit Herausforderungen ergründen und Wege identifizieren, die uns besser durch schwierige Zeiten führen.

Kontakt:

Diakonie 
Güstrow

Diakonie Güstrow e. V.
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Alice Hämmerling
Telefon: 03843 7761037
E-Mail: kiss@diakonie-guestrow.de

Ohne Wagnis kein Leben

Autorenlesung mit Klaus-D. Vogt



Klaus-D. Vogt

„... schon als Kind kämpfte ich mit großem Übergewicht, das war schwer (gewichtig). Ich zog mich zurück, durchlebte schmerzhaft, angstbesetzte und depressive Lebensphasen. Erst eine langjährige psychologische Therapie und eine operative Magenverkleinerung reduzierten mein Gewicht und erhellten die Seele. Danach erlebte ich ein komplett verändertes Dasein und ein leichteres Leben“, berichtet Klaus-D. Vogt.

Termin:

Donnerstag
26.09.2019
17:00–18:30 Uhr

Ort:

AWO Soziale Dienste gGmbH
Familien-, Freizeit- und Lern-
beratungszentrum (MGH)
Platz der Freundschaft 3
18273 Güstrow

Seine Gedanken, Gefühle und Erlebnisse hielt Klaus-D. Vogt seit der Therapie in Texten und Gedichten fest, was ihm sehr geholfen hat. Jetzt möchte er auch anderen Mut machen, den Schritt für einen Neuanfang zu wagen.

Seien Sie herzlich zur Lesung und einem anschließenden Gespräch mit dem Autor eingeladen!

Wir bitten um Anmeldung bis zum
20.09.2019.

Kontakt:

Landkreis Rostock
Gesundheitsamt/Psychiatriekoordinatorin

Cornelia Trapp
Telefon: 03843 75553510
E-Mail: cornelia.trapp@lkros.de

Selbsthilfegruppe
„Leben mit psychosomatischen Erkrankungen“ Güstrow



Mehr
Generationen
Haus



Stressbewältigung im Alltag

Workshop



Stress ist allgegenwärtig. Es muss kein langer Weg vom Durchhalten bis zum Bewältigen sein.

Mit kleinen Methoden und leichten Übungen gelingt der Einstieg in die Stressbewältigung.

Dieser Workshop wird von Dr. phil. Volker Haase, Diplom-Pädagoge, Entspannungstherapeut, Trainer für Systemisches Aggressionsmanagement, Erlebnispädagoge, Systemischer Berater, geleitet.

Termin:

Freitag
27.09.2019
17:00–18:30 Uhr

Ort:

NaturheilGut Karow
Zum Schloss 7
18276 Lüssow/OT Karow

Wir bitten um Anmeldung bis zum
20.09.2019.

Kontakt:

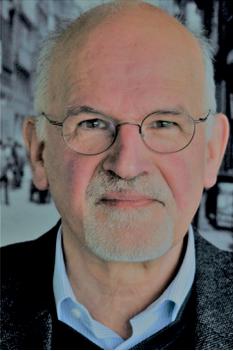


NaturheilGut Karow
Das Therapiezentrum für alternative Medizin

Angelika Josephine Nawroth
Telefon: 03843 7289479
E-Mail: info@naturheilgut.de

Muss ich jetzt ausziehen?

Vortrag über Mietrecht



Klaus Sanmann

Termin:

Montag
30.09.2019
14:00–16:00 Uhr

Ort:

Begegnungszentrum Teterow
Straße der Freundschaft 2
17166 Teterow

Wir bitten um Anmeldung bis zum
23.09.2019.

Kontakt:



Landesverband seelische Gesundheit M-V e.V.

Telefon: 0381 7680214
Mobil: 0152 59681144 (bitte nur SMS)
E-Mail: info@lsgmv.de

Es gibt psychische Erkrankungen, die dazu führen können, dass gemieteter Wohnraum anders gestaltet oder genutzt wird als allgemein üblich. Nicht selten führt dies zu Auseinandersetzungen mit dem Vermieter, die – im schlimmsten Fall – in einer Kündigung des Wohnraumes münden.

Oft könnte das vermieden werden, wenn beide Seiten ihre mietvertraglichen Rechte, aber auch Pflichten kennen würden.

Aus diesem Grund wird uns Klaus Sanmann, Außendienstmitarbeiter des Mieterschutzbundes Hamburg, über die Rechte und Pflichten beider Vertragsparteien eines Mietvertrages aufklären. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, allgemeine Fragen zu stellen.

Es findet keine Einzelberatung und auch keine Rechtsberatung statt.

Stress – ohne Ende?

Seminar zur Stressbewältigung



Termin:

Donnerstag
10.10.2019
17:00–18:30 Uhr

Ort:

Kreisverwaltung Güstrow
Außenstelle Bad Doberan
Ovaler Saal
August-Bebel-Straße 4
18209 Bad Doberan

Wir bitten um Anmeldung bis zum
01.10.2019.

Ob im Beruf oder zu Hause – anhaltender Stress nimmt uns die Kraft, Schönes wahrzunehmen, zu erleben, zu genießen.

Kommen die Gedanken aus negativen Bahnen nicht mehr heraus, zeigen sich Gereiztheit, Appetitlosigkeit oder Schlafstörungen. Das muss nicht sein!

Wir laden Sie herzlich ein, von dem Entspannungstherapeuten Dr. phil. Volker Haase zu lernen, wie Sie mit einfachen Übungen Stress abbauen können und wie Sie sich eine kleine Auszeit für sich selbst nehmen können.

Kontakt:



Landkreis Rostock
Gesundheitsamt/Psychiatriekoordinatorin

Cornelia Trapp
Telefon: 03843 75553510
E-Mail: cornelia.trapp@lkros.de

Positive Impulse Selbsthilfegruppe lädt ein



Psychische Störungen wie Depressionen, Burnout oder Psychosen bringen nicht nur das Leben der Betroffenen durcheinander. Für die Angehörigen bedeuten sie ebenfalls große Veränderungen. Viele Partner oder Eltern sind auf der Suche nach Antworten auf die Frage, wie mit dieser Störung umzugehen ist. Vielfach fühlen sie sich mit ihren Sorgen und Nöten allein gelassen oder nicht ernst genommen. Selbsthilfegruppen können Abhilfe schaffen.

Hier finden Menschen zusammen, die sich in einer ganz ähnlichen Situation befanden oder befinden und die ihre Erfahrungen und ihr Wissen untereinander teilen. Der Erfahrungsaustausch gibt Antworten auf die häufigsten Fragen, bietet Impulse zur Veränderung, trägt zur Entlastung bei und gibt neue Kraft für den Alltag.

Die Selbsthilfegruppe Güstrow der Angehörigen psychisch Kranker lädt Sie an jedem dritten Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr zum Austausch ein.

Termin:

Mittwoch
16.10.2019
18:00–20:00 Uhr

Ort:

AWO Soziale Dienste gGmbH
Familien-, Freizeit- und Lern-
beratungszentrum (MGH)
Platz der Freundschaft 3
18273 Güstrow

Kontakt:

Diakonie Güstrow e. V.
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Alice Hämmerling
Telefon: 03843 7761037
E-Mail: kiss@diakonie-guestrow.de

SHG|Güstrow
der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker

LApK|MV
Landesverband Mecklenburg-Vorpommern
der Angehörigen und Freunde
psychisch Kranker e.V.

Diakonie 
Güstrow

Das Schicksal ist ein mieser Verräter

Filmvorführung



Termin:

Donnerstag
17.10.2019
19:30–21:30 Uhr

Ort:

Kino im THUSCH
Schulkamp 3
17166 Teterow

Zwischen den Teenies Hazel und Gus funkt es beim ersten Treffen. Eigentlich nichts Ungewöhnliches – nur, dass die beiden unheilbar an Krebs erkrankt sind und sich in einer Selbsthilfegruppe kennenlernen. Trotzdem beschließen sie, sich furchtlos gegen ihr Schicksal zu stemmen. Ihr unbändiger Wille, die verbliebene Lebenszeit erinnerungswürdig zu gestalten, führt die beiden auf eine Reise voller Überraschungen bis nach Amsterdam.

Der Film bringt auf eine sehr anrührende, aber auch ermutigende Art und Weise zwei Themen zusammen, die eigentlich nicht zusammengehören: Jugend und die Krankheit Krebs.

Er basiert auf dem gleichnamigen Roman von John Green, der 2012 sämtliche Bestseller-Listen anführte.

Kontakt:

Ambulanter Hospizdienst „Christophorus“
Helke Marienhagen
Telefon: 03996 154270
E-Mail: hospiz-teterow@caritas-mecklenburg.de

Diakonie Güstrow e. V.
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Alice Hämmerling
Telefon: 03843 7761037
E-Mail: kiss@diakonie-guestrow.de

Selbsthilfegruppe
„Nadelöhr“ Teterow

Diakonie 
Güstrow



Feedback 2019

Gestalten Sie die Aktionswochen **2020** mit!

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihre Meinung ist uns wichtig. Deshalb bitten wir Sie um eine Einschätzung der Veranstaltung/en:

Welche Veranstaltung/en haben Sie besucht?

Wie haben Sie von der Veranstaltung erfahren?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Programmheft | <input type="checkbox"/> Internet |
| <input type="checkbox"/> Rostocker Kreisblatt | <input type="checkbox"/> andere lokale Presse |

Hat Ihnen die Themenauswahl gefallen?

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
|-----------------------------|-------------------------------|

Hat die Referentin/der Referent das Thema gut dargestellt?

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
|-----------------------------|-------------------------------|

Welche Hinweise haben Sie noch für uns?

Welche Themen interessieren Sie – Vorschläge für 2020?

Herzlichen Dank für Ihre Meinung

(bitte diese Seite heraustrennen und an einem der Veranstaltungsorte abgeben)



Notizen

Impressum:

Auflage: 1.500

Herausgeber und Redaktion:

AG Allgemeine Psychiatrie im Landkreis Rostock, Am Wall 3-5, 18273 Güstrow

Satz & Layout: Öffentlichkeitsarbeit Diakonie Güstrow e. V., Platz der Freundschaft 14 c, 18273 Güstrow

Druck: WIRmachenDruck GmbH, Mühlbachstraße 7, 71522 Backnang

Fotos:

Titelfoto: Dr. med. Thomas Polak

Seite 3: Luise Müller

Seite 4: Therapiezentrum Charlottenthal

Seite 5: ©Rawpixel, istockphoto.com

Seite 6: NaturheilGut Karow

Seite 7: Güstrower Werkstätten GmbH

Seite 8: Diakonie Güstrow e. V.

Seite 9: Diakonie Güstrow e. V.

Seite 10: ©sk_newdreams, instagram.com

Seite 11: Landesverband M-V der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e. V.

Seite 12: Landesverband M-V der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e. V.

Seite 13: Tagesstätte "de Bark"

Seite 14: Tagesklinik der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Bad Doberan

Seite 15: SRH / Tobias Ritz

Seite 16: NaturheilGut Karow

Seite 17: Marlis Maria Brehmer

Seite 18: PD Dr. med. habil. Stefan Georg Schröder

Seite 19: Edda Krüger

Seite 20: Volker Becker-Battaglia

Seite 21: Güstrower Werkstätten GmbH

Seite 22: Klaus-D. Vogt

Seite 23: Diakonie Güstrow e. V.

Seite 24: Rostocker für Inklusion und gesellschaftliche Teilhabe e. V. / EUTB

Seite 25: Dr. med. Thomas Fischer / MEDIAN Klinik Schweriner See

Seite 26: Edda Krüger

Seite 27: Klaus-D. Vogt

Seite 28: NaturheilGut Karow

Seite 29: Klaus Sanmann

Seite 30: Dr. phil. Volker Haase

Seite 31: LApK M-V e. V. / pexels, pixabay.com

Seite 32: Twentieth Century Fox Film Corporation

Dieses Programmheft ist ein unentgeltliches Informationsheft der AG Allgemeine Psychiatrie im Landkreis Rostock. Für die Inhalte sind ausschließlich die Veranstalter verantwortlich. Alle Angaben sind nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Für die Richtigkeit übernimmt die AG Allgemeine Psychiatrie im Landkreis Rostock keine Gewähr. Die Vervielfältigungs- und Nutzungsrechte der Texte, Fotos, Grafiken und Gestaltung liegen, sofern nicht anders angegeben, beim Herausgeber. Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.