

13. Woche
der seelischen Gesundheit Bremen
7. bis 13. Oktober 2024



Resilienz durch Teilhabe

Gemeinsam stark

Resilienz durch Teilhabe – Gemeinsam stark

Einführung 4

Montag, 7.10.2024 · 19:00 bis 22:00 Uhr

Krisenzimmer und Räume für unabhängige Selbsthilfe in Bremen

Vortrag mit anschließender Diskussion 5

Dienstag, 8.10.2024 · 16:00 bis 18:00 Uhr

Praxisworkshop zum Reduzieren und Absetzen von Psychopharmaka

Workshop 5

Dienstag, 8.10.2024 · 18:00 bis 20:00 Uhr

Trauer in ihrer Vielfalt: wie wertschätzende, kreative und mitfühlende Begleitung helfen kann

Podiumsgespräch 6

Mittwoch, 9.10.2024 · 17:30 bis 19:30 Uhr

Raus aus der Bubble, hinein ins Leben Ich darf sein wie ich bin – machst du mit?

Impulsvortrag mit anschließendem Workshop 7

Donnerstag, 10.10.2024 · 11:00 bis 13:00

(Wie) Sag ich es bei der Arbeit?

Gesprächsrunde 8

Donnerstag, 10.10.2024 · 15:00 bis 17:00 Uhr

Singen für die Seele

Gemeinsam singen 8

Donnerstag, 10.10.2024 · 18:00 bis 20:00 Uhr, Einlass 17:30 Uhr

Wie wir besser durch schwere Zeiten kommen - Das Immunsystem der Seele

Vortrag 9

Donnerstag, 10.10.2024 · 18:00 bis 20:00 Uhr

„Als Mama mit der Lampe sprach. Meine Kindheit mit einer schizophrenen Mutter“

Lesung mit anschließender Podiumsdiskussion 10

Freitag, 11.10.2024 · 19:00 bis 24:00 Uhr

Mad Pride Disco

Party

10

Samstag, 12.10.2024 · 19:00 bis 20:30 Uhr

Station 61 „Zurück in die Hölle“

Lesung

11

Sonntag, 13.10.2024 · 14:30 Uhr

Spaziergang im Bürgerpark

Spaziergang

12

Montag, 14.10.2024 · 16:00 bis 18:00 Uhr

Teilhabe durch Lärmreduktion ermöglichen

Vortrag mit Diskussion

13

Dienstag, 22.10.2024 · 16:30 bis 18:00 Uhr

Kraftquellen im Alltag

Workshop

14

Einführung

Vom 7. bis zum 13. Oktober findet die inzwischen dreizehnte Woche der seelischen Gesundheit in Bremen statt. Nachdem im letzten Jahr der Fokus auf Krisen lag, wollen wir uns in diesem Jahr mit einem der wichtigsten Faktoren zur Überwindung von Krisen beschäftigen: Resilienz!

Da spätestens seit der Einführung des BTHG kein Diskurs der sozialen Psychiatrie ohne das gemeinsame Ziel der gesellschaftlichen Teilhabe auskommt, haben wir uns gefragt: Wie beeinflusst individuelle, gruppenbezogene und gesellschaftliche Teilhabe die Resilienz? Um uns der Beantwortung dieser Frage zu nähern möchten wir mit der diesjährigen Woche der seelischen Gesundheit in Bremen den Raum für Begegnung, Diskussion und Austausch öffnen. Zu Formaten wie der Podiumsdiskussion, Vorträgen, Workshops und der Mad Pride Disko sind interessierte Bürger*innen, Psychiatrieerfahrene, Angehörige, Fachkräfte und diejenigen mit mehreren Rollen gleichzeitig herzlich eingeladen.

Freuen Sie sich auf verschiedene Bremer Akteur*innen der Sozialpsychiatrie, die ihre Perspektive auf Resilienz und Teilhabe eröffnen. So können Sie sich beispielsweise im Empowerment-College damit beschäftigen wie wir als Gesellschaft widerstandsfähiger werden, fragen sich mit dem Netzwerk Selbsthilfe wie wir als Einzelpersonen resilienter werden können und lernen von der Hospizhilfe Bremen wie wir andere durch Phasen der Trauer begleiten können.

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit werden dreizehn Veranstaltungen an verschiedenen Orten in Bremen stattfinden.

Unser Dank gilt der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz Claudia Bernhard, da sie die Schirmherrschaft für die Bremer Woche der seelischen Gesundheit 2024 übernimmt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
DGSP Landesverband Bremen e.V.
Sven Bechtolf, Lars Peinemann, Carlotta Zimmer

Montag · 7.10.2024 · 19:00 bis 22:00 Uhr

Krisenzimmer und Räume für unabhängige Selbsthilfe in Bremen

Vortrag mit anschließender Diskussion

Wir möchten einen Ort, an dem unabhängige Selbsthilfe und Austausch von und für Psychiatrie-Erfahrenen stattfinden kann. An diesem Ort sollen Krisenzimmer sein, die als Alternative zur Psychiatrie genutzt werden können.

Referent

Matthias Seibt, Bochum
Mitbegründer und langjähriges Mitglied
des Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.
Spezialgebiete: Krisenbegleitung,
Psychopharmaka und Rechte
Psychiatrie-Erfahrener

Veranstalter

Bundesverband Psychiatrie Erfahrener e.V.

Ort

Umsonstladen Bremen.
Gastfeldstraße 104
28204 Bremen-Neustadt

Dienstag · 8.10.2024 · 16:00 bis 18:00 Uhr

Praxisworkshop zum Reduzieren und Absetzen von Psychopharmaka

Workshop

Der Workshop soll dem Austausch über Erfahrungen beim Reduzieren und Absetzen von Psychopharmaka dienen. Eingeladen sind Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, Ärztinnen und Ärzte, sowie alle, die sich für das Thema interessieren. Sie können Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse beim Reduzieren und Absetzen einbringen, sei es

aus eigener Erfahrung oder aus der Perspektive der Verschreibenden.

Referenten Prof. Dr. med. Uwe Gonther – Ärztlicher Direktor und Chefarzt AMEOS Klinikum Bremen
Dr. Martin Zinkler – Chefarzt Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (KBO)

Ort Café Sophie, Auf dem Gelände des Klinikum Bremen-Ost
Züricher Straße 40
28325 Bremen

Dienstag · 8.10.2024 · 18:00 bis 20:00 Uhr

**Trauer in ihrer Vielfalt:
wie wertschätzende, kreative und
mitfühlende Begleitung helfen kann**

Podiumsgespräch

Sie haben einen schmerzlichen Verlust erlitten, mussten Abschied nehmen von einem geliebten und vertrauten Menschen – oder von ihrem geliebten Haustier. Ihre Welt ist aus den Fugen – so wenig ist noch, wie es immer war. Manchmal kennen Sie sich vielleicht selbst nicht wieder, der Boden unter ihren Füßen ist ins Wanken geraten. Ihre Gefühle sind zwiespältig, von Trostlosigkeit, Dankbarkeit, Verzweiflung oder Wut begleitet. Mal sind Sie voll von Bildern, Erinnerungen, Sehnsucht, Schmerz; mal fühlen Sie sich leer, ohnmächtig, einsam und unverstanden.

Im Podiumsgespräch, das Regina Heygster mit den beiden Trauerbegleiterinnen Michaela Höck und Sibylle de Bondt führt, geht es darum, wie wir trauernde Menschen gut begleiten können. Es geht aber auch darum, unsere eigene Trauer zu reflektieren und liebevoll anzunehmen.

Referentinnen	Michaela Höck , Trauerbegleiterin, Trauerrednerin, ehemalige Pastorin – Leitung der Trauerkurse in der Hospizhilfe Bremen Sibylle de Bondt , zertifizierte Trauerbegleiterin (BVT), Dozentin, ehrenamtliche Sterbebegleiterin
Moderation	Regina Heygster , 2. Vorsitzende Hospizhilfe Bremen, Dozentin und Supervisorin für den sozialen Bereich
Veranstalter	Hospizhilfe Bremen e.V.
Ort	Soka Gakkai Zentrum Auf der Kuhlen 1a 28203 Bremen
Anmeldung	Hospizhilfe Bremen e.V. info@hospiz-bremen.de

Mittwoch · 9.10.2024 · 17:30 bis 19:30

Raus aus der Bubble, hinein ins Leben Ich darf sein wie ich bin – machst du mit?

Impulsvortrag mit anschließendem Workshop

Im Empowerment College lernen bunt zusammengesetzte Gruppen miteinander voneinander psychische Gesundheit. Menschen aus verschiedenen Lebenswelten üben gegenseitige Akzeptanz. Das macht unsere Gesellschaft widerstandsfähiger.

Referent*innen	Nika Kühne , EX-IN Genesungsbegleiter*in Jörn Petersen , Leitung FOKUS
Veranstalter	Empowerment College Bremen · FOKUS
Ort	FOKUS, Zentrum für Bildung und Teilhabe der Initiative...e.V. Travemünder Straße 3 28219 Bremen

Anmeldung Wünschenswert aber nicht notwendig:
Anmeldung an: ec-anmeldung@izsr.de

Donnerstag · 10.10.2024 · 11:00 bis 13:00 Uhr

(Wie) Sag ich es bei der Arbeit?

Gesprächsrunde

... dass ich Lücken im Lebenslauf habe, dass ich eine psychische Erkrankung habe. Solche und andere Fragen können in dieser Gesprächsrunde gestellt werden.

Referent*innen N.N. (Mitarbeiter eines Unternehmens mit Leitungs- / Personalverantwortung)

Moderation **Ursula Heiligenberg** (Arbeit im Fokus)

Veranstalter Arbeit im Fokus - FOKUS/Initiative...e.V.

Ort FOKUS, Zentrum für Bildung und Teilhabe der Initiative ...e.V.
Travemünder Straße 3
28219 Bremen

Anmeldung Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Daher wird um Anmeldung gebeten unter (0421) 380 19 50 oder arbeitimfokus@izsr.de

Donnerstag · 10.10.2024 · 15:00 bis 17:00 Uhr

Singen für die Seele

Gemeinsam singen

Gemeinsames Singen kräftigt Körper und Seele, deshalb: Lass uns singen. Für alle - unabhängig davon, ob bereits Gesangserfahrungen vorhanden sind

Referentin **Nele von Goldacker** (Dipl.-Theaterpädagogin)

Ort Travemünder Straße 3
28219 Bremen

Anmeldung SingenmitNele@gmx.de

Donnerstag · 10.10.2024 · 18:00 bis 20:00 Uhr

**Wie wir besser durch schwere Zeiten
kommen – Das Immunsystem der Seele**

Vortrag, Einlass 17:30 Uhr

Resilienz (seelische Widerstandskraft) ist nicht angeboren, sie wird erlernt. Welche Veränderungen kann ich anstreben, um resilienter zu werden?

Referent **Dipl.-Psych. Mykola Fink**
Leitender Psychologe – Psychosomatische Klinik
und Psychotherapie
Schön Klinik Bad Bramstedt

Moderation **Netzwerk Selbsthilfe**

Veranstalter SelbsthilfeRing Bremen (Zusammenschluss der
Bremer Selbsthilfegruppen) und Netzwerk Selbst-
hilfe e.V., die Bremer Selbsthilfekontaktstelle

Ort Die Senatorin für Gesundheit, Frauen und
Verbraucherschutz
Konferenzraum im Erdgeschoss
Faulenstraße 9/15
28195 Bremen

Donnerstag · 10.10.2024 · 18:00 bis 20:00 Uhr

Als Mama mit der Lampe sprach. Meine Kindheit mit einer schizophrenen Mutter

Lesung Nilüfer Türkmen, mit anschließender Podiumsdiskussion

Nilüfer Türkmen liest aus ihrem Buch. Im Anschluss diskutiert sie mit Gästen zum Aufwachsen in Familien mit psychisch erkrankten Angehörigen

Referentin **Nilüfer Türkmen**

Moderation **Stefanie Beckröge**

Veranstalter **KulturAmbulanz**

Ort **Haus im Park, KulturAmbulanz
Züricher Straße 40
28325 Bremen**

Freitag · 11.10.2024 · 19:00 bis 24:00 Uhr

Mad Pride Disco

Party

„behindert, süchtig und verrückt & friends“ feiern die Vielfalt der Menschen. Party statt Pathologisierung!

Grußwort **Claudia Bernhard** (Bremer Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz),

Referent*innen **Kai Steuck** (Stellvertreter des Landesbehindertenbeauftragten Bremen)
Eva Carneiro Alves (Referat 24 bei der Bremer Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz)

Jannik Sachweh (Co-Leitung KulturAmbulanz der Gesundheit Nord)

Veranstalter EX-IN Gruppe Bremen
Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Bremen e.V.

Ort Große Krankenstraße 11,
28199 Bremen

Anmeldung Gerne Anmeldung über: exingruppehb@gmx.de
Einfach kommen ist natürlich ebenfalls möglich

Samstag · 12.10.2024 · 19:00 bis 20:30 Uhr

Station 61 „Zurück in die Hölle“

Lesung

Fixierung, Entmündigung, Selbst- und Fremdbestimmung, Stigma, Freiheit, Menschenrecht, Würde – eine Geschichte, die Seelen berührt und Herzen öffnet.

Referentin **Frau Özden Ohlsen**
Gründerin von Fabrik der Gesundheit, MagicKorn
Regionalsprecherin der DGSF Bremen und Oldenburg, Stellvertretende Landesvorsitzende für Migration und Vielfalt

Moderation **Virginie Kamche**

Veranstalter Fabrik der Gesundheit

Ort FOKUS, Zentrum für Bildung und Teilhabe der Initiative ...e.V.
Travemünder Straße 3
28219 Bremen

Anmeldung Info@Fabrik-der-Gesundheit.de

Spaziergang im Bürgerpark

Spaziergang

Jede(r), der/die Lust auf Austausch und Bewegung in der freien Natur hat, egal ob Erfahrung mit psychischen Erkrankungen oder nicht, ob Angehörige(r) oder Interessierte(r), ist willkommen.

Moderation

Andrea Roosch

Veranstalter

Mut-Gruppe Bremen

Ort

Treffpunkt: Torfkanal, Port Piet, hinter der Bushaltestelle bei den Treppen

Anmeldung

Eine Anmeldung ist nicht notwendig
Für Fragen: bremen@mut-gruppen.de

Teilhabe durch Lärmreduktion ermöglichen

Vortrag mit Diskussion

Wie können wir selbstschützend mit der Lärmbelastung auf den Wegen zu den Orten, wo politische Teilhabe stattfindet, umgehen?

Referentin Heike Oldenburg, M.A. (LAGS Bremen)

Moderation Florian Grams

Veranstalter LAGS Bremen

Ort LAGS Bremen, Landesarbeitsgemeinschaft
Selbsthilfe behinderter Menschen Bremen e.V.
Waller Heerstraße 55
28217 Bremen

Anmeldung h2oldenburg@gmx.de

Hinweis Die Veranstaltung findet im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit statt, aus organisatorischen Gründen jedoch etwas später.

Kraftquellen im Alltag

Workshop

In dieser Gesprächsrunde sprechen wir über Kraftquellen des Alltags und überlegen gemeinsam, wie es uns gelingen kann, in stressigen Phasen gut für uns selbst zu sorgen. Wie schaffen wir es, im Arbeitsalltag trotz Dauerstress und Personalmangel achtsam mit uns selbst umzugehen? Es werden außerdem Entspannungsübungen gezeigt, die sich leicht im Alltag integrieren lassen.

- Referentin** Sarah Schoeneich (Pädagogin, traumasensible Yogalehrerin und Coach, ZPP-zertifizierte Resilienztrainerin)
- Veranstalter** Frauengesundheit in Tenever in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Ost
- Ort** Koblenzer Straße 3A
28325 Bremen
- Anmeldung** (0421) 401728
kontakt@frauengesundheitintenever.de
- Hinweis** Die Veranstaltung findet im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit statt, aus organisatorischen Gründen jedoch etwas später.





Veranstalter:

DGSP Bremen e.V.

Verantwortlich TMG:

Sven Bechtolf

Vorstand DGSP Bremen e.V.

Waller Heerstraße 193

28219 Bremen