

Jeder Tag – ein neuer Anfang



7. Aktionswochen der seelischen Gesundheit
im Landkreis Rostock
12.09.2022 – 10.10.2022



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie oft werden Sie im Alltag gefragt, wie es Ihnen geht? Und wie oft antworten Sie auf diese Frage tatsächlich mit der Wahrheit?

Insbesondere Menschen mit psychischen Belastungsfaktoren überlegen es sich häufig sehr genau, ob und wem sie von ihren Problemen erzählen, denn noch immer herrschen viele Vorurteile und Unsicherheiten im Umgang mit psychischen Erkrankungen. Betroffene leiden somit nicht nur unter ihrer Krankheit, sondern auch unter der Angst vor Ausgrenzung und Stigmatisierung. Sie sind doppelt belastet.

Psychische Leiden sind gewissermaßen unsichtbar und für einige Menschen nur schwer zu verstehen. Ziel der Aktionswochen der seelischen Gesundheit ist es deshalb, auf die Belange psychisch erkrankter Menschen aufmerksam zu machen, zu informieren, Hilfsmöglichkeiten aufzuzeigen und Raum zum Austausch zu bieten. Denn Reden kann helfen.

Dazu laden Einrichtungen im Landkreis Rostock zum Tag der offenen Tür ein und stellen ihre Angebote vor. Filmvorführungen, Lesungen und Vorträge vervollständigen das Programm. Auch Betroffene kommen zu Wort, möchten Mut machen und berichten über ihre eigenen Erfahrungen.

Die angezeigten Veranstaltungen und Angebote sind kostenfrei. Dafür möchte ich den Veranstaltern und Zuwendungsgebern herzlichst danken.

Im Namen aller Akteure lade ich Sie sehr herzlich zu unseren Aktionswochen der seelischen Gesundheit ein. Wir freuen uns auf Sie!



Julia Läbe,
Psychiatriekoordinatorin des Landkreises Rostock



Blender

Auftakt mit Film und Regisseurin-Gespräch



Mit ihrem Film „Blender“ ermöglicht die Filmemacherin Susann Reck einen unvoreingenommenen, neugierigen Blick auf sechs psychisch schwer beeinträchtigte Menschen. Dafür kehrt sie an ihren Ort der Kindheit zurück – ein von ihren Eltern gegründetes Heim für psychisch kranke Menschen, welches den Namen Blender trägt.

Termin:

Montag
12.09.2022
17:00 – 20:00 Uhr

Ort:

Landkreis Rostock, Kreistagssaal
Am Wall 3-5
17273 Güstrow

Der autobiografisch inspirierte Film thematisiert nicht in erster Linie ein Verrückt- oder Anderssein, sondern zeigt die Protagonisten mit ihrer ganzen, manchmal dramatischen Individualität und ihrer eigenen, inneren Logik.

Wir freuen uns sehr, dass uns Susann Reck nach dem Film als Gesprächspartnerin zur Verfügung steht.

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt:

Landkreis Rostock
Gesundheitsamt/Psychiatriekoordination

Julia Läbe
Telefon: 03843/755 53 510
E-Mail: julia.laebe@lkros.de



Tag der pflegenden Angehörigen

Unterstützung und Entlastung im Pflegealltag



Termin:

Mittwoch
14.09.2022
10:00 – 15:00 Uhr

Ort:

Kreisverwaltung Bad Doberan
Großer Saal
August-Bebel-Str. 3
18209 Bad Doberan

Keine Anmeldung erforderlich.

In Mecklenburg-Vorpommern werden rund 81 Prozent der Pflegebedürftigen in der eigenen Häuslichkeit gepflegt.

Neben der oftmals körperlich anstrengenden Pflegetätigkeit empfinden Angehörige häufig Gefühle wie Angst, Trauer und Einsamkeit, aber auch Wut, Aggressionen oder Schuldgefühle.

Umso wichtiger ist es, auf sich selbst zu achten und Überlastungen durch rechtzeitige Unterstützung vorzubeugen.

Aus diesem Grund veranstaltet der Pflegestützpunkt Bad Doberan zusammen mit verschiedenen Anbietern einen Aktionstag, an dem sich pflegende Angehörige, Pflegebedürftige sowie Ratsuchende über die unterschiedlichen Entlastungsmöglichkeiten im Umkreis informieren und mit den Anbietern in Kontakt treten können.

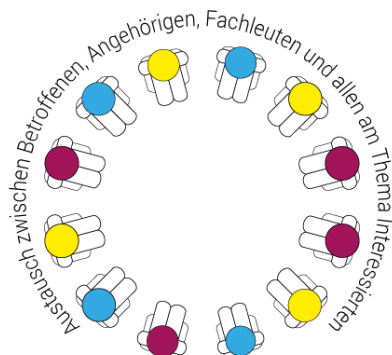
Kontakt:

Pflegestützpunkt Bad Doberan
August Bebel-Str. 3
18209 Bad Doberan

Telefon: 03843/755 -50425 und -50426
E-Mail: pflegestuetzpunkt-bad-doberan@lkros.de



Dialog Güstrow – Seelische Gesundheit im Gespräch



Termin:

Montag
19.09.2022
17:00 – 19:00 Uhr

Ort:

Volkshochschule Güstrow
John-Brinkman-Str. 4
18273 Güstrow

Keine Anmeldung erforderlich.

Thema:

Psychosomatische Erkrankungen – Wenn die Seele durch den Körper spricht

"Geh Du vor", sagte die Seele zum
Körper, "auf mich hört er nicht.
Vielleicht hört er auf Dich."

"Ich werde krank werden, dann wird er
Zeit für Dich haben",
sagte der Körper zur Seele.
(Ulrich Schaffer)

Psychosomatische Symptome sind viel-
fältig, doch eins haben sie gemein: Es
lässt sich einfach keine körperliche
Ursache für die Beschwerden finden.
Vielen Menschen geht es so, die Be-
troffenen sind häufig ratlos, es bleiben
viele Fragen: Was bedeuten die Symp-
tome? Sind die Beschwerden gar nicht
echt? Was kann helfen?

Dazu möchten wir gerne mit Ihnen,
Betroffenen, Angehörigen und Fach-
leuten ins Gespräch kommen.

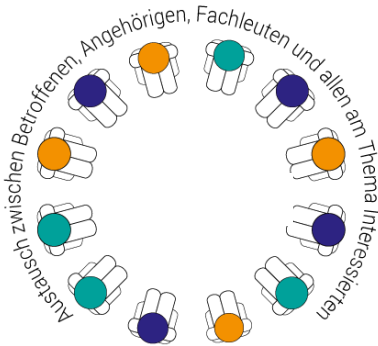
Kontakt:

Diakonie Güstrow e. V.

Ute Menzel
Telefon: 03843/776 17 21
E-Mail: ute.menzel@diakonie-guestrow.de



Dialog Bad Doberan – Seelische Gesundheit im Gespräch



Termin:

Dienstag
20.09.2022
17:00 – 19:00 Uhr

Ort:

Volkshochschule Bad Doberan
Neue Reihe 50
18209 Bad Doberan

Keine Anmeldung erforderlich.

Thema:

Psychosomatische Erkrankungen – Wenn die Seele durch den Körper spricht

"Geh Du vor", sagte die Seele zum
Körper, "auf mich hört er nicht.
Vielleicht hört er auf Dich."

"Ich werde krank werden, dann wird er
Zeit für Dich haben",
sagte der Körper zur Seele.
(Ulrich Schaffer)

Psychosomatische Symptome sind viel-
fältig, doch eins haben sie gemein: Es
lässt sich einfach keine körperliche
Ursache für die Beschwerden finden.
Vielen Menschen geht es so, die Be-
troffenen sind häufig ratlos, es bleiben
viele Fragen: Was bedeuten die Symp-
tome? Sind die Beschwerden gar nicht
echt? Was kann helfen?

Dazu möchten wir gerne mit Ihnen,
Betroffenen, Angehörigen und Fach-
leuten ins Gespräch kommen.

Kontakt:

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

Britta Völker
Telefon: 0381/494 22 63
E-Mail: britta.voelker@med.uni-rostock.de



Tag der offenen Tür

im Beratungszentrum Bützow



Termin:

Mittwoch
21.09.2022
14:00 – 17:00 Uhr

Ort:

Diakonie Güstrow e. V.
Rühner Landweg 25
18246 Bützow

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Beratungszentrums der Diakonie Güstrow e.V. in Bützow möchten Sie herzlich zu einem Tag der offenen Tür einladen. Bei Kaffee und Kuchen beantworten die Kolleginnen und Kollegen des ambulant begleiteten Wohnens, der Suchtberatung, sowie der Ehe- und Paarberatung, der Beratung zu Schwangerschaft und Lebensfragen und der KISS gern Ihre Fragen und geben Einblick in ihre Arbeit.

Sie haben die Möglichkeit, sich einige Kurzfilme anzuschauen, es stehen Informationsstände für Sie bereit und die Kolleginnen und Kollegen der Ergotherapie aus Matgendorf haben einen Stand mit selbstgefertigten Dingen für Sie vorbereitet.

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt:

Diakonie Güstrow e.V.

Andrea Bentzien, Koordinatorin KISS
Telefon: 03843/776 10 37
E-Mail: kiss@diakonie-guestrow.de



Haus- und Hoffest

Tagesstätte „de Bark“ lädt ein



Termin:

Donnerstag
22.09.2022
11:00 – 14:30 Uhr

Ort:

Tagesstätte „de Bark“
Goethestraße 3
18209 Bad Doberan

Keine Anmeldung erforderlich.

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.

Kontakt:

Tagesstätte „de Bark“ und
Tagesstätte „de Tjalk“

Sigmar Johnson
Telefon: 038203/63989
E-Mail: sigmar.johnson@diakoniewerk-gvm.de



Meine Stärken neu entdecken

Mehr Power – weniger erschöpft nach der Krankheit



Termin:

Donnerstag
22.09.2022
17:00 – 19:15 Uhr

Ort:

VHS Landkreis Rostock
John-Brinckman-Straße 4
18273 Güstrow

Wir bitten um eine Anmeldung bis
zum 19.09.2022

Im Mittelpunkt dieses Abends stehen Sie mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen in Ihrer aktuellen Lebenssituation. Es gibt wertvolle Impulse von Experten aus der Medizin. Sie lernen Möglichkeiten und Unterstützer kennen und können entscheiden, ob etwas dabei ist, das Ihnen helfen kann. Vielleicht haben Sie selbst ein Angebot für andere? Toll! Und ganz wichtig – Sie können sich ungezwungen mit Gleichgesinnten austauschen.

Gesprächspartner: Dr. med. Susan Thoss, Karoline Müller – KMG Ärztin, Andrea Bentzien – KISS, Anke Doll – VHS

Dieses Treffen ersetzt keine Therapieangebote.

Kontakt:

VHS Landkreis Rostock
Kurs G22H306-04

Anke Doll
Telefon: 03843/755 402 10
E-Mail: anke.doll@lkros.de



Mein tödlicher Freund

Autorenlesung mit Steffen Krumm



Termin:

Mittwoch
28.09.2022
15:00 – 17:00 Uhr

Ort:

Beratungszentrum der Diakonie
Güstrow e. V.
Platz der Freundschaft 14C
18273 Güstrow

Wir bitten um eine Anmeldung
bis zum 02.09.2022.

In „Mein tödlicher Freund“ beschreibt der Autor Steffen Krumm die chaotische Reise eines Alkoholikers. Alkohol, als einen tödlichen Freund, einen Retter, Tröster, eine Besänftigung für Leib und Seele, als einen Schmerzlinderer, Lustigmacher und als einen „Ort“ für Zuflucht und Asyl – so beschreibt der Autor seine eigenen Erfahrungen mit dem Alkohol. Aber auch Alkohol als einen Verfolger, mörderischen und tödlichen Zerstörer, der trügerisch, verschlagen und mächtig ist.

Steffen Krumm erzählt aus seiner 25-jährigen Alkoholiker-Karriere komische, befremdliche und erschreckende Erlebnisse aus der Perspektive sowohl des unbelehrbaren, als auch des abstinent lebenden Alkoholikers. Authentisch und ehrlich kommt er gern ins Gespräch und lädt zum Nachdenken ein.

Kontakt:

Diakonie Güstrow e.V.
Sucht- und Drogenberatungsstelle

Regine Gruse
Telefon: 03843/776 17 32
E-Mail: regine.gruse@diakonie-guestrow.de



Tag der offenen Tür und Vortrag

in der Tagesklinik Bad Doberan



Die Tagesklinik der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Bad Doberan stellt sich bei einem Tag der offenen Tür vor.

Das Programm

14 Uhr:

Begrüßung durch Klinikdirektor Prof. Dr. med. Dr. phil. Johannes Thome

14:15 Uhr:

Deutschland Barometer – Depression, Oberärztin Frau Dr. med. R. Mau

15 Uhr:

Vorstellung multimodaler Therapieangebote der psychiatrischen Tagesklinik, Psych.-Psychotherapeutin Frau Scherf

Im Anschluss laden wir Sie ein, sich durch unsere Räume führen zu lassen und sich bei Kaffee und Kuchen mit uns auszutauschen.

Termin:

Mittwoch

28.09.2022

14:00 – 16:30 Uhr

Ort:

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

Es wird um Anmeldung gebeten.

Kontakt:

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

Kirsten Müller

Telefon: 0381/494 22 69

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



Gemeinsam schaffen wir das

Tag der offenen Tür der Selbsthilfegruppen



Termin:

Donnerstag
29.09.2022
16:00 – 19:00 Uhr

Ort:

Diakonie Güstrow/ KISS
Platz der Freundschaft 14c
18273 Güstrow

Infoveranstaltung zu den Selbsthilfegruppen

- „Hochsensibilität“
- „Bipolare Störungen“
- „Chronischer Schmerz“

Sie haben die Möglichkeit, sich den Dokumentarfilm „Vom Flügelschlag bis zum Wirbelsturm“ zum Thema Hochsensibilität anzusehen.

Im Anschluss sind alle Interessierten, Betroffenen und Angehörigen herzlich dazu eingeladen, Fragen zu stellen und gemeinsam in den Austausch zu gehen.

Wir freuen uns auf Sie.

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt:

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



Andrea Bentzien
Telefon: 03843/776 10 37
E-Mail: kiss@diakonie-guestrow.de

Schreib Dir den Frust von der Seele

Schreibwerkstatt mit Klaus-D. Vogt



Täglich werden wir mit unzähligen Situationen und Eindrücken konfrontiert, müssen entscheiden, was wir tun oder nicht tun. Manche Gegebenheiten (z.B. Streitigkeiten, Krankheiten) sind nur schwierig zu handhaben. Sie liegen nicht nur sprichwörtlich schwer auf den Schultern, drücken aufs Gemüt und belasten die Seele.

Termin:

Freitag
30.09.2022
15:00 – 18:00 Uhr

Ort:

Volkshochschule Güstrow
John-Brinckman-Str. 4
18273 Güstrow

In der Schreibwerkstatt können Sie Methoden ausprobieren, um Ihre Empfindungen und Gefühle zu erkennen.

Durch Schreibübungen können Sie lernen, sich den Frust von der Seele zu schreiben.

Wir bitten um eine Anmeldung bis zum 28.09.2022.

Kontakt:

Landkreis Rostock
Gesundheitsamt/Psychiatriekoordination

Julia Läbe
Telefon: 03843/755 53 510
E-Mail: julia.laebe@lkros.de



Begegnungscafé

im Michaelwerk Kröpelin multiwerk



Die Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Beschäftigten des Michaelwerk multiwerk möchten gerne einen kleinen Einblick in ihre tägliche Arbeit geben.

Arbeit ist von besonderer Bedeutung, denn sie zeigt, dass man dazu gehört. Arbeit strukturiert den Tag. Sie schafft soziale Kontakte, gibt Anerkennung und kann das Selbstwertgefühl steigern.

Im multiwerk bekommen Menschen mit psychischen und seelischen Beeinträchtigungen die Möglichkeit, sinnstiftende Arbeit zu leisten.

Wir freuen uns bei Kaffee und Kuchen auf einen gemeinsamen Austausch mit allen interessierten Besuchern.

Termin:

Mittwoch
05.10.2022
13:00 – 15:00 Uhr

Ort:

Michaelwerk multiwerk
Hauptstraße 24
18236 Kröpelin

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt:

Evangelische Stiftung Michaelshof
Michaelwerk multiwerk

Kathleen Bechtle (Mitarbeiterin Sozialer Dienst)
Telefon: 038292/821 797
E-Mail: kathleen.bechtle@michaelshof.de



Dem Horizont so nah und fern

Buchlesung mit Luise Müller



Termin:

Donnerstag
06.10.2022
15:00 – 17:00 Uhr

Ort:

Tagesstätte „Die Brücke“
Zu den Wiesen 28
18273 Güstrow

Wir bitten um eine Anmeldung
bis zum 29.09.2022.

Die Autorin Luise Müller stellt ihr kürzlich veröffentlichtes 5. Buch mit dem Titel „Dem Horizont so nah und fern“ vor. Seien Sie gespannt und lassen Sie sich inspirieren. Luise Müller schreibt seit 2017 über ihr Leben mit schweren Depressionen und der Persönlichkeitsstörung nach Borderline. In ihren Büchern geht es unter anderem um Therapie und Alltagsfragen. Ihre Werke sind: „Der Tag, der mein Leben veränderte“, „Auch für eine Pustebblume gibt es Tag und Nacht“, „Das Labyrinth des Lebens - der tägliche Wahnsinn geht weiter“ und „Wo führt mich mein Weg noch hin?“.

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

Kontakt:

Güstrower Werkstätten GmbH



Güstrower Werkstätten GmbH

Stefan Hank
Telefon: 0151/44 13 64 34
Email: s.hank@guestrower-werkstaetten.de

Wenn aus Wunden Wunder werden

von Resilienz, Selbstwirksamkeit und Handhabbarkeit



Termin:

Montag
10.10.2022
17:00 – 20:00 Uhr

Ort:

Diakonie Güstrow e. V.
Platz der Freundschaft 14C
18273 Güstrow

Keine Anmeldung erforderlich.

Der Vortrag von Dr. Felix Bock vermittelt sehr lebendig und nachhaltig Impulse und Anregungen zur Gestaltung einer von Veränderungen geprägten Zeit.

Eine solche Übergangszeit ist berührend und anrührend zugleich.

Dr. Felix Bock wird mit seinem interaktiven Vortrag auf den Wundern des gegenwärtigen Augenblicks in eine noch unbekanntere Zukunft reisen.

Für Ihre Fragen steht Felix Bock im Anschluss gern zur Verfügung.

Kontakt:

Diakonie Güstrow e. V.

Andrea Bentzien
Telefon: 03843/776 10 37
E-Mail: kiss@diakonie-guestrow.de

Diakonie 
Güstrow

Feedback 2022

Gestalten Sie die Aktionswochen 2023 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?

- Programmheft Internet
 Rostocker Kreisblatt Aushänge

Hat Ihnen die Themenauswahl gefallen?

- ja nein

Hat die Referentin/der Referent das Thema gut dargestellt?

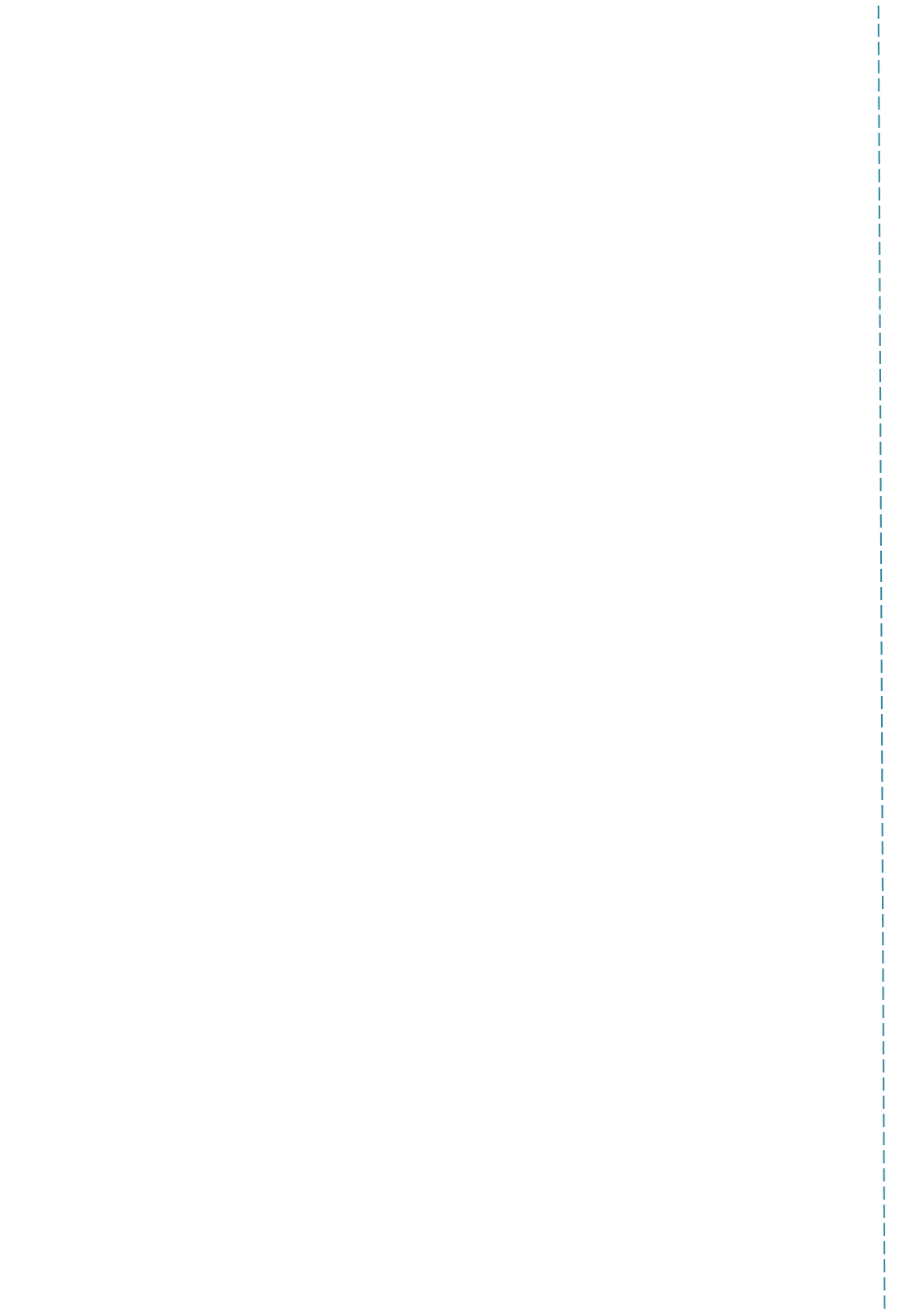
- ja nein

Welche Hinweise haben Sie noch für uns?

Welche Themen interessieren Sie – Vorschläge für 2023?

Herzlichen Dank für Ihre Meinung.

(Bitte diese Seite heraustrennen und an einem der Veranstaltungsorte abgeben.)



Notizen

Impressum

Auflage: 1000

Herausgeber und Redaktion:

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

Satz & Layout: Landkreis Rostock, Psychiatriekoordination,
Dammchausee 30a, 18209 Bad Doberan

Druck: WIRmachenDruck GmbH, Mühlbachstraße 7, 71522
Backnang

Fotos:

Titelfoto: Dr. med. Thomas Polak

Seite 3: Susann Reck

Seite 4: Pflegestützpunkt Bad Doberan

Seite 5: Martin Jantzen

Seite 6: Martin Jantzen

Seite 7: Diakonie Güstrow e. V.

Seite 8: Tagesstätte „de Bark“

Seite 9: Anke Doll

Seite 10: Steffen Krumm

Seite 11: Tagesklinik der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und
Psychotherapie Bad Doberan

Seite 12: Andrea Bentzien

Seite 13: Klaus-D. Vogt

Seite 14: Michaelwerk multiwerk

Seite 15: Luise Müller

Seite 16: Dr. Felix Bock

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. Änderungen vorbehalten. 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.

Aktuelle Informationen zu möglichen Coronabestimmungen und Hygienemaßnahmen finden Sie auf: www.landkreis-rostock.de