

## Welttag seelische Gesundheit 2011

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 deren Angehörigen trauen sich darüber - privat oder öffentlich - zu sprechen, da sie eine Ausgrenzung oder Benachteiligungen befürchten.

Die meisten Menschen sind über psychische Erkrankungen und deren Behandlung und den Umgang damit nicht oder nur oberflächlich informiert.

Die jährlich stattfindenden Veranstaltungen anlässlich des „Welttags der seelischen Gesundheit“ sollen dazu dienen Interessierten, von psychischen Erkrankungen Betroffenen und deren Angehörigen Einblick in die Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit psychischen Erkrankungen zu vermitteln. Zudem ist die Information über die Vorbeugung von psychischen Erkrankungen und die Erhaltung der seelischen Gesundheit ein Anliegen der Veranstaltungsreihe.

### Denn

für jede/n gibt es Lebensabschnitte, die besonders belastend und schwer zu verstehen sind, in denen Hilfe benötigt wird. Vielleicht beobachten Sie solche Phasen auch bei Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, Freunden oder Kolleginnen/Kollegen. Nicht immer lassen sich diese Phasen allein und ohne fachliche Hilfe lösen oder „überstehen“.

Wenn die Veranstaltungen für Teilnehmende den Weg eröffnen diese Hilfen zu kennen und in Anspruch nehmen zu können, ist ein wichtiges Anliegen des „Arbeitskreises Sozialpsychiatrische Hilfen“ erfüllt.

Die im „Arbeitskreis Sozialpsychiatrische Hilfen“ zusammen geschlossenen Einrichtungen, Organisationen, Fachbehörden, Kliniken, Leistungsträger und Vertretungen von Betroffenen und deren Angehörigen setzen sich für eine Weiterentwicklung in den Bereichen Beratung, Betreuung, Behandlung, Rehabilitation und Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft für Menschen mit einer psychischen Erkrankung ein.

■ **Samstag | 15.10.2010** 13-17 Uhr

**TAG DER OFFENEN TÜR**  
**Freiburger Hilfgemeinschaft**  
Bücherflohmarkt, Film und gemütliches Zusammensein bei Kaffee und Kuchen  
**Schwarzwaldstrasse 9**

■ **Sonntag | 16.10.2011** 11-14 Uhr

**TAG DER OFFENEN TÜR**  
**Räume für Kunst und Therapie**  
Werkstattgespräche und rhythmische Kostproben  
**Sternwaldstrasse 6a**

### Ansprechpartnerin:

Christine Kubbutat  
Amt für Soziales und Senioren  
Psychiatrie-Koordination  
Telefon: 0761/201-3588  
Christine.Kubbutat@stadt.freiburg.de



## Welttag seelische Gesundheit 2011

10.10. - 16.10.2011



Arbeitskreis sozialpsychiatrische Hilfen



■ **Montag | 10.10.2011** **19.00 Uhr**

Grußwort Ursula Konfitin  
Amtsleiterin des Amtes für Soziales und Senioren, Stadt Freiburg

Vortrag  
**„ACHTSAMKEIT UND DIE KUNST, GUT FÜR SICH SELBST ZU SORGEN“**

Achtsamkeit erweist sich als wirksames Mittel der Selbstsorge und der Stressbewältigung für jeden Menschen, auch für Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind. Im Vortrag werden die Grundlagen achtsamkeitsbasierter Selbstsorge praxisnah erläutert und alltagstaugliche Übungen vorgestellt, die uns auf einfache Weise Freude und Wohlbefinden schenken können. Ergänzend werden einige Aspekte der Achtsamkeitsforschung vorgestellt.

Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp  
Evangelische Hochschule Freiburg

**„WE´RE BURNING ...“**  
Humoristische Reflektionen mit  
ImproTheater L.U.S.T.

Moderation Thomas Sauer,  
Zentrum für Psychiatrie Emmendingen

**Eintritt 3,- Euro**  
**Bürgerhaus Zähringen,**  
**Lameystrasse 2, Freiburg**

■ **Dienstag | 11.10.2011** **10-13 Uhr**

Informationsstand  
**Einrichtungen der Angebote für psychisch kranke Menschen im Landkreis Emmendingen (Koordinationskreis)**  
**Marktplatz Emmendingen**

■ **Dienstag | 11.10.2011** **19.30 Uhr**

Film, Diskussion  
**„DIE AUSBILDUNG“ (Preview)**  
Regie: Dirk Lütter, D 2011, 90 Min.

Mit anschließender Diskussion (N.N.)

Die triste Ausbildungs-Gegenwart ist Thema des Films, der in der Berlinale-Reihe "Perspektive deutsches Kino" als bestes Erstlingswerk nominiert ist. Im Mittelpunkt steht der 20-jährige Jan (Joseph Bundschuh), Azubi eines mittelständischen Unternehmens, in dem das Betriebsklima von Konkurrenzdenken und Angst um den Arbeitsplatz bestimmt ist. Druck, Karrierestreben und Zukunftsangst - Der Film beschreibt, womit Jugendliche heutzutage schon zu Beginn ihres Berufslebens zu kämpfen haben.

Wiederholung des Films:  
Sonntag, 16.10.2011, 17.30 Uhr

**Kommunales Kino, Urachstrasse 40**  
**Eintritt 6,- Euro, erm. 4,- Euro**

■ **Mittwoch | 12.10.2011** **19.30 Uhr**

Vortrag  
**„Lebendig leben - Achtsamkeit als Hilfe in Zeiten großer beruflicher und privater Herausforderungen“**

Dr. med. Georg Schmitt  
Oberarzt Reha-Klinik Glotterbad im Glottertal

Unsere schnelllebige Zeit in der vernetzten Welt lässt Vieles möglich werden. Gleichzeitig gilt es, sich nicht selbst zu verlieren im Strom der Anforderungen und des Multi-Tasking.

Die Haltung der Achtsamkeit kann alltagsnah immer wieder Momente des „Bei-Sich-Seins“ ermöglichen, die wir als Menschen brauchen, um nicht auszubrennen.

Der Vortrag zeigt Anzeichen von Burn-out auf und beinhaltet einfache Achtsamkeitsübungen.

**Zentrum für Psychiatrie Emmendingen**  
**Festhalle**  
**Neubronnstrasse 25, Emmendingen**

■ **Mittwoch | 12.10.2011** **19.00 Uhr**

Vortrag, Diskussion  
**„MITTENDRIN IN GÜNTERTAL“**  
Therapeutisches Wohnheim Haus Vogelsang stellt sich vor.

Das Therapeutische Wohnheim Haus Vogelsang gGmbH, eine sozial-psychiatrische Langzeiteinrichtung für psychisch erkrankte Menschen im Raum Freiburg, lädt alle Interessierte, insbesondere die Günterstaler Gemeinde, zu einem offenen Vortrag und Austausch ein.

**Katholische Regionalstelle Freiburg-Güntertal**  
**Schauinslandstrasse 43, 2.OG**

■ **Donnerstag | 13.10.2011** **19.30 Uhr**

Podiumsdiskussion  
**„WENN ARBEIT KRANK MACHT“ -**  
Burn-out und Depression am Arbeitsplatz

Für viele Arbeitnehmer/-innen haben die Belastungen am Arbeitsplatz in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Dies kann vor allem bei fehlendem Ausgleich und mangelnden Regenerationsmöglichkeiten in der Freizeit zu Erschöpfungszuständen, oft auch als Burn-out bezeichnet, führen. Wenn spätestens in diesem Stadium nicht auf die Warnzeichen reagiert wird, kann dies die Entwicklung einer Depression begünstigen. Die Diskussion soll dazu beitragen, Warnzeichen rechtzeitig zu erkennen und Möglichkeiten der Prophylaxe aufzuzeigen.

Podiumsgäste:  
Prof. Dr. Mathias Berger  
Stellvertretender Vorsitzender des Freiburger Bündnis gegen Depression e.V.  
Geschäftsführender Direktor Universitätsklinikum Psychiatrie und Psychosomatik, Freiburg

Dr. med. Werner Geigges,  
Chefarzt Rehaklinik Glotterbad, Glottertal

Reiner Geis  
Geschäftsführer ver.di Südbaden

Adrian Hurst  
Haupt- und Personalamtsleiter Stadt Freiburg

Dr. Jürgen Pietsch  
Leitender Betriebsarzt am Universitätsklinikum Freiburg und ein Patienten-Vertreter/eine Patientenvertreterin

Moderation: Anita Rüffer, Freie Journalistin

**Vortragssaal Max-Weber-Schule**  
**Fehrenbachallee 14**