

Woche der Seelischen Gesundheit: Miteinander statt nebeneinander

Brandenburg an der Havel beteiligt sich auch in diesem Jahr an der bundesweiten „Woche der Seelischen Gesundheit“. Vom 10. bis 20. Oktober stehen unter dem Motto „Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“ Begegnung, Information und konkrete Angebote rund um die seelische Gesundheit im Mittelpunkt.

Psychische Erkrankungen können jeden Menschen treffen. Fast jeder dritte Mensch in Deutschland leidet innerhalb seines Lebens zumindest zeitweise an einer psychischen Erkrankung. Umso wichtiger sind Wissen, Unterstützung und ein offener Umgang mit seelischen Belastungen.

„Die Aktionswoche möchte dazu beitragen, Berührungängste abzubauen und Menschen mit psychischen Erkrankungen stärker in die Mitte der Gesellschaft zu rücken“, sagt Brandenburgs Koordinatorin für Gesundheit, Catrin Krüger.

„Seelische Erkrankungen dürfen nicht dazu führen, dass Menschen ausgegrenzt werden. Aktionen wie die Woche der Seelischen Gesundheit schaffen Begegnungen, vermitteln Wissen und ermöglichen es, miteinander ins Gespräch zu kommen. Genau solche persönlichen Kontakte helfen dabei, Vorurteile abzubauen und Verständnis füreinander zu entwickeln“, sagt die Beigeordnete für Jugend, Soziales, Gesundheit, Bildung und Sport, Alexandra Adel.

Das Programm in Brandenburg an der Havel bietet unterschiedliche Möglichkeiten, sich mit der eigenen seelischen Gesundheit auseinanderzusetzen, Neues kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Angebote reichen von Bewegung und Entspannung über Vorträge und Workshops bis hin zu Aktivitäten in der Natur.



Kooperationspartner

Concerthaus Kino
Brandenburg

 **ASKLEPIOS**
Gesund werden. Gesund leben.

 **vhs**
Volkshochschule
Brandenburg an der Havel

 **Deine Zeit-Räume**
Psychologische Beratung und
Systemische Therapie
Praxisgemeinschaft
Dr. Inja Böttig
Anne Schilling

 **ANJA
TITZE**
BEZIEHUNGS-, PAAR-
UND SEXUALBERATUNG

 **Yoga & Meditation**
Christopher Wölter
Kontexte - für Körper, Geist und Seele

Herausgeber:
Stadt Brandenburg an der Havel
Der Oberbürgermeister
Amt 53 Gesundheitsamt
Klosterstraße 14
14770 Brandenburg an der Havel

Stadt Brandenburg.
Seelische Gesundheit an der Havel



www.stadt-brandenburg.de

Programm

Montag 12. Oktober

VHS Brandenburg an der Havel

Hochsensibel – ich auch?

Upstallstraße 25

17:30 Uhr bis 19:45 Uhr

17,00 € pro Person

Telefon: (03381) 584310

Christopher Willer

Yoga mit Sitzgelegenheit

Katharinenkirchplatz 2

17:15 Uhr bis 18:15 Uhr

Telefon: (0162) 3223612

E-Mail: christopher-willer@web.de

Dienstag 13. Oktober

Anna Willer

Tai Chi

Große Gartenstraße 44

15:30 Uhr; 17:30 Uhr und 18:45 Uhr

10,00 € pro Person

E-Mail: gesundheitsstudio-brb@web.de

Concerthaus Kino

Vortrag Dr. med. Anne Kruttschnitt und

Film Silver Lining Playbook

Steinstraße 19

17:30 Uhr bis 20:00 Uhr

7,00 € pro Person

Mittwoch 14. Oktober

Praxis für Beziehungs-, Paar- und Sexualberatung, Anja Titze

Shiatsu

Große Gartenstraße 44

08:00 Uhr bis 09:30 Uhr

10,00 € pro Person

E-Mail: hallo@praxis-anja-titze.de

Dr. med. Anne Kruttschnitt

Vortrag Empathie

Asklepios Fachklinikum

Anton-Saefkow-Allee 2

18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Tel. (03381) 782156

E-Mail: d.jackisc@asklepios.com

Donnerstag 15. Oktober

Praxis für Beziehungs-, Paar- und Sexualberatung, Anja Titze

Shiatsu

Große Gartenstraße 44

17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

10,00 € pro Person

E-Mail: hallo@praxis-anja-titze.de

Christopher Willer

Yoga auf der Matte

Saal am Turnerheim 17A

18:00 Uhr bis 19:00 Uhr und

19:15 Uhr bis 20:15 Uhr

Freitag 16. Oktober

Praxis Deine Zeiträume

Workshop: „Mit mir in Beziehung – der Schlüssel zu mentaler Stabilität“

17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Workshop: „Tabus in der Beziehung und wie wir anfangen darüber zu sprechen“

19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Altstädtischer Markt 5

15,00 € pro Person

E-Mail: praxisanneschaelling@gmail.com

Telefon: (0152) 59698423

Samstag 17. Oktober

Anna Willer

Waldbaden

Krugpark

14:30 Uhr bis 16:30 Uhr

15 € pro Person

E-Mail: annanittmann@online.de

Für die Teilnahme an den Angeboten der Kooperationspartner ist eine

Voranmeldung bzw. ein Kartenkauf im

Falle des Kinos erforderlich, bitte wenden

Sie sich bei Interesse direkt an den

entsprechenden Kooperationspartner

unter den angegebenen

Kontaktmöglichkeiten.