

## WELTTAG

### FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

10. OKTOBER 2010

Der Welttag für seelische Gesundheit wurde von der World Federation for Mental Health (WFMH – Internationaler Verband für seelische Gesundheit) mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) initiiert. Seit 1992 finden am 10. Oktober auf allen Kontinenten Aktivitäten statt, mit dem gemeinsamen Ziel, weltweit die Förderung der seelischen Gesundheit zu etablieren und angemessene Therapien und Hilfen bei seelischen Beeinträchtigungen zu entwickeln und vor zu halten.

Mitglieder des Psychiatrie-Arbeitskreises Heidelberg nehmen diesen Tag zum Anlass, um mit verschiedenen Veranstaltungen und Aktionen für mehr Offenheit, Dialog und Verständnis für die Situation von Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen und ihrer Angehörigen zu werben und zur Vernetzung aller Akteure bei zu tragen.

## Annette Wilhelm Psychiatriekabarett und verrückte Kunst

**K** omisch sein  
**A** ndere zum Lachen bringen  
**B** etroffen machen  
**A** ndere zum Nachdenken anregen  
**R** eden über wichtige Themen  
**E** rnst sein und trotzdem lachen  
**T** reffen - genau ins Schwarze  
**T** ief blicken lassen



Annette Wilhelm



28.10.2010

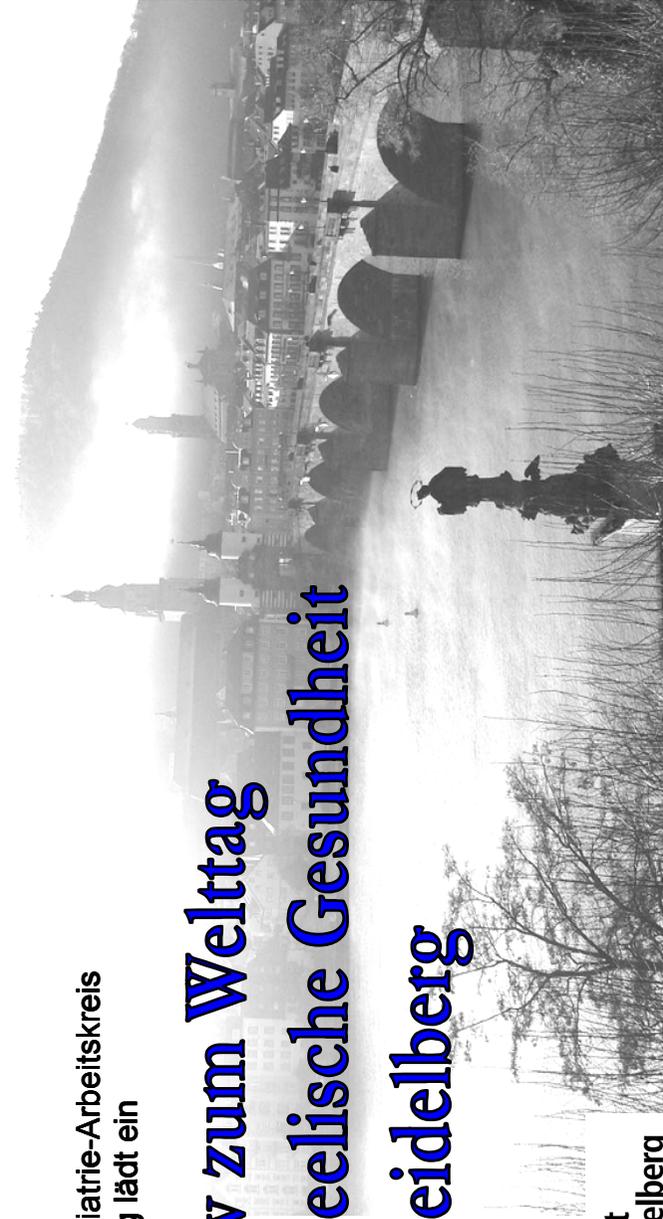
Forum am Park (Aldi) Heidelberg  
Poststr.11 19.00 Uhr Eintritt frei

Veranstalter: Heidelberger Initiative Psychiatrie Erfahrener - [www.heiper.de](http://www.heiper.de) - [heiper@gmx.net](mailto:heiper@gmx.net) - c/o Andreas Haab, Johann-Fischer-Str. 25 69121 Heidelberg

Der Psychiatrie-Arbeitskreis  
Heidelberg lädt ein

# Aktiv zum Welttag für Seelische Gesundheit in Heidelberg

Oktober 2010



## Dienstag, 5. Oktober

### WELTTAG – FILMNACHMITTAG

**Uhrzeit** 16:30 – 18:30

**Veranstalter**



**Ort** HWG, Kaiserstr. 6, Heidelberg

**Eintritt** frei, bitte anmelden: Tel: 06221 184290

Der Welttag für seelische Gesundheit ist uns Anlass einen interessanten Film zu zeigen. Viele haben sich gewünscht mal wieder den Film **ELLING** zu sehen. Im Anschluss bietet sich eine gute Gelegenheit zum Gespräch und Austausch. Wir freuen uns Ihnen zu begegnen und auf Ihr Kommen.

## Donnerstag, 7. Oktober

### Vortrag

#### ZWISCHEN LUST UND FRUST, DRANG UND ZWANG ESSSTÖRUNGEN: URSACHEN, ENTSTEHUNG, PRÄVENTION

**Uhrzeit** 19:30

**Veranstalter**



Metropolregion Rhein-Neckar

Mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg

**Referentin** Maja Langsdorff, Journalistin und Fachbuchautorin

**Ort** vhs Heidelberg, Bergheimer Str. 76

**Eintritt** frei

Am Anfang steht meist das Streben nach einer besseren Figur, am Ende kreisen die Gedanken fast nur noch ums Essen oder darum, die Nahrungsaufnahme hinauszuzögern, zu beschränken, zu vermeiden. Andere essen im Übermaß ohne auf die Signale ihres Körpers zu hören.

Sind Essstörungen der Preis für das übertriebene Schlankeitsideal? Wo beginnt ein gestörtes Essverhalten? Warum werden vor allem Mädchen und Frauen ess- oder magersüchtig? Wie kann man aus dem Teufelskreis ausbrechen?

[www.netzwerk-essstoerungen-mrn.de](http://www.netzwerk-essstoerungen-mrn.de)

## Samstag, 9. Oktober

### Tagesseminar

#### STIMMT'S? - Stimmig mit Atem, Stimme und Sprechen

**Uhrzeit** 9:45 – 16:00

**Veranstalter** Heidelberger Selbsthilfebüro



Selbsthilfebüro

**Referentin** Ursula Fetzer  
Sprechwissenschaftlerin, Sprecherzieherin, Stimm- und Körperarbeit

**Ort** Heidelberger Selbsthilfebüro  
Alte Eppelheimer Str. 38, Heidelberg

**Teilnahmegebühren** 15.- €, Mitglied 12.- €, Tel. 184290

Stimme und Sprechen sind die Werkzeuge für alles, was wir anderen mitteilen wollen. Alle reagieren beim ersten Ton, beim ersten Wort auf die Stimme – intuitiv und spontan. Eine aufrechte Körperhaltung, flexible Atmung, klangvolle Stimme verhelfen zu einem souveränen und authentischen Auftreten, das sehr hilfreich in der Arbeit der Selbsthilfe sein kann.

## Dienstag, 19. Oktober

### Offenes Gespräch mit Mitgliedern des Heidelberger Psychose-Seminars

#### "WEGE ZUR SELBSTSTABILISIERUNG: EIGENVERANTWORTUNG UND EIGENINITIATIVE ALS WICHTIGE SÄULEN VON KRISENBEWÄLTIGUNG UND -VORSORGE"

**Uhrzeit** 18:30 – 20:30

**Veranstalter** Heidelberger Psychose-Seminar

**Ort** Gemeindehaus der Providenzgemeinde  
Karl-Ludwig-Str. 1, Heidelberg

**Eintritt** frei

Seelische Krisen, sog. psychische Erkrankungen, lassen sich bewältigen! Es reicht jedoch nicht aus, nur zum Arzt/zur Ärztin zu gehen, Medikamente einzunehmen und abzuwarten. Es bedarf schon der Überlegung, welche Ursachen und Auslöser zur Krise geführt haben und was sinnvoll im Leben verändert werden sollte. Den größten Teil einer Heilung machen aktive Selbsthilfebemühungen aus. Ziel der Selbsthilfe ist es, zu versuchen, sein körperliches, geistiges und seelisches Befinden wieder zu verbessern und sinnvoll zu steuern. Ein konstruktiver Erfahrungsaustausch mit Menschen, die eine

vergleichbare Situation erfolgreich bewältigt haben, z.B. in einer Selbsthilfegruppe, oder dem Psychose-Seminar, hilft sehr. Aus Krisen kann und sollte man lernen! Eine ehrliche Selbstwahrnehmung, ein frühzeitiges Erkennen und Gegensteuern kann Schlimmeres verhindern.

Es ist normal,  
verschieden zu sein  
R. v. Weizsäcker

**Heidelberger  
Psychose-Seminar**  
EINE ANDERE FORM  
DER VERSTÄNDIGUNG

## Freitag, 22. Oktober

### TAGESKLINIK UND WAS KOMMT DANN?

**Uhrzeit** 14:30

**Veranstalter**



UniversitätsKlinikum Heidelberg

Zentrum für Psychosoziale Medizin  
Psychiatrische Tagesklinik  
Tel. 06221 565953

**Ort** ZPM, Voßstrasse 4, Heidelberg

Die Tagesklinik der Psychiatrischen Universitätsklinik lädt ein zu Kaffee, Kuchen und Musik. Fragen – Gespräche – Information mit unseren Kooperationspartnern: Sozialpsychiatrischer Dienst und Tagesstätte des Diakonischen Werkes, Rhein-Neckar-Werkstätten, Berufliches Trainingszentrum der SRH, Heidelberger Werkgemeinschaft - Betreutes Wohnen, Integrationsfachdienst Heidelberg.

## Freitag, 29. Oktober

### 50 Jahre Ambulante Psychiatrie Diakonisches Werk Heidelberg

Herzliche Einladung zu unserem

#### FEIER-ABEND

**Uhrzeit** 18:00

**Veranstalter** Diakonisches Werk Heidelberg  
Tel. 06221 6501010

**Ort** Tagesstätte des Diakonischen Werkes  
und Carl-Winter Saal, Plöck 16, HD

**Eintritt** frei

Mit viel Spaß, Kleinkunst, Dichterlesung, Musik, Tanz und Überraschung. Mit **Bernhard Bentgens** (Musiker, Entertainer ..) und **Frank G. Weiser** (Poet und Verseschmied).

