



Liebe Interessierte

trotz der erschwerten Rahmenbedingungen durch die Corona Pandemie haben wir uns entschlossen, anlässlich des Welttags der seelischen Gesundheit ein Programm auch mit öffentlichen Veranstaltungen zusammenzustellen.

Bei den Präsenzveranstaltungen in geschlossenen Räumen gelten selbstverständlich die dann gültigen Regeln.

Für einzelne Veranstaltungen haben wir ein digitales Angebot vorgesehen. Bitte entnehmen Sie der Webseite oder der Tagespresse die aktuellen Informationen hierzu.

»EINSAM? – DAMIT BIST DU NICHT ALLEIN...!«



www.freiburg.de/psyche



Amt für Soziales,
Psychiatrie-Koordination
Ansprechpartnerin: Christine Kubbutat,
☎ 0761/201-3588
✉ christine.kubbutat@stadt.freiburg.de

**WELTTAG SEELISCHE GESUNDHEIT
10.–24. OKTOBER 2022**

10. – 24. OKTOBER +++ AUSSTELLUNG

LANGE WEILE gehtschondauertnoch

Wiederaufnahme der VHS-Ausstellung von 2020 mit Bildern der Foto-Gruppe von Schwere(s)Los! zum Thema Warten in der Pandemie. Entstanden sind kleine Momentaufnahmen, die die Verlangsamung des Alltags und das Zusammenschrumpfen des Erlebnishorizonts spürbar machen. Aber auch die Liebe zum Detail und zu den kleinen täglichen Freuden, eher still als laut.

🕒 **Täglich (außer Montag) ab 18 Uhr**

👤 **Ein Projekt von Schwere(s)Los! e. V.**

📍 **Theaterbar, Bertoldstraße 46**

MONTAG, 10. OKTOBER +++ VORTRÄGE

Einsamkeit und Depression während der Corona Pandemie

Ein zunehmender Teil der Bevölkerung leidet unter Einsamkeit und deren gravierende negative Folgen auf die Gesundheit. Einige Länder haben deshalb Ministerien und Programme gegen Einsamkeit als neue Zivilisationskrankheit entwickelt. Die andauernden Folgen der Corona-Pandemie wirken auf diese Entwicklung wie ein Brandbeschleuniger. Internationale Studien und repräsentative Befragungen berichten von einer Zunahme depressiver Symptome und Ängsten sowie psychosozialer Belastung und Einsamkeit in der Allgemeinbevölkerung und besonders bei Menschen mit psychischen Vorerkrankungen, die sich nur teilweise und mit Verzögerungen verringern. Die Folgen für das deutsche Versorgungssystem lassen sich bereits in der wachsenden Inanspruchnahme psychotherapeutischer Behandlungen und dem Anstieg der psychisch bedingten Fehlzeiten absehen.

👤 **Prof. Dr. Elisabeth Schramm, Universitätsklinikum Freiburg, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**

An Heilig Abend war ich ganz allein ...

Mit dem Auge und dem Herz einer erfahrenen Altenpflegerin blickt Brigitte Woikowski auf die Coronazeit zurück und erzählt aus der Perspektive ihrer Beobachtungen im Altenpflegeheim nach ihrer Pensionierung als Ehrenamtliche und über ihre eigenen Erfahrungen. Was passierte mit den Bewohner*innen und was passierte mit ihr, einem Menschen, dem nicht nur die berufliche Tagesstruktur fehlte, sondern dem auch alle Kontakte von einem auf den anderen Tag wegbrachen? Und was hat geholfen, um die Orientierung wieder zu finden?

🕒 **18:30 Uhr, mit anschließendem Austausch**

👤 **Brigitte Woikowski, Altenpflegerin im Ruhestand**

📍 **Glashaus im Rieselfeld, Maria-Rudloff-Platz 1**

DIENSTAG 11. OKTOBER +++ WEBINAR

Herbstblues: Saisonal abhängige Depressionen – was tun?

Es ist bekannt, dass die lichtärmeren Zeiten viele Menschen psychisch bedrücken. Im Herbst nimmt die Anzahl der von saisonaler Depression Betroffenen zu. Die Symptome kommen meist schleichend und zeigen sich individuell unterschiedlich. Wichtig ist, sich einzugestehen, dass etwas nicht im Lot ist, dann darüber mit Vertrauenspersonen zu sprechen und den Kontakt zum Arzt nicht zu scheuen. Früherkennung verhindert Verschlimmerung und Chronifizierung. Keineswegs muss jeder therapiert werden, mitunter reichen Auszeiten, z. B. Urlaub oder ein gesünderer Tages- und Wochenrhythmus.

🕒 **18.30 Uhr**

👤 **Prof. Dr. Christoph Bielitz, Geschäftsführender Ärztlicher Direktor des Sigma-Zentrums, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Naturheilverfahren, Suchtmedizin**

Wir bitten um Anmeldung über den Zoom-Link/QR-Code.

🌐 https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_MTEmch0BTmyCm4t8N80cRQ



DO., 13. OKTOBER +++ PROJEKTvorstellung

Tag der offenen Tür mit Projektvorstellung

Die FHG stellt bei ihrem Tag der offenen Tür ihr neues Angebot für junge Menschen von 18 – 28 Jahren in psychischen Krisen vor. Auch der Film „IRRE – die Freiburger Hilfgemeinschaft“ wird vorgeführt. Daneben gibt es die Möglichkeit zu Begegnung und Austausch in lockerer Atmosphäre.

🕒 **16 – 18 Uhr**

📍 **Freiburger Hilfgemeinschaft, Schwarzwaldstrasse 9**

DONNERSTAG, 13. OKTOBER +++ FILM/ GESPRÄCH

„Wer wir gewesen sein werden“ – über die Liebe und den Umgang mit Verlust

(D, 2021, 81 Min., Regie: Erec Brehmer)

Für den Filmemacher Erec Brehmer bricht eine Welt zusammen, als seine langjährige Lebensgefährtin Angelina Zeidler bei einem gemeinsamen Verkehrsunfall stirbt. Mithilfe von Amateuraufnahmen, Sprachnachrichten, Tagebucheinträgen und gemeinsam gehörter Musik begibt er sich auch die Suche nach Orten und Situationen, in denen er seiner verstorbenen Freundin wiederbegegnen kann. So entsteht nicht nur ein kraftvolles, authentisches Dokument einer Trauerbewältigung, sondern auch eine sinnliche Aufforderung an das Leben.

🕒 19:30 Uhr, im Anschluss Filmgespräch mit NN.

Wiederholung am 16.Oktober um 17:30 Uhr

📍 Kommunales Kino, Urachstrasse 40 / Wiehre

€ Eintritt 8€ / 7€

MONTAG, 17. OKTOBER +++ INFORMATION

Wenn nichts mehr geht ... (Suizidprävention)

Das Thema Suizidprävention trifft immer wieder auf große Resonanz. Mit zwei Fachvorträgen von Dr. Eva Dieckmann (Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie) und Stefan Hannen (Arbeitskreis Leben) sowie Erfahrungsberichten wollen wir uns vorsichtig dieser Problematik nähern. Suizide und Suizidversuche zu verhindern ist dem Verein Selbsthilfe mit Köpfchen ein großes Anliegen.

🕒 17:30 Uhr

👤 Selbsthilfe mit Köpfchen e. V.

📍 Mensa der Hebelschule, Engelbergerstraße 2,
Eingang Eschholzstraße

MITTWOCH, 19. OKTOBER +++ VORTRÄGE

Miteinander reden – Angehörigenarbeit im ZfP Emmendingen

„Niemand ist für sich allein krank“: Die psychische Erkrankung eines Menschen kann nicht isoliert betrachtet und verstanden werden. Das soziale Umfeld spielt in aller Regel bei der Entstehung der Erkrankung eine Rolle und ist von deren Auswirkungen betroffen. ►►

Auf der Basis dieser systemischen Sichtweise führen die Mitarbeitenden im ZfP Emmendingen in unterschiedlichen Formen Angehörigenarbeit durch, wobei sie Wert darauf legen, die Patient*innen immer mit einzubeziehen.

In dieser Vortragsveranstaltung stellen verschiedene Teilkliniken des Hauses ihre Angehörigenarbeit vor – gern würden sie darüber mit den Teilnehmenden ins Gespräch kommen.

🕒 16:30 Uhr

👤 Albrecht Schwink, CA Klinik II und stellv. Med. Direktor KH

Dr. Eberhard Hof, CA Klinik III

Dr. Bernhard Röhr, OA Klinik IV

📍 Zentrum für Psychiatrie Emmendingen;
Seminarraum Rollerhaus, Neubronnstraße 25,
Emmendingen

DO., 20. OKTOBER +++ MUSIKALISCHE LESUNG

Corona-Blues: Wenn Blicke infizieren könnten ...

Frühjahr 2020 – wochenlange Kontaktsperren, leergefegte Straßen. Was zuerst wie ein großes Abenteuer beginnt, wird für viele zu einer nervlichen Zerreißprobe. Eine Abwärtsspirale in den Schlund der Einsamkeit tut sich auf. Berührungen sind tabu, Passant*innen schlagen auf der Straße die Augen nieder. Die herbeigesehnte Impfung bringt kaum Erleichterung, vielmehr zerfällt die Gesellschaft in feindliche Lager, die Spaltung geht durch Freundschaften und Familien. Und nun? Sind wir nach über 2 Jahren noch die gleichen wie zuvor? Was hat diese Zeit aus uns gemacht und welche Strategien haben wir entwickelt?

Musikalische Lesung von autobiografischen Texten von Menschen mit Krisenerfahrung.

🕒 19 Uhr

€ Um Spenden wird gebeten

👤 Ein Projekt von Schwere(s)Los! e. V.

📍 Theaterbar, Bertoldstraße 46

FREITAG & SAMSTAG, 7. & 8. OKTOBER +++ THEATER

„time out“ – Theaterprojekt Flügelschlag

Auftritt vom inklusiven Theaterprojekt Flügelschlag unter der Federführung der Caritas – Frau Nagel – in Emmendingen.

🕒 19 Uhr

📍 Maja-Bühne, Steinstraße 2/2, Emmendingen