



Woche der seelischen Gesundheit

7. - 11. Oktober 2019



„Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit“

(Ludwig Börne)

Liebe interessierte Leserinnen und Leser,
was bedeutet Gesundheit?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO sagt: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ Dazu gehört auch das seelische oder psychische Wohlbefinden.

Studien besagen, dass etwas mehr als 25 % der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland unter einer psychischen Erkrankung leiden. Depressionen und Angststörungen sind die häufigsten Erkrankungen. Beides sind Erkrankungen, die behandelbar sind. Es gilt: Je eher die Erkrankung erkannt und die Behandlung eingeleitet wird, desto größer sind die Heilungschancen.

Um eine geeignete Behandlung zu beginnen, ist es wichtig zu wissen, welche Hilfs- und Unterstützungsmaßnahmen es in unserer Region gibt.

Das „Bündnis gegen Depression“ gibt es seit 2012 im Kreis Wesel. Es ist ein Zusammenschluss verschiedener regionaler Fachleute, die es sich zum Ziel gemacht haben, die Versorgung depressiv erkrankter Menschen im Kreis Wesel zu optimieren. Dies soll unter anderem durch Aufklärung der Bevölkerung über psychische Erkrankungen sowie über die vorhandenen Hilfs- und Unterstützungsangebote erfolgen.

Herausgeber

Kreis Wesel - Der Landrat
FD 53 Gesundheitswesen
Reeser Landstraße 31
46483 Wesel

Ich freue mich sehr darüber, dass wir in diesem Jahr gemeinsam mit vielen Kooperationspartnern die „Woche der seelischen Gesundheit im Kreis Wesel“ veranstalten.

Die Vielzahl von Angeboten rund um den – von der WHO benannten – „Tag der seelischen Gesundheit“ hier im Kreis Wesel lädt Sie dazu ein, sich über verschiedene Themen rund um die seelische Gesundheit zu informieren. Außerdem soll sie Ihnen die Möglichkeit bieten, Einrichtungen in Ihrer Umgebung kennen zu lernen, die Sie nutzen können, wenn es Ihnen oder Ihren Angehörigen einmal nicht so gut geht.

Darüber hinaus ist es wichtig, den präventiven Gedanken hervorzuheben. Daher werden Sie in dieser Woche ebenfalls Veranstaltungen finden, die Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, das seelische Wohlbefinden (wieder) herzustellen oder aufrechtzuerhalten.

Ich wünsche Ihnen eine Woche voller interessanter und informativer Veranstaltungen und Eindrücke.

Ihr Landrat,



Das tut gut – Energiequellen für den Erziehungsalltag

Elternsein bringt eine große Verantwortung mit sich. Eltern haben Pflichten zu erfüllen und müssen mit unterschiedlichen Belastungen fertig werden. Umso wichtiger ist es, dass Eltern zu ihrem Wohle und zum Wohle der Kinder gut für sich sorgen. In der angebotenen Veranstaltung werden einige Übungen zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge vorgestellt. Diese können leicht und wirkungsvoll in den Alltag integriert werden und tragen zu einer Entschleunigung der täglichen Alltagshektik bei.

Wann 9.00 bis 11.30 Uhr

Veranstaltungsort Erziehungsberatungsstelle für Eltern, Jugendliche u. Kinder des Kreises Wesel
Mühlenstraße 9 - 11, 47441 Moers

Referentinnen Nicole Hügel
Claudia Pietrass-Schreiber

Um telefonische Anmeldung unter 02841 202-1931 wird gebeten.

Wie kann ich mein seelisches Gleichgewicht erreichen?

Insbesondere in stressigen und schwierigen Zeiten mit hoher psychischer Belastung ist es nicht leicht, sein inneres Gleichgewicht zu behalten. Dabei hängen unser Denken, Fühlen und Handeln eng zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Der Workshop zeigt Wege auf, um aus der negativen Abwärtsspirale von Antriebslosigkeit, Rückzug und Niedergeschlagenheit auszusteigen und bietet Gelegenheit, einfache Entspannungsübungen kennen zu lernen.

Wann 14.00 bis 16.00 Uhr

Veranstaltungsort SPZ des Caritasverbandes
Moers-Xanten e.V.
Haagstraße 24, 47441 Moers

Referentin Uta Heselhaus

Wie werde ich nach dem Krankengeld von der Agentur für Arbeit und dem Jobcenter unterstützt?

Expert*innen der Agentur für Arbeit und des Jobcenters informieren Sie in einem persönlichen Gespräch über die Möglichkeiten eines beruflichen Rehabilitationsverfahrens und die Einschaltung der entsprechenden Fachdienste (Ärztlicher Dienst, Berufspsychologischer Service).

Die Mitarbeitenden stehen Ihnen vor Ort auch gerne für die Klärung persönlicher Fragen zur Verfügung.

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten, deren Krankengeld (in Kürze) ausläuft und die danach voraussichtlich weiterhin arbeitsunfähig sein werden.

Wann 14.00 bis 16.30 Uhr

Veranstaltungsort Café des Caritasverbandes
Moers - Xanten e.V.
Augustastraße 9a, 47441 Moers

Seelische Gesundheit im Alter

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert seelische Gesundheit als „Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeit ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“. Kirsten Bovenkerk, Gerontopsychiatrische Fachberaterin im St. Vinzenz-Hospital Dinslaken referiert über das Thema „seelische Gesundheit im Alter“, übt mit Ihnen und gibt praktische Tipps zur Prävention und Rehabilitation von psychischen Belastungen im Alter.

Wann 15.00 Uhr

Veranstaltungsort Evangelisches Gemeindezentrum
Marktstraße 5, 46499 Hamminkeln

Kinder psychisch kranker Eltern

Die Behandlung von psychisch erkrankten Erwachsenen hat lange Zeit nicht ausreichend berücksichtigt, welchen beeinträchtigenden Einfluss die psychischen Probleme auf die Elternrolle und die Entwicklung der Kinder haben kann. In jüngerer Zeit wurde man mehr und mehr darauf aufmerksam, dass sich sowohl betroffene Eltern als auch ihre Kinder mit dieser Problematik oft allein gelassen fühlen und dass es in diesem Bereich der psychosozialen Versorgung großen Handlungsbedarf gibt. Der Workshop richtet sich an alle Interessierten und informiert über die jeweiligen Problematiken der verschiedenen Erkrankungen sowie über Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder.

Wann 16.00 bis 18.00 Uhr

Veranstaltungsort Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder des Kreises Wesel
Hans-Böckler-Straße 9, 46535 Dinslaken

Referenten Diplom-Psychologin Ursula Schradin
Psychologische Psychotherapeutin
Diplom-Psychologe Christian Weißenbruch
Systemischer Familientherapeut

Um telefonische Anmeldung unter 02064 39930 wird gebeten.

„Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben“ ein Buch von Matt Haig – Lesung

Ein Buch, das es eigentlich gar nicht geben dürfte. Denn mit gerade mal 24 Jahren wird Matt Haig von einer lebensbedrohlichen Krankheit überfallen, von der er bis dahin kaum etwas wusste: einer schweren Depression. Es geschieht auf eine physisch dramatische Art und Weise, die ihn buchstäblich an den Rand des Abgrunds bringt. Dieses Buch beschreibt, wie er allmählich die zerstörerische Krankheit besiegt und langsam ins Leben zurückfindet. Eine bewegende, witzige und mitreißende Hymne an das Leben und an das Menschsein – ebenso unterhaltsam wie berührend. (Amazon)

Wann 17.00 bis 19.00 Uhr

Veranstaltungsort Café Vesalia
Franz-Etzel-Platz 14, 46483 Wesel

Referenten Literaturkreis BeWo Spix e.V.

Info-Stand des Caritasverbandes Dinslaken und Wesel e.V. und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit stellen das Sozialpsychiatrische Zentrum des Caritasverbandes Dinslaken und die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel ihre Arbeit auf dem Wochenmarkt vor und stehen vor Ort für persönliche Gespräche und Fragen zur Verfügung.

Wann 8.00 bis 13.00 Uhr

Veranstaltungsort Wochenmarkt auf dem Altmarkt
46535 Dinslaken

Entspannung mit Klangschalen

Das Spielen auf mehreren Klangschalen führt zu einem kleinen Klangkonzert. Verbunden mit der Anleitung zu tiefen Atemzügen entsteht eine Gesamtharmonie, die zu einer tiefen, wohltuenden Entspannung führt. Beim Einstieg in eine große Klangschale, die dann sanft angeschlägelt wird, können interessierte Menschen ein Klangbad erleben. Das Vibrieren der Schale überträgt sich auf den Körper und lockert ihn.

„Take a deep breath - and hear the silence of bowls!!“

Für interessierte Menschen mit und ohne Migrationshintergrund.

Wann 10.00 bis 12.00 Uhr

Veranstaltungsort KALIKO,
Rathausplatz, 47475 Kamp-Lintfort

Referentinnen Mehtap Terzi
Tatjana Hülsmann
Gabriele Klein

Wie werde ich nach dem Krankengeld von der Agentur für Arbeit und dem Jobcenter unterstützt?

Expert*innen der Agentur für Arbeit und des Jobcenters informieren Sie in einem persönlichen Gespräch über die Möglichkeiten eines beruflichen Rehabilitationsverfahrens und die Einschaltung der entsprechenden Fachdienste (Ärztlicher Dienst, Berufspsychologischer Service).

Die Mitarbeitenden stehen Ihnen vor Ort auch gerne für die Klärung persönlicher Fragen zur Verfügung.

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten, deren Krankengeld (in Kürze) ausläuft und die danach voraussichtlich weiterhin arbeitsunfähig sein werden.

Wann 14.00 bis 16.30 Uhr

Veranstaltungsort Kreishaus Wesel,
Reeser Landstraße 31,
46483 Wesel, Raum 003

Workshop „Depressionen im Kindes- und Jugendalter“

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen sind ein häufiges und ernst zu nehmendes Problem, das schwerwiegende Folgen nach sich ziehen kann. Bereits im Schulalter erkranken 1 - 3 % der Kinder. Im Jugendalter belaufen sich die Schätzungen auf 4 - 10 % der Altersgruppe.

Der Workshop informiert über Merkmale und Anzeichen einer kindlichen/jugendlichen Depression, ihre Entstehungsgeschichte und auch über Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten. Neben dem Vortrag der Referenten soll auch die Möglichkeit zum persönlichen Erfahrungsaustausch der Teilnehmer*innen gegeben werden. Der Workshop richtet sich an interessierte Eltern und relevante Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen wie z.B. Erzieher, Lehrer und Ärzte.

Wann 16.30 bis 18.00 Uhr

Veranstaltungsort Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder des Kreises Wesel
Sonsbecker Straße 27, 46509 Xanten

Referenten Diplom-Psychologin (NL) Silvia Witjes
Psychologische Psychotherapeutin,
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
Diplom-Psychologe Christian Haaler
Systemischer Kinder- und
Jugendlichentherapeut

Um telefonische Anmeldung unter 02801 773390 wird gebeten.

Entspannte Eltern - entspannte Kinder

In diesem Kurs erlernen Eltern mit und ohne Migrationshintergrund, wie sie einen Ausgleich zu einem hektischen Alltag finden können. Vorgestellt und ausprobiert werden unter anderem Entspannungstechniken für zwischendurch, Atemübungen und die einfache Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Teilnehmer*innen erlernen hier den nötigen Ausgleich von der Anspannung zur Entspannung. Sammeln Sie neue Kräfte.

Die Veranstaltung wird auf Deutsch stattfinden.

Wann 17.00 bis 18.30 Uhr

Veranstaltungsort Lesenka Kinderclub,
Dorsterfeldstraße 25,
47447 Moers-Kapellen

Referenten Tatiana Hülsmann
SPKoM Duisburg/Niederrhein

Workshop „Vom Aufrichten wider die Schwerkraft“

Der Mensch hat nicht einen Körper, sondern er ist sein Körper. So werden auch Depressionen körperlich erlebt. Menschen berichten von einer Schwere, die in ihnen wohnt oder sie fühlen sich erstarrt und angespannt. Dies führt zu einer verengten und eingeengten Beweglichkeit und verhindert

somit den Zugang zu den eigenen Haltungsmustern und den damit verbundenen Gefühlen. Ich möchte mit Ihnen in diesem Workshop einige Körperübungen ausprobieren. Dabei steht im Zentrum unser Fuß-Bewusstsein. Wahrzunehmen wie mein Stand in der Welt ist, festverankert oder unsicher, suchend oder zaghaft? Wo kann ich Kraft für eine aufrechte Haltung gewinnen und neue Bewegungsmuster zulassen? Neben den Körperübungen soll aber auch der Austausch des Erlebten unter den Teilnehmer*innen Raum und Platz erhalten und Fragen zum Thema beantwortet werden. Der Workshop ist ein präventives Angebot und richtet sich an alle am Thema Interessierten.

Wann 17.00 bis 19.00 Uhr

Veranstaltungsort Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder des Kreises Wesel
Hans-Böckler-Straße 9,
46535 Dinslaken

Referentin Diplom Heilpädagogin Dorothee Meimers
Tanz und Bewegungssoziotherapeutin,
Entspannungspädagogin

Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen begrenzt.

Um telefonische Anmeldung unter 02064 39930 wird gebeten.

Info-Stand der Sozialpsychiatrischen Initiative Xanten (SPIX e.V.) und des St. Vinzenz-Hospitals

Auf dem Wochenmarkt werden Ihnen Mitarbeitende der SPIX e.V. und des St. Vinzenz-Hospitals Informationen rund um die seelische Gesundheit und psychosoziale Hilfs- und Unterstützungsangebote in der Region zur Verfügung stellen und für persönliche Gespräche vor Ort sein.

Wann 8.00 bis 13.00 Uhr

Veranstaltungsort Großer Markt, 46483 Wesel

Depression auf türkisch

Woran erkennt man eine Depression und wie wird sie behandelt? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für erkrankte Menschen und deren Angehörige? Die Antworten auf diese Fragen wird Frau Terzi in türkischer Sprache in ihrem Vortrag geben. Gerne beantwortet sie auch individuelle Fragen der Besucher*innen.

Der Vortrag wird in türkischer Sprache gehalten.

Wann 10.00 bis 12.00 Uhr

Veranstaltungsort Caritastagesstätte St. Marien
Marienplatz 1, 46537 Dinslaken

Referenten Frau Mehtap Terzi
SPKoM Duisburg/Niederrhein

Offene Sprechstunde beim Integrationsfachdienst (IFD) Kreis Wesel

Der IFD ist eine Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung und für Arbeitgeber, die Menschen mit Behinderung auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt beschäftigen (möchten). Ziel ist die dauerhafte Sicherung des Arbeitsverhältnisses. Der IFD kann zudem Schüler*innen mit Behinderung bei der beruflichen Orientierung, Beschäftigte der Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) beim Übergang auf den allgemeinen Arbeitsmarkt und – im Auftrag der Rehabilitationsträger – Menschen mit Behinderung bei der Suche nach einem geeigneten Arbeitsplatz unterstützen.

Wann 9.00 bis 16.00 Uhr

Veranstaltungsort Geschäftsstellen des IFD
Augustastr. 12, 46483 Wesel
sowie Orsoyer Straße 6, 47495 Rheinberg

Musik heilt!

Wir erleben immer wieder, dass Singen uns fröhlicher und gelassener stimmt. In der Gruppe zu singen, macht besonders viel Freude. Wir veranstalten ein kleines musikalisches Mit-Sing-Event, begleitet mit der Gitarre. Die Lieder sind international, die Texte kurz, einfach und schnell zu erlernen. Musikpädagogin Sabine Hausner moderiert unser Mit-Sing-Event und singt auch selbst live mit. Wir freuen uns auf einen musikalischen Vormittag.

Wann 11.00 bis 13.00 Uhr

Veranstaltungsort SDN Soziale Dienste Niederrhein GmbH
Bismarckstraße 7, 46483 Wesel

Referenten Musikpädagogin Sabine Hausner
Stimmatelier Mettmann

Wenn Angst krank macht

Informations- und Beratungsnachmittag zum Thema Angststörungen

Gerrit Scheidt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, wird über Ursachen, Erscheinungsbilder und Therapiemöglichkeiten bei Angststörungen informieren. Im Anschluss stehen die Mitarbeitenden des Sozialpsychiatrischen Dienstes allen interessierten Betroffenen und/oder Angehörigen für persönliche Beratungsgespräche rund um das Thema psychische Erkrankungen und Hilfsmöglichkeiten zur Verfügung.

Wann 14.00 bis 16.00 Uhr

Veranstaltungsort Fachdienst Gesundheitswesen
Jülicher Straße 6, 46483 Wesel
Zimmer 208.3

Tag der offenen Tür im SPZ

Das sozialpsychiatrische Zentrum des Caritasverbandes Dinslaken-Wesel e.V. informiert über die vielfältigen Möglichkeiten im Umgang mit seelischen Krisen und Erkrankungen für Betroffene und deren Angehörige. Die Depression zeigt sich auf sehr vielfältige Weise, oft geht sie mit dem Gefühl der Antriebslosigkeit und der emotionalen sowie körperlichen Erschöpfung einher. Die Möglichkeiten, Entlastung im Umgang mit der Erkrankung zu erfahren sind vielfältig. Sie sind eingeladen, einen ersten Schritt zu tun.

Die Kunstgruppe des SPZ „Farbenrausch“ lädt Sie ein, ihre aktuellen Arbeiten – durch den Bauhausstil inspiriert – zu bewundern.

Tanzworkshop von 16.00 bis 17.30 Uhr: „Komm in Bewegung, Mensch! Move your body und hab' Spaß dabei“, Frau Uta Keup, Tanzlehrerin ADTV, Inhaberin der Tanzschule Keup in Dinslaken bringt Interessierte Menschen in Schwung.

Wann 15.00 bis 18.00Uhr

Veranstaltungsort Sozialpsychiatrisches Zentrum,
Edith-Stein-Haus der Caritas
Duisburger Straße 98, 46535 Dinslaken

Das St. Nikolaus Hospital Rheinberg stellt sich vor – Einblicke in die moderne Psychiatrie

Das St. Nikolaus-Hospital lädt zu einem Rundgang durch die Angebote der psychiatrischen Klinik ein. Mitarbeitende der

verschiedenen Abteilungen freuen sich darauf, ihre Angebote vorzustellen und über die Arbeit in der psychiatrischen Klinik zu informieren. Es besteht Gelegenheit, einige Angebote praktisch auszuprobieren und einen Vortrag der Chefärztin, Frau Dr. Dorothee Müller, zur Behandlung depressiver Erkrankungen zu besuchen.

Wann 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Veranstaltungsort St. Nikolaus Hospital
Orsoyer Straße 55, 47495 Rheinberg

Entspannung und Ruhe finden

In diesem Kurs erlernen Erwachsene, wie sie einen Ausgleich zu einem hektischen Alltag finden können. Vorgestellt und ausprobiert werden unter anderem Entspannungstechniken für zwischendurch, Atemübungen und die einfache Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Teilnehmer*innen erlernen hier den nötigen Ausgleich von der Anspannung zur Entspannung. Sammeln Sie neue Kräfte.

Die Veranstaltung wird in russischer Sprache stattfinden.

Wann 16.00 bis 17.30 Uhr

Veranstaltungsort SPiX e. V., SPZ Wesel
AugustasträÙe 12, 46483 Wesel

Referenten Tatiana Hülsmann
SPKoM Duisburg/Niederrhein

Eltern und Kinder im seelischen Gleichgewicht – gemeinsam auf der Wippe

Durch den Erwerb spezifischer Fertigkeiten kann die Möglichkeit verbessert werden, sich den alltäglichen Herausforderungen der Kinder trotz psychischer Belastung/Erkrankung gewinnbringend zu stellen. Hoher Stress und hohe Anspannung und die daraus entstehende Wut und Hilflosigkeit können abgebaut werden, um eine klare Bewertung der Situationen vornehmen zu können. Die eigenen handlungsleitenden Gefühle können erkannt, reguliert und das Verhalten den Bedarfen der Kinder angepasst werden. Durch zwischenmenschliche Fertigkeiten kann das Kind bestärkt, die Bindung gefestigt, Ziele erreicht und der Selbstwert von Kindern und Eltern gestärkt werden.

Ein interaktiver Vortrag für alle Interessierten.

Wann 10.00 bis 12.00 Uhr

Veranstaltungsort SPZ des Caritasverbandes
Moers-Xanten e.V.
Haagstraße 26, 47441 Moers

Referentin Petra Roosen

Meine Welt - Deine Welt - Eine Welt Weltenbewegende Einblicke in die gemeindepsychiatrische Versorgung

Die psychiatrisch-psychotherapeutischen und suchtmmedizinischen Abteilungen der GFO Kliniken Niederrhein bieten, gemeinsam mit vielfältigen Akteuren gemeindepsychiatrischer Versorgung, in den Räumlichkeiten und dem Garten der Betriebsstätte am St. Vinzenz-Hospital ein buntes und informatives Programm zur Woche der seelischen Gesundheit.

Besuchen Sie die Räumlichkeiten, genießen Sie eine kulinarische Weltreise, erfahren Sie neue Welten in Ausstellung und Angeboten der Kreativtherapie, lassen Sie sich durch Vorträge und Kurzprojekte unterschiedlicher Berufsgruppen inspirieren und erweitern Sie im Vorbeigehen Ihre Erfahrungen, um Welten neuen Wissens zu Behandlungs- und Hilfsangeboten rund um eine gute psychiatrisch-psychotherapeutische und suchtmmedizinische Versorgung.

Wann 11.00 bis 16.00 Uhr

Veranstaltungsort St. Vinzenz-Hospital-Dinslaken
GFO Kliniken Niederrhein
Betriebsstätten St. Vinzenz und St. Camillus
Dr. Otto-Seidel-Straße 31 - 33
46535 Dinslaken

Bei Rückfragen:
chefarztsekpsychiatrie@st-vinzenz-hospital.de

Wenn Angst krank macht

Informations- und Beratungsnachmittag zum Thema Angststörungen

Gerrit Scheidt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, wird über Ursachen, Erscheinungsbilder und Therapiemöglichkeiten bei Angststörungen informieren. Im Anschluss stehen die Mitarbeitenden des Sozialpsychiatrischen Dienstes allen interessierten Betroffenen und/oder Angehörigen für persönliche Beratungsgespräche rund um das Thema psychische Erkrankungen und Hilfsmöglichkeiten zur Verfügung.

Wann 14.00 bis 16.00 Uhr

Veranstaltungsort Fachdienst Gesundheitswesen
Mühlenstraße 9 - 11, 47441 Moers
1. Obergeschoss, Zimmer 133/ 134

Depression, ein Krankheitsbild mit vielen Gesichtern

Ein offener Vortrag von Frau Packbiers, niedergelassene Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie.

Wann 18.00 Uhr

Veranstaltungsort SPZ des Caritasverbandes
Moers-Xanten e.V.
Haagstraße 26, 47441 Moers

Es ist keine Anmeldung erforderlich, die Platzzahl ist jedoch begrenzt.

Mein Kind ritzt – und jetzt?

Jede*r dritte Jugendliche und junge Erwachsene hat Erfahrungen mit selbstverletzendem Verhalten. Wenn Kinder und Jugendliche sich schneiden, ritzen, verbrennen oder schlagen, stellt dies häufig eine große Belastung für Familien dar. Es entstehen Sorgen, Ängste, Hilflosigkeit und zum Teil auch Wut. Referentin Nicole Kühl, Oberärztin des Departements KJPP am Marien-Hospital Wesel, möchte Interessierten die Hintergründe für nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten nahebringen. Im Anschluss an einen kurzen Vortrag, beantwortet sie Fragen.

Eingeladen sind Eltern und andere Interessierte.

Wann 18.30 Uhr

Veranstaltungsort VHS, Volkshochschul-Gebäude,
Ritterstraße 10 - 14, 46483 Wesel
3. Obergeschoss, Raum 312

Referentin Nicole Kühl
Oberärztin des Departements
KJPP am Marien-Hospital Wesel,
Fachärztin für Kinder- und
Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Info-Stand des Caritasverbandes Moers-Xanten e.V.

Auf dem Wochenmarkt werden Ihnen Mitarbeitende des Caritasverbandes Moers-Xanten e.V. Informationen rund um die seelische Gesundheit und psychosoziale Hilfs- und Unterstützungsangebote in der Region zur Verfügung stellen und für persönliche Gespräche vor Ort sein.

Wann 9.00 bis 13.00 Uhr

Veranstaltungsort Wochenmarkt Innenstadt am
Neumarkt, Steinstraße 1 - 21,
47441 Moers

Info-Stand des Caritasverbandes für die Dekanate Dinslaken und Wesel und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit stellen das Sozialpsychiatrische Zentrum des Caritasverbandes Dinslaken und die Selbsthilfe-Kontaktstelle ihre Arbeit auf dem Wochenmarkt vor und stehen vor Ort für persönliche Gespräche und Fragen zur Verfügung.

Wann 8.00 bis 13.00 Uhr

Veranstaltungsort Wochenmarkt Voerde, Rathausplatz
46562 Voerde

Wege in die Psychotherapie

Viele Betroffene ringen lange mit sich, bevor sie zum Hörer greifen und ein Erstgespräch bei einem Psychotherapeuten vereinbaren. Was gilt es dabei zu beachten? Brauche ich eine Überweisung und warum muss ich so lange auf einen Termin warten? Noch immer gibt es viele ungeklärte Fragen, welche unbeantwortet oft für Menschen in schwierigen Lebenslagen eine zusätzliche Hürde darstellen, sich professionelle Hilfe zu suchen. Diese Veranstaltung soll einen Überblick und hilfreiche Informationen vermitteln, wie Sie das Thema als Betroffene*r angehen können. Es wird Informationen zu den Themen (Telefon-) Sprechstunde, Möglichkeiten zur Überbrückung der Wartezeit, Kriterien für eine ambulante oder stationäre Therapie und Möglichkeiten aber auch Grenzen der Psychotherapie geben. Frau Früh wird Ihnen ebenfalls den beispielhaften Ablauf einer verhaltenstherapeutischen ausgerichteten Psychotherapie vorstellen. Im Anschluss beantwortet die Referentin auch gerne Fragen.

Wann 16.00 bis 18.00 Uhr

Veranstaltungsort Fachdienst Gesundheitswesen
Mühlenstraße 9 - 11, 47441 Moers
2. Etage, Zimmer 220

Referentin Dipl. Psychologin Diara Früh,
Psychotherapie Früh

Übersicht der Veranstaltungen

		08.00 - 09.00	09.00 - 10.00	10.00 - 11.00	11.00 - 12.00	12.00 - 13.00	13.00 - 14.00	14.00 - 15.00	15.00 - 16.00	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.00	
Montag, 07.10.	rechts-rheinisch								"Seelische Gesundheit im Alter" - Ev. Gemeindezentrum in Hamminkeln		"Lesung: Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben ein Buch von Matt Haig" - Spix e.V. - Café Vesalia in Wesel			
	links-rheinisch							"Wie kann ich mein seelisches Gleichgewicht erreichen?" - SPZ des Caritasverbandes Moers-Xanten e.V. in Moers			"Kinder psychisch kranker Eltern" Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder des Kreises Wesel in Dinslaken			
Dienstag, 08.10.	rechts-rheinisch	"Info-Stand auf dem Wochenmarkt in Dinslaken" - Caritasverband Dinslaken und Wesel e.V. und Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel							"Wie werde ich nach dem Krankengeld von der Agentur für Arbeit und dem Jobcenter unterstützt?" - Kreishaus in Wesel		Workshop "Vom Aufrichten wider die Schwerkraft" - Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder des Kreises Wesel in Dinslaken			
	links-rheinisch				"Entspannung mit Klangschalen" - KALIKO in Kamp-Lintfort						Workshop "Depression im Kindes und Jugendalter" - Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder des Kreises Wesel in Xanten			
Mittwoch, 09.10.	rechts-rheinisch	"Info-Stand auf dem Wochenmarkt in Wesel" - Sozialpsychiatrische Initiative Xanten (Spix e. V.) und St. Vinzenz-Hospital									"Entspannung und Ruhe finden" - Spix e.V., SPZ in Wesel			
					"Depression auf türkisch" - Caritagesstätte St. Marien in Dinslaken Lohberg			"Wenn Angst krank macht" - Fachdienst Gesundheitswesen in Wesel		Tanzworkshop " Komm in Bewegung, Mensch! Move your body und hab Spaß dabei", Edith-Stein-Haus der Caritas in Dinslaken				
						"Musik heilt" - SDN Soziale Dienste Niederrhein GmbH in Wesel			"Tag der offenen Tür" - Sozialpsychiatrisches Zentrum, Edith-Stein-Haus der Caritas in Dinslaken					
	links-rheinisch	"Offene Sprechstunde" - Geschäftsstelle des Integrationsfachdienstes Wesel												
		"Offene Sprechstunde" - Geschäftsstelle des Integrationsfachdienstes Rheinberg												
									"Das St. Nikolaus Hospital Rheinberg stellt sich vor – Einblicke in die moderne Psychiatrie"					
Donnerstag, 10.10.	rechts-rheinisch				"Meine Welt-Deine Welt-Eine Welt" - St. Vinzenz-Hospital in Dinslaken									"Mein Kind ritzt - und jetzt?" - Volkshochschul-Gebäude in Wesel
	links-rheinisch				"Eltern und Kinder im seelischen Gleichgewicht - gemeinsam auf der Wippe" - SPZ des Caritasverbandes Moers-Xanten e.V. in Moers			"Wenn Angst krank macht" - Fachdienst Gesundheitswesen in Moers			"Depression, ein Krankheitsbild mit vielen Gesichtern" - SPZ des Caritasverbandes Moers-Xanten e. V. in Moers			
Freitag, 11.10.	rechts-rheinisch	"Info-Stand auf dem Wochenmarkt in Voerde" - Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel sowie Selbsthilfekontaktstelle Kreis Wesel												
	links-rheinisch		"Info-Stand auf dem Wochenmarkt in Moers" - SPZ des Caritasverbandes Moers-Xanten e.V.							"Wege in die Psychotherapie" - Fachdienst Gesundheitswesen in Moers				

Mitwirkende

Bundesagentur für Arbeit

Reeser Landstraße 61, 46483 Wesel

Telefon: 0800 4555500

www.arbeitsagentur.de

Caritasverband Dinslaken-Wesel e. V.

Duisburger Straße 98, 46535 Dinslaken

Telefon: 02064 449350, E-Mail: info@caritas-dinslaken.de

www.caritas-dinslaken.de

Caritasverband Moers-Xanten e. V.

Haagstraße 26, 47441 Moers

Telefon: 02841 901040, E-Mail: kbs@caritas-moers-xanten.de

www.caritas-moers-xanten.de

Erziehungsberatung Kreis Wesel

Hans-Böckler-Straße 9, 46535 Dinslaken

Telefon: 02064 39930, E-Mail: eb-dinslaken@kreis-wesel.de

Moerser Straße 165 a, 47475 Kamp-Lintfort

Telefon: 02842 908280,

E-Mail: eb-kamp-lintfort@kreis-wesel.de

Mühlenstraße 9 - 11, 47441 Moers

Telefon: 02841 202-1931, E-Mail: eb-moers@kreis-wesel.de

Sonsbecker Straße 27, 46509 Xanten

Telefon: 02801 773390, E-Mail: eb-xanten@kreis-wesel.de

www.kreis-wesel.de

Gemeinschaftspraxis für Neurologie und Psychiatrie

Doris Packbiers, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Xantener Straße 30, 47441 Moers

Telefon: 02841 23635

Gerontopsychiatrische Fachberatungsstelle im St. Vinzenz-Hospital in Dinslaken

Dr.-Otto-Seidel-Straße 31-33, 46535 Dinslaken

Telefon: 02064 441220

E-Mail: kirsten.bovenkerk@st-vinzenz-hospital.de

www.st-vinzenz-hospital.de

Gerontopsychiatrische Fachberatungsstelle im St. Nikolaus Hospital in Rheinberg

Orsoyer Straße 55, 47495 Rheinberg

Telefon: 02843 179148

E-Mail: bettina.schilling@st-josef-moers.de

www.st-josef-moers.de

Integrationsfachdienst

Augustastraße 12, 46483 Wesel

Telefon: 0281 319285120

Orsoyer Straße 6, 47495 Rheinberg

Telefon: 0281 1646810

E-Mail: info@ifd-wesel.de

www.ifd-wesel.de

Jobcenter Kreis Wesel

Reeser Landstraße 61, 46483 Wesel

Telefon: 0281 207-7200

E-Mail: jobcenter-kreis-wesel@jobcenter-ge.de

www.jobcenter-kreis-wesel.de

Marien-Hospital Wesel gGmbH

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und
Psychotherapie, Sozialpädiatrisches Zentrum
Dinslakener Landstraße 8 - 10, 46483 Wesel
Telefon: 0281 163970, E-Mail: kjp.mhw@prohomine.de
www.prohomine.de

Psychotherapie Früh

Bruchstraße 87, 47447 Moers
Telefon: 02841 3675470
E-Mail: d.frueh@psychotherapie-frueh.de
www.psychotherapie-frueh.de

Psychiatriekoordination Kreis Wesel

Mühlenstraße 9 - 11, 47441 Moers
Telefon: 02841 202-1512
E-Mail: ines.leuchtenberg@kreis-wesel.de
www.kreis-wesel.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel

Hanns-Albeck-Platz 2, 47441 Moers
Telefon: 02841 900016
E-Mail: selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-wesel.de

SDN Soziale Dienste Niederrhein GmbH

Bismarckstraße 7, 46483 Wesel
Telefon: 0281 1646846, E-Mail: info@sdn-wesel.de
www.sdn-wesel.de

Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Wesel

Fachdienst Gesundheitswesen
Mühlenstraße 9 - 11, 47441 Moers
Jülicher Straße 6, 46483 Wesel
Telefon: 02841 202-1138
E-Mail: gesundheitswesen@kreis-wesel.de
www.kreis-wesel.de

Spix e. V.

Kaiserring 16, 46483 Wesel
Telefon: 0281 163330, E-Mail: info@spix-ev.de
www.spix-ev.de

SPKoM Duisburg/Niederrhein

Psychiatrische Hilfgemeinschaft Duisburg gGmbH
Gehrstraße 54, 47167 Duisburg
Telefon: 0203 348762110,
E-Mail: spkom-duisburg@phg-du.de
www.phg-du.de

St. Josef Krankenhaus GmbH Moers

Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
St. Nikolaus Rheinberg
Orsoyer Straße 55, 47495 Rheinberg
Telefon: 02843 1790
E-Mail: rh.sek@st-josef-moers.de
www.st-josef-moers.de

St. Vinzenz-Hospital

Dr.-Otto-Seidel-Straße 31-33, 46535 Dinslaken
Telefon: 02064 440
E-Mail: ChefarztSekPsychiatrie@st-vinzenz-hospital.de
www.st-vinzenz-hospital.de



www.kreis-wesel.de