



5. - 10. Oktober
2020

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT BIELEFELD

26 Veranstaltungen zur 8. Woche der seelischen Gesundheit in Bielefeld

Corona- bedingte Regelungen

Bitte melden Sie sich per E-Mail oder Brief mit Name, Adresse und Telefon-Nr. bis zum 27. September 2020 bei der Person an, die für die Veranstaltung Ihrer Wahl verantwortlich ist.

Zu Ihrem Schutz und einer schnellen Nachverfolgbarkeit möglicher Infektionsketten mit dem Covid-19-Virus („Corona“) sind wir nach der aktuell gültigen Verordnung zum Schutz vor Neuinfizierungen (Coronaschutzverordnung – CoronaSchVO) NRW verpflichtet, Ihre Anwesenheit bei der jeweiligen, von Ihnen besuchten Veranstaltung mit den oben genannten Kontaktdaten zu dokumentieren. Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 lit. c) DSGVO. Ihre Daten werden vier Wochen nach Beendigung der Teilnahme an der Veranstaltung gelöscht.

Datum / Uhrzeit	Veranstaltung	Veranstaltungsort	Anmeldung
	Blindtext		
1 Montag 05.10.2020 18:00 Uhr – 20:30 Uhr Eröffnungs- veranstaltung	Ist das noch gesund? - vom Konsum in die Abhängigkeit – Eröffnung der 8. Woche der seelischen Gesundheit durch Ingo Nürnberger , Sozialdezernent der Stadt Bielefeld. Impulsvortrag: „Ist das noch gesund? – vom Konsum in die Abhängigkeit“ mit Christa Großmann, Verein für freiwillige Suchtselbsthilfe Bielefeld e. und Herr Dr. med. Ulrich Kemper, Ärztliche Leitung der Klinik für Suchtmedizin und der Bernhard-Salzman-Klinik des LWL-Klinikums Gütersloh, – <i>Pause</i> – anschließende Podiumsdiskussion mit 6 Personen unter Moderation von Wolfgang Voelzke (Stadt Bielefeld, Büro für Integrierte Sozialplanung und Prävention, Psychiatriekoordination).	Volkshochschule Bielefeld Historischer Saal, Ravensberger Spinnerei, Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld	Daniel Müller Arbeitsgemeinschaft Suchthilfe Bielefeld daniel.mueller@evkb.de 0521 772 78 671
2 Montag 05.10.2020 16:00 Uhr – 17:30 Uhr	Inklusive Ehrenamt, Ehrenamt für alle Das inklusive Ehrenamt kann sehr vielfältig sein. Jede/r kann sich engagieren und eine passende Aufgabe finden. In dem Projekt „inklusive Ehrenamt“ unterstützen wir Menschen mit Beeinträchtigungen. Wir bieten Informationen und eine individuelle Beratung rund um das Thema Ehrenamt. Freiwilliges Engagement kann eine Anschlussperspektive nach einem Klinikaufenthalt darstellen, sowie auch die Möglichkeit einer Tagesstruktur beinhalten.	Freizeit- und Kulturzentrum Neue Schmiede, Handwerkerstraße 7, 33617 Bielefeld	Susanne Kamp neue.schmiede. ehrenamt@bethel.de 0521 144- 5571
3 Dienstag 06.10.2020 16:30 Uhr – 18:30 Uhr	Das Persönliche Budget - Ein Weg zu mehr Selbstbestimmung Vortrag zum Persönlichen Budget mit der Möglichkeit zur Diskussion und Klärung von Fragen. Zusätzlich Aufbau unserer Wanderausstellung zum Persönlichen Budget (bei geeigneten Räumlichkeiten kann die Ausstellung gerne während der gesamten Woche platziert werden). Anmeldung erbeten unter: anmeldung@ksl-owl.de.	Kompetenz- zentrum Selbst- bestimmt Leben Neue Jöllennecker Str. 165, 33613 Bielefeld	Stephan Wieners s.wieners@ksl-owl.de 0521 32933572
4 Dienstag 06.10.2020 18:30 Uhr – 20:30 Uhr	Auch ICH bin wichtig! Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir uns mit uns selbst, aber kümmern wir uns auch um uns? Wissen wir, was uns gut tut und wie wir unseren Akku wieder aufladen können? Wir laden Sie ein, sich einmal selbst in den Mittelpunkt zu stellen und zu überlegen, wie es um die eigene Selbstsorge aussieht. Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach unseren persönlichen Kraftquellen, die wir gerade in Krisenzeiten dringend benötigen.	Noller & Ziebell Raum für Abschied und Erinnerung, August-Bebel-Str. 30 b, 33602 Bielefeld	Anne Wiebusch anne@blueprojects.de 0521 206544
5 Dienstag 06.10.2020 17:00 Uhr – 18:30 Uhr	Und was habe ich davon? Recovery orientierte Gruppen – so unterschiedlich wie das Leben! Der Recovery-Gedanke will den gesunden Anteil im Menschen stärken und ihm helfen, mit Symptomen umzugehen. Für den Gesundungsweg bedeutet das vor allem, sich der Frage zu stellen, „Wer bin ich mit oder ohne meine Krankheit“, „Wie kann ich mit den vermeintlich „kranken“ oder „gesunden“ Anteilen im Leben klar kommen? Darüber hinaus sollen mögliche Vorteile einer recoveryorientierten Sichtweise, bzw. Grundhaltung dargestellt und mit den Zuhörern erörtert und diskutiert werden.	Gesellschaft für Sozialarbeit, Fachbereich Lebensräume, Friedensstraße 4-8, 33602 Bielefeld	Volker Panzer volker.panzer@evkb.de 0170-6683010
6 Dienstag 06.10.2020 09:30 Uhr – 11:30 Uhr	Inklusives Frühstück-Mittendrin Inklusives Frühstück-Mittendrin: In fröhlicher Gemeinschaft ein umfassendes Frühstück in Buffetform genießen. Dabei neue Menschen kennenlernen. Ein Unterhaltungsteil mit Singen, Bewegung und Geschichtenhören rundet das Angebot ab. Bitte telefonisch anmelden unter 0521-98892440.	Begegnungs- zentrum Kreuzstraße Kreuzstraße 19 a, 33602 Bielefeld	Susanne Bartenbach susanne.bartenbach@ diakonie-fuer- bielefeld.de 0521-98892440
7 Dienstag 06.10.2020 18:30 Uhr – 20:00 Uhr	Selbsthilfegruppen im Mittelpunkt In Bielefeld gibt es Selbsthilfegruppen zu seelischen Problemen wie z.B. für Menschen mit Depressionen, Zwangserkrankungen, Soziale Phobien, Angsterkrankungen, Gewalterfahrungen in der Kindheit, Trennung oder Trauer etc. Bei der Veranstaltung sprechen Mitglieder aus verschiedenen Selbsthilfegruppen über ihre Erfahrungen und darüber, wie ihnen die Selbsthilfegruppe hilft. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle moderiert den Abend, gibt weitergehende Informationen und steht für Fragen zur Verfügung.	Selbsthilfe- Kontaktstelle Bielefeld Stapenhorststr. 5, 33615 Bielefeld	Christa Steinhoff-Kemper selbsthilfe-bielefeld@ paritaet-nrw.org 0521 96 406 98
8 Dienstag 06.10.2020 15:30 Uhr – 17:00 Uhr	Qigong – in Bewegung zur Ruhe kommen Ruhige, sanfte Bewegungen tragen zur Entspannung und Stärkung von Körper, Seele und Geist bei. Das Üben stärkt die innere Mitte und kann so zu einer Kraftquelle im Alltag werden. Es kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen geübt werden. Um Anmeldung unter Tel.: 0521-285831/E-Mail: info@schmitt-susanne.de wird gebeten. Erreichbar über Buslinien 25 u. 26, Haus liegt in der 2. Reihe	Qigong am Brodhagen Am Brodhagen 102 b, (Haus liegt in der 2. Reihe) 33613 Bielefeld	Susanne Schmitt info@schmitt- susanne.de 0521 285831
9 Dienstag 06.10.2020 14:00 Uhr – 16:30 Uhr	Wege in Arbeit & Beschäftigung Mit verschiedenen Fachabteilungen und Projekten unterstützt proWerk der v. Bodelschwingschen Stiftungen Bethel bei der persönlichen beruflichen Planung und Umsetzung. Darüber hinaus bieten die Werkstätten für behinderte Menschen, verschiedene Betriebe und das Berufsbildungszentrum ein großes Spektrum von Beschäftigung über Ausbildung bis hin zu einem Arbeitsplatz. In den offenen Sprechstunden informieren wir Sie gerne über für Sie passende Angebote und Möglichkeiten.	Leinenmeister- haus, 1. Etage Am Bahnhof, 33602 Bielefeld	Martina Steinbauer martina.steinbauer@ bethel.de 0521 144 5433
10 Mittwoch 07.10.2020 16:00 Uhr – 18:00 Uhr	Trauma, Sucht und Psychiatrie - Was haben diese Themen miteinander zu tun? Im Rahmen eines Erzählcafés möchten die Teilnehmerinnen des AK's „Frauen, Mädchen, Sucht und Psychiatrie“ zu Beginn kurz die möglichen Zusammenhänge von (sexualisierten) Gewalterfahrungen, Suchtentwicklung und/oder Psychiatrieerfahrungen darstellen und dazu einladen, miteinander ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf einen konstruktiven und lebendigen Austausch, neue Ideen und vielleicht auch zukünftige Kooperationen!	Treffpunkt des Trockendock e.V. Metzer Str. 6, 33607 Bielefeld	Anke Lesner a.lesner@ wildwasser-bielefeld.de 0521 175476
11 Mittwoch 07.10.2020 18:30 Uhr – 20:00 Uhr	Männer - Was es heute heißt, ein Mann zu sein Was gestern noch als männlich galt, ist heute verpönt – und auch wieder nicht. Der Mann von heute soll gefühlvoll sein, aber kein Weichei. Ein 24-Stunden-Papa, aber bitte auch beruflich ein Überflieger. Kein Wunder, dass Mann verwirrt ist. Björn Süfke, Männertherapeut aus Bielefeld, zeigt in seinem Vortrag die heutigen Krisen des Mann-Seins auf, aber auch die enormen Chancen, die aus ihnen resultieren – für die Männer, für Paare, für die gesamte Gesellschaft.	man-o-mann männerberatung Teutoburger Straße 106, 33607 Bielefeld	Björn Süfke maennerberatung@ web.de 0521 68676

Corona- bedingte Regelungen

Zu Ihrem Schutz und einer schnellen Nachverfolgbarkeit möglicher Infektionsketten mit dem Covid-19-Virus („Corona“) sind wir nach der aktuell gültigen Verordnung zum Schutz vor Neuinfizierungen (Coronaschutzverordnung – CoronaSchVO) NRW verpflichtet, Ihre Anwesenheit bei der jeweiligen, von Ihnen besuchten Veranstaltung mit den oben genannten Kontaktdaten zu dokumentieren. Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 lit. c) DSGVO. Ihre Daten werden vier Wochen nach Beendigung der Teilnahme an der Veranstaltung gelöscht.

	Datum / Uhrzeit	Veranstaltung	Veranstaltungsort	Anmeldung
12	Mittwoch 07.10.2020 16:00 Uhr – 18:00 Uhr	WenDo Gewaltprävention für Frauen WenDo – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen. Schnupperkurs zum Kennenlernen. Weitere Infos auf www.bellzett.de . Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen. Anmeldung erforderlich unter 0521-122109 oder www.bellzett.de	BellZett e.V. Sudbrackstr. 36a, 33611 Bielefeld	Tina Blumberg tina.blumberg@bellzett.de 0521 32921540
13	Mittwoch 07.10.2020 16:00 Uhr – 17:00 Uhr	Die innere Mitte finden Wer im Außen stabil und standfest sein will, kommt an dem Weg zu seinem Inneren nicht vorbei. Dabei ist es menschliche Ur-Erfahrung, dass die Beschäftigung mit der äußeren Natur den Menschen unweigerlich mit seiner inneren Natur in Kontakt bringt. Eine einfache Übung, um sich dieser Erfahrung zu öffnen, ist das Dehnen der Aufmerksamkeitsspanne. Diese Übung wollen wir gemeinsam durchführen und uns darüber austauschen.	Treffpunkt: Quellenhofweg beim Lindenhof Hotel Quellenhofweg 125, 33617 Bielefeld	Ruth Barlage-Heydenrych @johanniter.de 0173-9025376
14	Mittwoch 07.10.2020 14:00 Uhr – 17:30 Uhr	Liebe, Partnerschaft, Sexualität? Sexualpädagogisches Schnupperangebot Liebe, Sexualität, Partnerschaft sind zentrale Themen im Leben aller Menschen, deren Erfüllung / Nichterfüllung auch eine große Bedeutung für das individuelle Wohlbefinden / die seelische Gesundheit haben. Mit sexualpädagog. Methoden wollen wir diese Themen bearbeiten. Die Veranstaltung findet am 7. und 9.10. statt. Die Teilnahme an beiden Terminen ist erwünscht. Anmeldung bei B. Pönnighaus: unter 0173-5215231	Johanniter Unfall Hilfe e.V. großer Seminarraum im EG, (rückwärtiger Eingang), Artur-Ladebeck Str. 85, 33617 Bielefeld	Bernd Pönnighaus @johanniter.de 0173-5215231
15	Mittwoch 07.10.2020 18:30 Uhr – 20:00 Uhr	EX-IN auf dem Weg – Erfahrungen In dieser Veranstaltung können Erfahrungen mit EX-IN ausgetauscht, aber auch Fragen gestellt und Informationen zu EX-IN erhalten werden. EX-IN – Es bedeutet, dass Menschen mit Krisen- und Psychiatrie-Erfahrungen im psychosozialen und sozialpsychiatrischen Gesundheitssystem einbezogen werden, andere davon Betroffene zu unterstützen. Die Veranstaltung ist offen für alle – Krisen-Erfahrene, Mitarbeiter*innen, Genesungsbegleiter*innen, EX-INler*innen, Interessierte.	LebensRäume (GfS), Kontaktstelle Friedensstraße 4-8, 33602 Bielefeld	Maria Canovai wgsp@gmx.de 0521 890584
16	Mittwoch 07.10.2020 10:00 Uhr – 12:00 Uhr	Aquarellmalen am Mittwoch Aquarellieren in wohlwollender, unterstützender Atmosphäre. Zur Ruhe kommen und sein kreatives Talent ausprobieren. Material steht für dieses Schnupperangebot zur Verfügung. Kursleitung: Susanne Jaene/ Bildende Künstlerin	Begegnungszentrum Kreuzstraße Kreuzstraße 19 a, 33602 Bielefeld	Susanne Bartenbach susanne.bartenbach@diakonie-fuer-bielefeld.de 0521 98892440
17	Mittwoch 07.10.2020 10:00 Uhr – 12:30 Uhr	Wege in Arbeit & Beschäftigung Mit verschiedenen Fachabteilungen und Projekten unterstützt proWerk der v. Bodelschwingschen Stiftungen Bethel bei der persönlichen beruflichen Planung und Umsetzung. Darüber hinaus bieten die Werkstätten für behinderte Menschen, verschiedene Betriebe und das Berufsbildungszentrum ein großes Spektrum von Beschäftigung über Ausbildung bis hin zu einem Arbeitsplatz. In den offenen Sprechstunden informieren wir Sie gerne über für Sie passende Angebote und Möglichkeiten.	Leinenmeisterhaus, 1. Etage Am Bahnhof 6, 33602 Bielefeld	Martina Steinbauer martina.steinbauer@bethel.de 0521 144-5433
18	Donnerstag 08.10.2020 16:00 Uhr – 17:30 Uhr	Sexuelle Belästigung gegen Frauen Viele Frauen haben in ihrem Alltag, beruflich oder privat, schon verschiedenste Formen sexueller Belästigungen erlebt. Immer wieder stellt sich die Frage, wie sie mit diesen Situationen umgehen können, welche Wege der Beschwerde es gibt und wie Frau es schafft, sich innerlich von dem Erlebten zu distanzieren. Der Frauennotruf Bielefeld e.V. informiert über die Problematik und gemeinsam überlegen wir Möglichkeiten der Gegenwehr. Die Veranstaltung ist nur für Frauen!	Frauennotruf Bielefeld e.V. Rohrteichstr. 28, 33602 Bielefeld	Melanie Rosendahl info@frauennotruf-bielefeld.de 0521 124248
19	Donnerstag 08.10.2020 18:00 Uhr – 19:45Uhr	Seelische Gesundheit, Medikamente und Alternativen Seit einiger Zeit gibt es den Gesprächskreis „Seelische Gesundheit, Medikamente und alternative Behandlungsmethoden“. Welche positiven oder schwierigen Erfahrungen haben Sie mit Medikamenten und anderen Behandlungsmethoden gemacht? Nebenwirkungen, schädliche Wirkungen, Placebo-Effekte – wir wollten uns bei diesem Treffen vor allem mit den Vor- und Nachteilen von Placebo-Effekten befassen. In dieser Veranstaltung kann jede und jeder hineinschnuppern und/oder am Gespräch beteiligen.	LebensRäume (GfS), Kontaktstelle Friedensstraße 4-8, 33602 Bielefeld	Maria Canovai wgsp@gmx.de 0521 890584
20	Donnerstag 08.10.2020 10:00 Uhr – 11:30 Uhr	Yoga für Senioren und Seniorinnen Einfache, aber effektive Yogaübungen, die unter fachlicher Anleitung, Körper, Geist und Seele gut tun. Die Übungen dienen einer besseren Beweglichkeit des Körpers und wirken gleichzeitig positiv auf die Atmung. Bitte für dieses Schnupperangebot bequeme Kleidung anziehen, Socken und eine Woldecke mitbringen. Kursleitung: Anamaria Diaz/ Yogalehrerin	Begegnungszentrum Kreuzstraße Kreuzstraße 19 a, 33602 Bielefeld	Susanne Bartenbach susanne.bartenbach@diakonie-fuer-bielefeld.de 0521 98892440
21	Donnerstag 08.10.2020 16:00 Uhr – 18:00 Uhr	Filmcafé für Familien Wenn Familien beraten werden, erfahren sie Seelenbalsam. Der Familienunterstützende Dienst begleitet Familien persönlich und unterstützt sie dabei, ein gutes Leben zu führen. Wir laden Sie herzlich zu einem Filmnachmittag in gemütlicher und gesprächiger Atmosphäre ein. In dem Film erzählen betroffene Familien aus ihrem Alltag und den damit verbundenen Herausforderungen. Im Anschluss laden wir Sie herzlich zu einem Austausch mit der betroffenen Familie ein und freuen uns über Ihr Kommen.	Diakonische Stiftung Ummeln, FuD Niederwall 47, 33602 Bielefeld	Mareike Schaak m.schaak@ummeln.de 0151 61091020
22	Freitag 09.10.2020 13:00 Uhr – 14:00 Uhr	Die innere Mitte finden Wer im Außen stabil und standfest sein will, kommt an dem Weg zu seinem Inneren nicht vorbei. Dabei ist es menschliche Ur-Erfahrung, dass die Beschäftigung mit der äußeren Natur den Menschen unweigerlich mit seiner inneren Natur in Kontakt bringt. Eine einfache Übung, um sich dieser Erfahrung zu öffnen, ist das Dehnen der Aufmerksamkeitsspanne. Diese Übung wollen wir gemeinsam durchführen und uns darüber austauschen.	Treffpunkt: Quellenhofweg beim Lindenhof Hotel Quellenhofweg 125, 33617 Bielefeld	Ruth Barlage-Heydenrych @johanniter.de 0173 9025376
23	Freitag 09.10.2020 14:00 Uhr – 17:30 Uhr	Liebe, Partnerschaft, Sexualität? Sexualpädagogisches Schnupperangebot Liebe, Sexualität, Partnerschaft sind zentrale Themen im Leben aller Menschen, deren Erfüllung / Nichterfüllung auch eine große Bedeutung für das individuelle Wohlbefinden / die seelische Gesundheit haben. Mit sexualpädagog. Methoden wollen wir diese Themen bearbeiten. Anmeldung bei B. Pönnighaus: unter 0173-5215231	Johanniter Unfall Hilfe e.V. großer Seminarraum im EG, (rückwärtiger Eingang), Artur-Ladebeck Str. 85, 33617 Bielefeld	Bernd Pönnighaus bernd.poennighaus@johanniter.de 0173 5215231
24	Freitag 09.10.2020 10:00 Uhr – 12:00 Uhr	Aquarellmalen am Freitag Aquarellieren am Freitag. Zur Ruhe kommen und sein kreatives Talent in wohlwollender, unterstützender Atmosphäre ausprobieren und fördern. Material steht für dieses Schnupperangebot zur Verfügung. Kursleitung: Brigitte Straßmann	Begegnungszentrum Kreuzstraße Kreuzstraße 19 a, 33602 Bielefeld	Susanne Bartenbach susanne.bartenbach@diakonie-fuer-bielefeld.de 0521 98892440
25	Freitag 09.10.2020 14:00 Uhr – 18:00 Uhr	Workshop „Eine Selbsthilfegruppe gründen“ Ein Workshop mit praktischen Übungen für den Start von neuen Selbsthilfegruppen „Seelische Gesundheit“. Der Workshop richtet sich an Personen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, an Gruppenmitglieder in der Startphase und an Mitglieder von schon bestehenden Selbsthilfegruppen, die einen Neuanfang planen. Wir bitten um Anmeldung (Telefon/E-Mail)	Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld des Paritätischen Stapenhorstst. 5, 33615 Bielefeld	Christa Steinhoff-Kemper selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org 0521 9640698
26	Samstag 10.10.2020 10:00 Uhr – 16:00 Uhr	Picasso – Faces of Peace – Inklusive Kunst- und Malwerkstatt Inklusive Malwerkstatt, in der Interessierte ihre kreativen Talente in wohlwollender Atmosphäre ausprobieren und fördern lassen können. Es stehen nur einige Plätze zur Verfügung, bitte bis zum 27.09.2020 unter der Telefonnummer 0521-98892440 anmelden. Material und ein Mittagsimbiss stehen zu einem Kostenbeitrag zur Verfügung. Projektleitung: Susanne Jaene, Bildende Künstlerin.	Begegnungszentrum Kreuzstraße Kreuzstraße 19 a, 33602 Bielefeld	Susanne Bartenbach susanne.bartenbach@diakonie-fuer-bielefeld.de