



GEMEINDEPSYCHIATRISCHER VERBUND  
HOCHSAUERLANDKREIS

# Aktionswoche Seelische Gesundheit im HSK

Zusammen der Angst das Gewicht nehmen

**10. bis 20. Oktober 2023**



## Aktionswoche Seelische Gesundheit im HSK - Zusammen der Angst das Gewicht nehmen

Ängste können uns in den verschiedensten Lebensbereichen begegnen und Angststörungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Aus diesem Grund steht in diesem Jahr die Woche des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit zwischen dem 10. bis 20. Oktober unter dem Schwerpunktthema „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“. Der Gemeindepsychiatrische Verbund (GPV) im HSK schließt sich mit seinen zahlreichen Akteurinnen und Akteuren für den Hochsauerlandkreis mit unterschiedlichen Angeboten der bundesweiten Aktionswoche an. Einige andere Anbieterinnen und Anbieter bieten ebenfalls spannende Angebote im Rahmen der Woche an.

Vorträge, Filmvorführungen, Workshops, offene Sprechstunden oder Informationsveranstaltung zu den Themen rund um mentale Gesundheit und Angst sind die Programmformate, die Sie auf den folgenden Seiten finden werden. Wir bedanken uns herzlich bei allen, die sich mit Angeboten an dieser Aktionswoche beteiligen. Wir wünschen allen Interessierten viele wertvolle Hinweise und gute Impulse!

Ihr GPV im HSK



Foto: Pressestelle, Hochsauerlandkreis

25 von insgesamt 30 Akteuren des frisch-gegründeten  
Gemeindepsychiatrischen Verbundes im Hochsauerlandkreis im September

# Aktionswoche Seelische Gesundheit im HSK - Zusammen der Angst das Gewicht nehmen

## **Informationen zum GPV HSK**

Die Verankerung des Gemeindepsychiatrischen Verbundes Hochsauerlandkreis wird gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. Dafür wurde eine Koordinierungsstelle für den Aufbau und die Implementierung des Gemeindepsychiatrischen Verbundes im Hochsauerlandkreis eingerichtet. Ziel ist es, die relevanten Akteurinnen und Akteure der gemeindepsychiatrischen Versorgung zusammenzubringen und durch eine Vernetzung der verschiedenen Akteurinnen und Akteure die Hilfen für schwer psychisch erkrankte Menschen mit komplexen Hilfebedarfen im Hochsauerlandkreis zu verbessern.

## **Kontakt**

Hochsauerlandkreis – Gesundheits- und Versorgungskoordination

Gemeindepsychiatrischer Verbund im HSK

Katrin Mette-Coolen, Steinstraße 27, 59872 Meschede

Telefon 0291/941231, Email [katrin.mette-coolen@hochsauerlandkreis.de](mailto:katrin.mette-coolen@hochsauerlandkreis.de)

# Übersicht 10. bis 20. Oktober

<b>DI 10.10.23</b> 9:00-12:00 Uhr	<b>Informationsstände: Einblicke in Teile der Gemeindepsychiatrischen Versorgung</b>  Veranstalter: Gemeindepsychiatrischer Verbund im HSK  Mescheder Wochenmarkt, Ruhrstraße, 59872 Meschede
<b>DI 10.10.23</b> 16:30 – 17:30 Uhr	<b>Lesung: Die kleine Bangebuchse mit Michaela Meier</b>  Veranstalter: Gesundheitsamt Hochsauerlandkreis  Kreishaus Meschede, Raum F2, Steinstraße 27, 59872 Meschede
<b>DI 10.10.23</b> 18:00-19:00 Uhr	<b>Embodiment – Einfache Körperübungen als Soforthilfe bei Angst</b>  Veranstalter: Frauenberatung Meschede  Ruhrplatz 2, 59872 Meschede
<b>MI 11.10.23</b> 14:00 – 17:00 Uhr	<b>Genuss-Café im Haus Kleffner</b>  Veranstalter: Kontakt- und Beratungsstelle in Kooperation mit der „Assistenz in eigener Häuslichkeit“ (LWL-Wohnverbund)  Hauptstraße/Ecke Dr. Rentzing Straße, 34431 Marsberg
<b>MI 11.10.23</b> 19:00 – 20:30 Uhr	<b>Informationsveranstaltung: Gemeinsam der Angst das Gewicht nehmen</b>  Veranstalter: Kontakt- und Beratungsstelle, Diakonie Schmallenberg, Selbsthilfegruppe „Gemeinsam stark“, Gesprächskreis „Trialog“  Katharina-Zell-Haus, Ringstraße 35, 57392 Schmallenberg
<b>DO 12.10.23</b> 17:00 – 20:00 Uhr	<b>Workshop: Wir sind mehr als Angst – Lebensängste überwinden lernen</b>  Veranstalter: Petra Kofler-Mertens  Kreishaus Meschede, Raum F2, Steinstraße 27, 59872 Meschede
<b>DO 12.10.23</b> 14:30 – 17:00 Uhr	<b>Tag der offenen Tür in der LWL-Tagesklinik und -Institutsambulanz Bad Fredeburg</b>  Veranstalter: LWL-Klinikum Marsberg, Tagesklinik und Institutsambulant Bad Fredeburg  Von-Ascheberg-Straße 19a, Schmallenberg-Bad Fredeburg

# Übersicht 10. bis 20. Oktober

<b>DO 12.10.23</b> 19:00-21:15 Uhr	<b>Ein auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining</b>  Veranstalter: Walter Hönig  Online über Zoom
<b>FR 13.10.23</b> 15:00 – 16:00 Uhr	<b>Workshop: Gefühlsmobil mit Michaela Meier</b>  Veranstalter: Gesundheitsamt Hochsauerlandkreis  Kreishaus Meschede, Raum F2, Steinstraße 27, 59872 Meschede
<b>FR 13.10.23</b> 8:00 – 14:30 Uhr	<b>Tag der offenen Tür und Tauschbörse</b>  AWO-Tagesstätte Lichtblicke  Werler Straße 2a, 59755 Arnsberg
<b>FR 13.10.23</b> 15:00 Uhr	<b>Vortrag: Zusammen der Angst das Gewicht nehmen</b>  Veranstalter: Beratungsstelle Sozialwerk St. Georg  Poststraße 3, Winterberg
<b>SA 14.10.23</b> 15:00 Uhr	<b>Exkursion: Landschaftstherapiepfad „Goldener Pfad“, Niedersfelder Hochheide</b>  Veranstalter: Evangelische Kirche Winterberg  Vor der Niedersfelder Hochheidehütte, Auf der Kippe 100, 59955 Winterberg
<b>SO 15.10.23</b> 11:30 Uhr	<b>Film-Matinee im Filmtheater Winterberg</b>  Veranstalter: Selbsthilfegruppe MontagsKlub, You'll never walk alone, Filmtheater Winterberg  Filmtheater Winterberg, Nuhnstraße 13, 59955 Winterberg
<b>MO 16.10.23</b> 17:30 – 19:00 Uhr	<b>Malangebot</b>  Veranstalter: Selbsthilfegruppe für Frauen mit Angststörung, AKIS  Kolpingstraße 18, 2. Etage (Räume der Diakonie), 59872 Meschede

# Übersicht 10. bis 20. Oktober

<b>MO 16.10.23</b> 19:00 – 20:30 Uhr	<b>Workshop: Negative Gedanken loswerden und sich von Sorgen und Ängsten befreien</b>  Veranstalter: Mirja Plitt – Mindful Place  Kreishaus Meschede, Raum Diemel 253, Steinstraße 27, 59872 Meschede
<b>DI 17.10.23</b> 16:00 – 19:00 Uhr	<b>Fachvortrag: Was ist ein Trauma</b>  Veranstalter: Frauenberatung Arnsberg  Arnsberger Straße 14, 59759 Arnsberg
<b>MI 18.10.23</b> 14:00 Uhr	<b>Kreativangebot: Herstellen von Anti-Stressbällen</b>  Veranstalter: Sozialwerk St. Georg  Zeughausstraße 10, 59872 Meschede
<b>FR 20.10.23</b> 9:00 – 12:00 Uhr	<b>Informationsstände: Einblicke in Teile der Gemeindepsychiatrischen Versorgung</b>  Veranstalter: Gemeindepsychiatrischer Verbund im HSK  Mescheder Wochenmarkt, Ruhrstraße, 59872 Meschede
<b>FR 20.10.23</b> 15:00 Uhr	<b>Tag der offenen Tür und Tauschbörse</b>  Veranstalter: AWO-Tagesstätte Wendepunkt  Briloner Straße 9-11, 59872 Meschede
<b>Angebote der Volkshochschule HSK und des KreisSportBundes auf den hinteren Seiten</b>	

**Sie sind herzlich eingeladen, an den Aktionen teilzunehmen!**

**Bitte beachten Sie die ausführlichen Hinweise zu den einzelnen Veranstaltungen, zur Anmeldung und den Kosten auf den folgenden Seiten.**

**Wir freuen uns auf Sie!**

# Programm

**Dienstag, 10. Oktober 2023**

## **Informationsstände: Die gemeindepsychiatrische Versorgung im HSK stellt vor**

Folgende Institutionen der gemeindepsychiatrischen Versorgung des HSK stellen sich mit ihren Angeboten im Rahmen des Mescheder Wochenmarktes vor: Angebote der frühen Hilfen im Hochsauerlandkreis, LWL- Klinikum Marsberg, Tagesklinik und Institutsambulanz Meschede/Bad Fredeburg und Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen (EFL).

<b>Wann:</b>	9:00 Uhr – 12:00 Uhr
<b>Wer:</b>	Gemeindepsychiatrischer Verbund im HSK
<b>Wo:</b>	Wochenmarkt Meschede, Ruhrstraße
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	ohne Anmeldung

**Dienstag, 10. Oktober 2023**

## **Lesung: Die kleine Bangebuchse mit Michaela Meier**

Veranstalter: Gesundheitsamt Hochsauerlandkreis, Sachgebiet Gesundheits- und Versorgungskoordination

Das Bilderbuch hält kleine Lösungen parat, wie man mit den verschiedenen Ängsten und Sorgen des Kindes umgehen kann, ob es sich nun um das Monster unter dem Bett oder die große Rutsche auf dem Kinderspielplatz handelt. Als ideale Identifikationsfigur unterstützt Friedrich, der Held des Buches, die Leser/-innen dabei, Bezug zu den eigenen Gefühlen aufzubauen und sich in die Situationen hineinversetzen zu können.

Zielgruppe: Kinder im Alter von ca. 5-7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Die Veranstaltung ist auf 25 Personen (Kinder und Erwachsene) begrenzt.

<b>Wann:</b>	16:30 Uhr – 17:30 Uhr
<b>Wer:</b>	Michaela Meier
<b>Wo:</b>	Kreishaus Meschede (Raum F2) Steinstraße 27, 59872 Meschede
<b>Kosten:</b>	Kostenfrei
<b>Anmeldung:</b>	mit Anmeldung über: <a href="mailto:gpv@hochsauerlandkreis.de">gpv@hochsauerlandkreis.de</a>

# Programm

**Dienstag, 10. Oktober 2023**

## **Embodiment - Einfache Körperübungen als Soforthilfe bei Angst**

Embodiment bezieht sich auf das Wechselspiel von Körper und Psyche. Die Teilnehmerinnen erlernen kleine, einfache Übungen mit positiven Wirkungen bei Angst und Panik.

**Wann:** 18:00-19:00 Uhr  
**Wer:** Frauenberatung Meschede, Evelyn Tillner  
**Wo:** Frauenberatung Meschede, Ruhrplatz 2, 59872 Meschede  
**Kosten:** Kostenfrei  
**Anmeldung:** telefonisch: 0291-52174 oder per Email:  
[info@frauenberatung-hsk.de](mailto:info@frauenberatung-hsk.de)

**Mittwoch, 11. Oktober 2023**

## **Genuss-Café im Haus Kleffner**

Öffnung des Cafébetriebs, Vortrag zum Thema Angst (Anke Blank, Chefärztin LWL-Klinikum Marsberg), Walk and Talk (30-minütiger Spaziergang mit Björn Kölber, katholischer Seelsorger, LWL-Klinikum Marsberg)

**Wann:** 14:00 Uhr – 17:00 Uhr  
**Wer:** Kontakt- und Beratungsstelle in Kooperation mit der "Assistenz in eigener Häuslichkeit" (LWL-Wohnverbund Marsberg) Erika Gerstmann  
**Wo:** Kontakt- und Beratungsstelle, Assistenz in eigener Häuslichkeit  
Hauptstraße/Ecke Dr. Rentzing Straße, 34431 Marsberg  
**Kosten:** Unkostenbeitrag für den Verzehr  
**Anmeldung:** ohne Anmeldung

# Programm

**Mittwoch, 11. Oktober 2023**

## **Trialog: Informationsveranstaltung: Gemeinsam der Angst das Gewicht nehmen**

Ein informativer und unterhaltsamer Abend rund um die Angst in der heutigen Zeit. Das Programm eines Betroffenen mit Videos und launischen Erzählungen.

- Wann:** 19:00 - ca. 20:30 Uhr  
**Wer:** Kontakt- und Beratungsstelle, Diakonie, Schmalleberg, Selbsthilfegruppe "Gemeinsam stark", Gesprächskreis "Trialog"  
**Wo:** Katharina- Zell- Haus, Ringstraße 35, 57392 Schmalleberg  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** per Email: [chilmers@diakonie-ruhr-hellweg.de](mailto:chilmers@diakonie-ruhr-hellweg.de) oder Tel.: 015116314596 oder über: Selbsthilfegruppe „Gemeinsam Stark“, Herr Rindler, Tel.: 0176/47935810

**Donnerstag, 12. Oktober 2023**

## **Tag der offenen Tür in der LWL-Tagesklinik und -Institutsambulanz Bad Fredeburg**

Im Rahmen der Aktionswoche öffnen wir unsere Türen für alle Interessierten. Neben der Besichtigung der Räumlichkeiten der Tagesklinik und Institutsambulanz erhalten Sie Einblicke in das tagesklinische Therapieangebot. Bei frischen Waffeln steht Ihnen das Team der Tagesklinik gerne für Fragen zur Verfügung.

- Wann:** 14:30 Uhr – 17:00 Uhr  
**Wer:** LWL Klinikum Marsberg, Tagesklinik und Institutsambulanz Bad Fredeburg, Iris Rademacher, Jaqueline Friedrich  
**Wo:** Von-Ascheberg-Str. 19 a, Schmalleberg-Bad Fredeburg  
**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldung:** ohne Anmeldung

# Programm

**Donnerstag, 12. Oktober 2023**

## **Workshop: Wir sind mehr als unsere Angst - Lebensängste überwinden lernen**

Impulse seitens der Referentin zum Phänomen Angst laden zum gemeinsamen Gespräch ein. Wir sind aber immer mehr als unsere Angst: Mit einer Wertimagination nach Prof. Uwe Böschmeyer kommen wir in Kontakt mit dem heilen Bereich in uns. Außerdem werden Ihnen ganz einfache Interventionen gezeigt, wie Sie sich bei Angst und Panik rasch beruhigen können. In diesem Workshop ist von nicht-krankhaften Ängsten die Rede.

**Wann:** 17:00 Uhr – 20:00 Uhr  
**Wer:** Petra Kofler-Mertens  
**Wo:** Kreishaus Meschede, Raum F2, Steinstraße 27, 59872 Meschede  
**Kosten:** 15,00 Euro pro Person  
**Anmeldung:** telefonisch: 0175/282 1996 oder per Email: [praxis@kofler-mertens.de](mailto:praxis@kofler-mertens.de)

**Donnerstag, 12. Oktober 2023**

## **Ein auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining**

Werden Sie sich der Ursachen für Ihre Ängste bewusst, lernen Sie diese negativen Glaubenssätze in Frage zu stellen und bringen Sie Ihre Stärken und Talente zur Entfaltung.

**Wann:** 19:00 - 21:15 Uhr  
**Wer:** Walter Hönig, Motivationstrainer  
**Wo:** Online-Kurs über Zoom  
**Kosten:** 15,00 Euro pro Person  
**Anmeldung:** per Email: [info@jeder-auf-seine-art.de](mailto:info@jeder-auf-seine-art.de)

# Programm

**Freitag, 13. Oktober 2023**

## **Workshop: Gefühlsmobil mit Michaela Meier**

Veranstalter: Gesundheitsamt Hochsauerlandkreis, Sachgebiet Gesundheits- und Versorgungskoordination

Beim Gefühlsmobil, haben die Kinder die Möglichkeit, ihre Gefühle zu äußern, mit ihnen zu spielen. Mit Liedern und Rhythmicals, Improvisationen und natürlich Friedrich, dem Held aus dem Bilderbuch "Die kleine Bangebuchse", werden die Kinder spielerisch an das Thema herangeführt.

Michaela Meier hat das Konzept zum Gefühlsmobil entwickelt und die Lieder/Rhythmicals komponiert.

Zielgruppe: Kinder im Alter von ca. 5-7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Die Veranstaltung ist auf 20 Personen (Kinder und Erwachsene) begrenzt.

**Wann:** 15:00 Uhr – 16:00 Uhr  
**Wer:** Michaela Meier  
**Wo:** Kreishaus Meschede, (Raum F2), Steinstraße 27. 59872 Meschede  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** mit Anmeldung über: [gpv@hochsauerlandkreis.de](mailto:gpv@hochsauerlandkreis.de)

**Freitag, 13. Oktober 2023**

## **Tag der offenen Tür und Tauschbörse**

Am Tag der offenen Tür gewähren wir Einblicke in das Angebot der Tagesstätte Lichtblick und es wird eine Tauschbörse stattfinden. Nähere Informationen und Bedingungen sind auf unserer Internetseite <https://die-awo.de/taweli> nachzulesen.

**Wann:** 10:00-16:00 Uhr  
**Wer:** AWO Tagesstätte Lichtblicke, Lena Van der Biest  
**Wo:** Werler Straße 2a, 59755 Arnsberg - Neheim  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** keine

# Programm

**Freitag, 13. Oktober 2023**

## **Vortrag zum Thema: Zusammen der Angst das Gewicht nehmen**

In der Beratungsstelle wird Frau Hupe, Ärztin und Psychotherapeutin in eigener Praxis in Bad Fredeburg zum Thema: "Zusammen der Angst das Gewicht nehmen" einen Vortrag halten. Anschließend gibt es Raum für Fragen und Anregungen. Nach einer kleinen Pause mit Imbissmöglichkeit und zwanglosem Networking werden im 2. Teil Betroffene aus der Selbsthilfegruppe „You`ll never walk alone“ über eigene Erfahrungen im Umgang mit Ängsten berichten.

**Wann:** ab 15:00 Uhr  
**Wer:** Beratungsstelle Sozialwerk St. Georg, Heike Will  
**Wo:** Poststraße 3, Winterberg  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** keine

**Samstag, 14. Oktober 2023**

## **Exkursion: Landschaftstherapiepfad „Der Goldene Pfad“**

Dieser Exkurs wird geleitet von Dr. Sandra Gintere. Gemeinsam folgen wir geistlichen Impulsen und Ansprache, um aus neuer Kraftquelle zu schöpfen und uns für den Alltag zu stärken. Ab drei Teilnehmern findet diese kostenlose Exkursion statt.

**Wann:** ab 15:00 Uhr  
**Wer:** Evangelische Kirche Winterberg  
**Wo:** Vor der Niedersfelder Hochheidehütte, Auf der Knippe 100, 59955 Winterberg-Niedersfeld (wenn die Wetterlage es zulässt)  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** Anmeldungen bis Freitag, 13. Oktober, 12:00 Uhr unter Telefon: 02981/2277 oder per Email [wi-kg-winterberg@kk-ekvw.de](mailto:wi-kg-winterberg@kk-ekvw.de)

# Programm

**Sonntag, 15. Oktober 2023**

## **Film-Matinee im Filmtheater Winterberg**

Das Filmtheater Winterberg zeigt den – in diesem Jahr auf der Berlinale ausgezeichneten Dokumentarfilm – „Auf der Adamant“ im Rahmen einer Matinee. Der 109-minütige Film zeigt in eindrucksvoller Weise, wie Erwachsene mit psychischen Störungen ihren Tag auf der Adamant verbringen - einer tagesklinischen Einrichtung in einem Holzschiff am Ufer der Seine in Paris. Im Anschluss an den Film gibt es noch Gelegenheit für einen Austausch von Eindrücken dieser Dokumentation.

**Wann:** ab 11:30 Uhr  
**Wer:** Selbsthilfegruppen Montagsklub und You‘ll never walk alone, Dennis und Elke Van der Biest Tel.: 02981/3065 und Filmtheater Winterberg  
**Wo:** Filmtheater Winterberg, Nuhnstraße 13, 59955 Winterberg  
**Kosten:** 10 Euro pro Person  
**Anmeldung:** mit Anmeldung unter: [info@filmtheater-winterberg.de](mailto:info@filmtheater-winterberg.de)

**Montag, 16. Oktober 2023**

## **Malangebot**

Die Selbsthilfegruppe für Frauen mit Angststörung trifft sich zum gemeinsamen Malen. Währenddessen können die Teilnehmerinnen über ihren jeweiligen Umgang mit ihrer Angststörung austauschen und sich gegenseitig stärken. Bei diesem Angebot handelt es sich um eine Möglichkeit, die Gruppe kennenzulernen. Sofern dieser Termin nicht passt, ist auch ein anderer Termin möglich. Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen, montags, von 17:30-19:00 Uhr.

**Wann:** 17:30-19:00 Uhr  
**Wer:** Selbsthilfegruppe für Frauen mit Angststörung, Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland (ehemals AKIS)  
**Wo:** Kolpingstrasse 18, 59872 Meschede, 2. Etage (Räume der Diakonie)  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** ohne Anmeldung

# Programm

**Montag, 16. Oktober 2023**

## **Workshop: Negative Gedanken loslassen und sich von Sorgen und Ängsten befreien**

Wenn sich unser Gedankenkarussell im Alltag kontinuierlich um Sorgen und Ängste dreht, fällt es schwer, Abstand zu gewinnen. An diesem Abend lernen Sie, wie sich Gedanken auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, um das Gedankenkarussell im Kopf zu stoppen, Gedankengewohnheiten zu verändern und Sie lernen, mehr Freude und Gelassenheit ins Leben einzuladen.

**Wann:** 19:00-20:30 Uhr  
**Wer:** Mirja Plitt - Mindful Place  
**Wo:** Kreishaus Meschede, Raum Diemel 253, Steinstraße, 59872 Meschede  
**Kosten:** 15,00 Euro pro Person  
**Anmeldung:** Tel. 0160/97920392 oder per E-Mail: [mirja.plitt@gmx.de](mailto:mirja.plitt@gmx.de)

**Dienstag, 17. Oktober 2023**

## **Fachvortrag: Was ist ein Trauma?**

Schwere seelische Belastungen führen zu einer Verletzung der Seele, einem Trauma. Doch was passiert bei einem überwältigenden Erlebnis im Körper? Wie entsteht eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)? Diese Fachveranstaltung richtet sich an alle, die grundlegendes Wissen und Verständnis über Traumatisierung und dessen Symptome erhalten möchten. Inhaltlich wird zum einen theoretisches Wissen über das menschliche Gehirn und dessen Verarbeitungsstrategien vermittelt. Zum anderen soll anhand praktischer Übungen ein Einblick in Distanzierungsmöglichkeiten, Selbstberuhigung und Entspannungstechniken gegeben werden.

**Wann:** 16:00 Uhr – 19:00 Uhr  
**Wer:** Frauenberatung Arnsberg  
**Wo:** Arnsberger Straße 14, 59759 Arnsberg  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** telefonisch: 02932/8987-703 oder per Email: [beratung@frauen-hsk.de](mailto:beratung@frauen-hsk.de)

# Programm

**Mittwoch, 18. Oktober 2023**

## **Kreativangebot: Herstellen von Anti Stress Bällen**

**Wann:** ab 14:00 Uhr (ca. 3 Stunden)  
**Wer:** Sozialwerk St. Georg, Sandra Vahrenholt  
**Wo:** Zeughausstraße 10, 59872 Meschede  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** telefonisch unter: 0160/90515018  
maximal 25 Personen können teilnehmen

**Freitag, 20. Oktober 2023**

## **Informationsstände: Die gemeindepsychiatrische Versorgung im HSK stellt vor**

Folgende Institutionen der gemeindepsychiatrischen Versorgung des HSK stellen sich mit ihren Angeboten im Rahmen des Mescheder Wochenmarktes vor: Sozialpsychiatrischer Dienst (Gesundheitsamt HSK) und die Sauerland-Hilfen.

**Wann:** 9:00 Uhr – 12:00 Uhr  
**Wer:** Gemeindepsychiatrischer Verbund im HSK  
**Wo:** Wochenmarkt Meschede, Ruhrstraße  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** ohne Anmeldung

# Programm

**Freitag, 20. Oktober 2023**

## **Tag der offenen Tür und Tauschbörse**

Am Tag der offenen Tür gewähren wir Einblicke in das Angebot der Tagesstätte Wendepunkt und es wird eine Tauschbörse stattfinden. Nähere Informationen und Bedingungen sind auf unserer Internetseite <https://die-awo.de/taweli> nachzulesen.

<b>Wann:</b>	10:00 Uhr – 16:00 Uhr
<b>Wann:</b>	10:00-16:00 Uhr
<b>Wer:</b>	AWO-Tagesstätte Wendepunkt, Lena Van der Biest
<b>Wo:</b>	Briloner Straße 9-11, 59872 Meschede
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	ohne Anmeldung

**Entdecken Sie auf den folgenden Seiten weitere Angebote der Volkshochschule HSK und des KreisSportBundes....**

# Programm

Weitere Angebote: vhs HSK....



## Umgang mit Mobbing an der Schule

Eine Schattenseite in unserer Gesellschaft ist Mobbing. Ein Kind, das täglich mit Angst und Druck im Bauch zur Schule geht, fühlt sich klein und unsicher. Wer hier Lösungen für sein Kind sucht, bekommt in diesem Vortrag viele Impulse und Tipps, wie das Kind gestärkt werden kann. Gemeinsam kann Mobbing verhindert oder bekämpft werden, wenn wir es schaffen, Täter/innen zu sensibilisieren und Mobbingbetroffene zu stärken. Hinter einem Mobbingfall verbirgt sich auf beiden Seiten oft ein Schrei nach Hilfe. Es ist Zeit, etwas zu verändern!

Wann: 9.11.2023, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr  
Wer: Alexandra Schwenke  
Wo: Ruhrstraße 26, Raum 6a, 59872 Meschede  
Kosten: 11,00 Euro  
Anmeldung: mit Anmeldung:

[Programm der Volkshochschule Hochsauerlandkreis: Kurssuche \(vhs-hsk.de\)](https://www.vhs-hsk.de)



## Umgang mit Mobbing in der Berufswelt

Ein Arbeitsalltag, bei dem ein Mensch täglich Ängsten und Druck ausgesetzt ist, ist untragbar. Neben psychischen Problemen können sich sogar körperliche Symptome zeigen. In diesem Vortrag geht es um die Bekämpfung und Prävention von Mobbing in der Arbeitswelt. Mobbingbetroffene können sich in einem sicheren Raum über Strategien erkundigen, wie sie ihre innere Stärke wiedergewinnen können. Sie bekommen Tipps und Impulse sowie kleine Übungen, damit Mobbing keinen Platz mehr im Leben erhält. Anhand praktischer Beispiele wird gezeigt, wie unangenehme Situationen aufgelöst werden können. Der Vortrag bietet im Anschluss Raum für Fragen und Diskussion.

Wann: 26.10.2023, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr  
Wer: Alexandra Schwenke  
Wo: Ruhrstraße 26, Raum 6a, 59872 Meschede  
Kosten: 11,00 Euro  
Anmeldung: mit Anmeldung:

[Programm der Volkshochschule Hochsauerlandkreis: Kurssuche \(vhs-hsk.de\)](https://www.vhs-hsk.de)

# Programm

**Weitere Angebote: vhs HSK....**



## **Resilienz (er)leben - Stark wie ein Fels in der Brandung Sie möchten mehr Freude**

Sie möchten mehr Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben bringen? Resilienz heißt das Zauberwort, wenn es um die Fähigkeit geht, nicht nur Krisen zu überstehen, sondern auch die eigene Persönlichkeit zu stärken. Resilienz ist die Fähigkeit, Lebenskrisen ohne lange Beeinträchtigung zu meistern. Lernen Sie in diesem Workshop Übungen zu den sieben Resilienz-Faktoren kennen, die Ihr seelisches Immunsystem stärken werden. Lernen Sie Veränderung als Lebensprinzip zu akzeptieren, Opferrollen zu verlassen und sowohl optimistisch als auch lösungsorientiert zu denken. Die Zugangsdaten zum Online-Kurs werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.

Wann: 7.11.2023/14.11.2023, jeweils 19:00 Uhr – 21:15 Uhr  
Wer: Walter Höning  
Wo: Online-Kurs  
Kosten: 27,00 Euro  
Anmeldung: mit Anmeldung:

[Programm der Volkshochschule Hochsauerlandkreis: Kurssuche \(vhs-hsk.de\)](https://www.vhs-hsk.de)



## **Weitere Angebote: KreisSportBund Hochsauerlandkreis....**

### **Progressive Muskelentspannung - Zertifizierter Präventionskurs**

Die Teilnahmegebühr kann mit bis zu 80% von den Krankenkassen erstattet werden.

Wann: mittwochs 19.30-20.30 Uhr  
25.10.-20.12.2023  
Wer: Sandra Salmen  
Wo: Sportraum am Schwimmbad Meschede  
Kosten: 120,00 Euro  
Anmeldung über folgenden Link:

[hochsauerlandsport.intelliverein.de](https://www.hochsauerlandsport.intelliverein.de)