

## DAS ALLGEMEINE

Am 10. Oktober ist der internationale Tag der seelischen Gesundheit. Der Welttag für seelische Gesundheit wurde 1992 mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen. Er findet jährlich statt und soll auf die Belange von Menschen mit psychischen Erkrankungen aufmerksam machen.

Anlässlich dieses Welttages finden in Deutschland in der 2. Oktoberwoche zahlreiche Informationstage, Aktionswochen und Veranstaltungen statt. Gemeinsames Ziel ist unter anderem, über Möglichkeiten, die aus der Krise führen, zu informieren.



## AM 8. OKTOBER 2009 IN DER KONTAKTSTELLE WEST FRIEDENSTASSE 4-8

Mit Beiträgen von  
Sybille Prins  
Vera Bierwirth  
Dr. Marie Charlin

In Kooperation  
mit dem



LebensRäume **Kontaktstelle** West  
Treffpunkt für psychiatrienerfahrene Menschen  
deren Freunde und Angehörige

Was kann  
ICH  
für meine  
Gesundheit  
tun

LebensRäume  
Kontaktstelle

GfS - Fachbereich Lebensräume  
Sozialpsychiatrische Hilfen in Bielefeld  
Friedenstraße 4-8 • 33602 Bielefeld  
Tel. 0521-32 93 99-0 (Sekretariat)  
Tel. 0521-32 93 99-40 (Kontaktstelle)  
info@lebensraeume-bielefeld.de  
www.lebensraeume-bielefeld.de

## DAS PROGRAMM

**10.00 Uhr**

Begrüßung/Getränke

**10.30-12.00 Uhr**

Fr. S. Prins / Vortrag

»WAS HILFT BEI PSYCHISCHEN KRIESEN?«

**12.00-13.30 Uhr**

Pause / Mittagessen

(zum Mittagessen bitte bis zum 6.10.09 anmelden)

**14.00-14.45 Uhr**

Fr. V. Bierwirth

»ACHTSAMKEIT IM ALLTAG«

**15.00-15.45 Uhr**

Fr. Dr. M. Charlin

»SOPHROLOGIE«

## DIE REFERENTINNEN

Frau Sybille Prins wird mit ihrem Vortrag zum Thema »Was hilft bei psychischen Krisen?« anhand eines Erfahrungsberichtes einen Austausch anregen über die Unterstützung durch andere Menschen, eigenes Tun und Einstellung, die bei der Bewältigung psychischer Erkrankungen hilfreich sein können.

Frau Vera Bierwirth wird mit Informationen und Übungen einen Einblick in das Thema Achtsamkeit und Meditation, im Sinne der Selbstfürsorge und seelische Balance, geben.

Frau Dr. Marie Charlin stellt die »Sophrologie« vor. Dies ist eine dynamische Entspannungsmethode, mit der durch einfache Übungen gelernt werden kann, Stress und Angst zu bewältigen.

## DIE VERANSTALTUNG

Wir widmen diesen Tag, im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit, dem Thema:

### »WAS KANN ICH FÜR MEINE GESUNDHEIT TUN?«

Wir werden Gespräche führen und auch Erfahrungen mit praktischen Übungen machen, die Auswege aus dem psychischen Leiden aufzeigen.

Die Veranstaltung ist im dialogischen Sinn zu verstehen. Das heißt, sie richtet sich sowohl an Psychiatererfahrene, als auch an Angehörige und in der Psychiatrie Tätige.

Ihr Kontaktstellenteam