

Donnerstag, 15. Oktober

Tag der offenen Tür, 14 – 17 Uhr

Tag der offenen Tür in der suchtmedizinischen Tagesklinik
Freiburg des ZfP Emmendingen

Menschen mit Suchterkrankung erleben wiederholt und in unterschiedlichen Lebenskontexten Stigmatisierung und Diskriminierung. Stigmatisierung schadet den Betroffenen, erschwert ihr Leben und das der Angehörigen und vergrößert Suchtprobleme. Machen Sie sich mit uns auf den Weg, wie das Stigma von Suchterkrankungen verstanden und überwunden werden kann. Besuchen Sie uns in der suchtmedizinischen Tagesklinik und lernen Sie unsere Arbeit kennen. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen. Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt sein.

Kontakt: Tel.: 0761 217 779-0,
tksucht-freiburg@zfp-emmendingen.de

Suchtmedizinische Tagesklinik Freiburg
Kartäuserstraße 39, 79102 Freiburg

Freitag, 16. Oktober

Tag der Offenen Tür, 15 – 19 Uhr

Haus Vogelsang – Besondere Wohnform

Die Besondere Wohnform Haus Vogelsang gGmbH lädt nach Günterstal zum Tag der offenen Tür ein. Im gemeinsamen Austausch mit Mitarbeiter*innen und einer Powerpoint- Präsentation gibt es die Möglichkeit bei Kaffee und Kuchen das Konzept, sowie die Allgemeinräume des Haupthauses und Teile des Neubaus der Einrichtung kennenzulernen.

Haus Vogelsang, Im Vogelsang 1, Günterstal, 79100 Freiburg

Freitag, 16. Oktober

Gemeinsamer Tag der offenen Tür in Neustadt, 15 – 18 Uhr
Offenes Haus im Roten Haus – die Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen stellen sich vor

Der REHA-Verein Freiburg und das Diakonische Werk Breisgau-Hochschwarzwald öffnen ihre Türen und laden alle Menschen ein, Werkstatt, Tagesstätte und Büroräume kennen zu lernen. Die Angebote bieten Menschen mit psychischer Erkrankung einen geschützten Raum um Struktur, soziale und berufliche Teilhabe sowie Stabilität im Alltag zu stärken. Beim Tag der offenen Tür erhalten Besucher*innen Einblicke, lernen Mitarbeitende und Teilnehmende kennen und erfahren, wie alltagspraktische, kreative und gemeinschaftliche Aktivitäten zur seelischen Gesundheit beitragen. Wir informieren über Zugangsmöglichkeiten und Unterstützungsformen. Umrahmt wird das Ganze durch musikalische und kulinarische Angebote.

Kontakt: Tagesstätte Neustadt:
Tel.: 07651 939915, alexandra.roeseler-rapp@diakonie.ekiba.de;
REHA-Werkstatt Titisee-Neustadt:
Tel. 07651 9356464, titisee-neustadt@reha-werkstatt.de

Hirschenbuckel 6, 79822 Titisee-Neustadt

Freitag, 16. Oktober

Tag der offenen Tür, 14.30 – 16.30 Uhr

Tagesstätte Breisach

Die Tagesstätte bietet Menschen mit psychischer Erkrankung einen geschützten Raum, um Struktur, soziale Teilhabe und Stabilität im Alltag zu stärken. Beim Tag der offenen Tür erhalten Besucher*innen Einblicke in unsere Angebote, lernen Mitarbeitende und Teilnehmende kennen und erfahren, wie alltagspraktische, kreative und gemeinschaftliche Aktivitäten zur seelischen Gesundheit beitragen. Wir informieren über Zugangsmöglichkeiten, Unterstützungsformen und zeigen, wie individuelle Ressourcen gefördert werden.

Kontakt: Tel.: 07667 93386815, achim.hog@diakonie.ekiba.de

Tagesstätte Breisach, Clorerstraße 1, 79206 Breisach am Rhein

Freitag, 16. Oktober

Interaktiver Vortrag mit Diskussion, 18.30 – 20.30 Uhr

Active Hope: Wie wir Krisen mit Widerstandskraft und Kreativität begegnen können

Die aktuellen Krisen der Welt und ihre Auswirkungen können zu Verzweiflung führen. „Die Arbeit, die wieder verbindet“ (The work that reconnects) von Joanna Macy und anderen ist eine sehr einfache und wirkungsvolle Methode der gegenwärtigen Weltlage mit Resilienz und kreativer Kraft zu begegnen. Der interaktive Vortrag gibt Einblick in die Grundlagen der Arbeit und bietet die Möglichkeit miteinander in Austausch zu treten.

Referent: Robert Matovinovic – Ort der eigenen Kraft
www.ort-der-eigenen-kraft.de/#vortraege

Kontakt: kontakt@ort-der-eigenen-kraft.de
Anmeldung erwünscht, barrierefrei

Schwere(s)los! e. V., Kleineschholzweg 5, 79106 Freiburg

Samstag, 17. Oktober

Fachveranstaltung mit Vortrag und Workshops, 13 – 16 Uhr

Tag der Selbsthilfe - Rehaklinik Glotterbad

Die Veranstaltung richtet sich an alle Engagierten in Selbsthilfegruppen im Bereich der seelischen Gesundheit. Den Auftakt bildet der Impulsvortrag „Sieben Sachen für die Seele“ von Dr. Christian Firus. Im Anschluss haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, an einen der beiden Workshops „Genuss, Ernährung und Psyche“ oder „Selbststigmatisierung mit Selbstempathie begegnen“ teilzunehmen. Begleitet wird der Tag von vielfältigen Informationen und Austauschmöglichkeiten rund um das Thema Selbsthilfe.

Kontakt: Claudia Wehnelt, c.wehnelt@rehaklinik-glotterbad.de
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Rehaklinik Glotterbad, Gehrenstr. 10, 79286 Glottertall

Montag, 19. Oktober

Lebendige Bücherei, 17 – 19 Uhr

Living Library

Bei der Human Living Library handelt es sich nicht um eine übliche Leihbibliothek von materiellen Büchern, sondern um Menschen, die sich für ein Gespräch mit einem spezifischen Thema, in diesem Fall der eigenen psychischen Erkrankung oder stellvertretend für diese Gruppe, zur Verfügung stellen. Mit dem übergeordneten Ziel, Vorurteile in Frage zu stellen und zu reduzieren. Die Entleiher erhalten so die Möglichkeit, mit den Personen in Kontakt zu treten. Im Fokus stehen dabei die Themen Leben mit einer psychischen Erkrankung, Depression, Behandlungsmethoden, Recovery & EX-IN Genesungsbegleitung, Borderline-Erkrankung, Selbstfindung.

Lebendige Bücher: Fabian Aly, Mirjam Kalkert, Agnes Malcherczyk, Christian Marquardt, Sebastian, Christiane.
Kontakt: psychiatriekoordination@freiburg.de
Eintritt frei, barrierefrei

Mediothek im Glashaus im Rieselfeld
Maria-von-Rudloff-Platz 2, 79111 Freiburg

Montag, 19. Oktober

Literarisch-musikalische Performance /

Lesung mit Musik, 19 Uhr

Krise. Stimme. Musik.

Wie erleben Betroffene, Angehörige und Professionelle eine psychische Krise? In literarischen Texten und live gespielten Songs eröffnet „Krise. Stimme. Musik.“ unterschiedliche Perspektiven auf psychische Erkrankung, Behandlung, Zwang, Scham, Hoffnung und Beziehung. Die Stimmen einer Betroffenen, einer Pflegekraft, eines Richters, einer Tochter und eines Ehemannes treten miteinander in Dialog. Ein berührender Abend über Menschlichkeit, Verletzlichkeit und schwere psychische Krisen – als Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen.

Referent*innen/Moderation: Dr. Christine Eisenmann, Dr. Julia Cordes, Snapshot, Hannah Schieckofer und Roland Jäckle
Kontakt für Rückfragen: c.eisenmann@zfp-emmendingen.de
Eintritt frei, barrierefrei

Bürgerhaus Zähringen, Lameystraße 2, 79108 Freiburg

Dienstag, 20. Oktober

Fachforum, 9 – 16.15 Uhr

Gemeinsam Handeln - Psychosoziale Belastungen bei Kindern und Jugendlichen in Freiburg

Das Fachforum richtet sich an interessierte Fachkräfte aus dem Kinder- und Jugendbereich von Hochschulen, Kinder- und Jugendarztpraxen, sowie Psychotherapeutinnen und -therapeuten etc.. Vortrag um 10 Uhr mit Sören Friedrich – Leiter der Ambulanz für Kinder, Jugendliche und Familien am Psychotherapiezentrum der Universität Freiburg.

Anmeldung erforderlich über: www.caritas-freiburg.de
Eintritt frei, barrierefrei

Bürgerhaus Zähringen, Lameystraße 2, 79108 Freiburg

Dienstag, 20. Oktober

Film und Gespräch, 19.30 Uhr

FINDING CONNECTION – Filmvorführung mit anschließendem Gespräch

Was bedeutet es, wenn ausgerechnet KI-Systeme menschliche Nähe und Verbundenheit ersetzen? Der Dokumentarfilm Finding Connection gibt Einblicke in das Leben von vier Menschen, die tiefe Bindungen zur KI eingegangen sind – nicht als technologisches Experiment, sondern als Antwort auf Einsamkeit und die Sehnsucht, wirklich verstanden zu werden. Als sich die KI-Systeme im Verlauf des Jahres 2024 jedoch verändern und ihre persönliche Ansprache zurückfahren, werden die Beziehungen auf die Probe gestellt. In einem Zusammenspiel aus zurückhaltender Beobachtung und abstrakten, KI-generierten Bildern stellt der Film Fragen nach Intimität im Zeitalter künstlicher Intelligenz.

Zu Gast: Regisseur Florian Karner und via Zoom Protagonistin Stefanie Arndt

Kontakt für Rückfragen: kino@koki-freiburg.de

Eintritt: 8,00 € (normal), 7,00 € (5er Karte), 5,00 € (ermäßigt)
barrierefrei

Kommunales Kino, Urachstraße 40, 79102 Freiburg

Dienstag, 20. Oktober

Tag der offenen Tür, 15.30 – 18 Uhr

Zusammen tut gut – Tag der offenen Tür bei den Gemeindepsychiatrischen Diensten

„Zusammen tut gut“ richtet sich an Interessierte, Angehörige und Menschen aus der Region, die seelische Gesundheit alltagsnah erleben möchten. In der Tagesstätte der Gemeindepsychiatrischen Dienste des Caritasverbandes Breisgau-Hochschwarzwald in Bad Krozingen erwarten die Besucher*innen Begegnung und Austausch bei Kaffee, Tee und Fingerfood sowie kreative Mitmachangebote. Ergänzend lädt ein Ruhe- und Impulsraum zum Durchatmen ein. Fachkräfte stehen für Gespräche und Fragen bereit. Die Veranstaltung lädt dazu ein, neue Perspektiven kennenzulernen und unkompliziert miteinander ins Gespräch zu kommen – ganz ohne Anmeldung.

Tagesstätte Gemeindepsychiatrische Dienste
Caritasverband Breisgau-Hochschwarzwald e. V.
Am Alamannenfeld 22, Bad Krozingen

Mittwoch, 21. Oktober

Workshop mit Input Vortrag und eigener Praxiserfahrung, 16.30 – 18.30 Uhr

KörperVerbindung und Körpergedächtnis

Seelischer Schmerz und physische Schmerzen hängen oft zusammen: Im Workshop können Sie das Zusammenspiel von Psyche, Körper und Kognition am eigenen Leib erfahren und das Gefühl von Verbundenheit mit sich und den anderen Teilnehmenden. Der Ansatz der erfahrbaren Anatomie veranschaulicht eindrücklich, dass uns mehr verbindet – unabhängig von der Lebensgeschichte. Sie erwartet ein Input zu den wissenschaftlichen Grundzügen des Embodiment Ansatzes und erste Ergebnisse aus einem Pilotforschungsprojekt zu Körpertonbildskulpturen sowie zu Praxiserfahrungen im Gruppen-

wie im Einzelsetting. Nach Möglichkeit warme rutschfeste Socken und bequeme Kleidung, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Dr. phil. Beatrice Schlee, Begründerin von bodymemory, Zentrum für Bewegung und Embodiment Forschung, Prof. Mone Welsche (Katholische Hochschule Freiburg).

Kontakt und Anmeldung:
info@bodymemory.de, www.bodymemory.de
Eintritt frei, barrierefrei

Schwere(s)Los! e.V., Kleineschholzweg 5, 79106 Freiburg

Mittwoch, 21. Oktober

Vortrag, Austausch und Erleben, 14.30 – 18 Uhr

Psychische Erkrankungen verstehen – Perspektiven wechseln

Psychische Erkrankungen betreffen viele Menschen und sind dennoch oft mit Vorurteilen verbunden. Unsere Veranstaltung bietet einen Vortrag zum Thema Recovery sowie eine Erlebnisstation mit der Psychosebox. Zudem stellen wir das Akzeptia Haus Sinnighofen und unseren ambulanten Sozialdienst vor. Nutzen Sie die Gelegenheit zum Austausch mit Mitarbeitenden und Bewohner*innen.

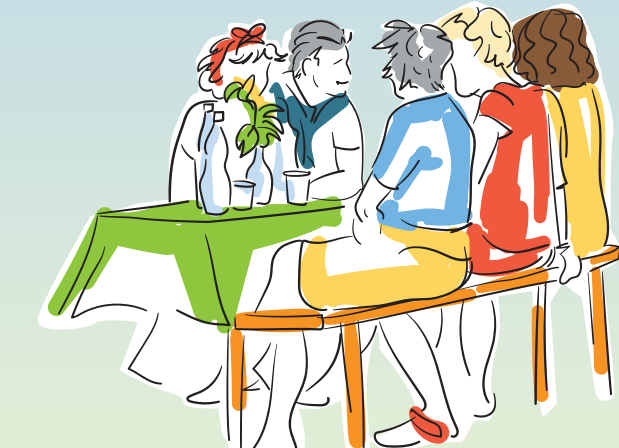
Die Veranstaltung richtet sich an Fachpersonen, Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Akzeptia Haus Sinnighofen,
Alte Weberei 9, 79206 Breisach am Rhein

in Kooperation mit:



Anlässlich des Welttags der seelischen Gesundheit (10. Oktober)
5. – 21. Oktober 2026
seelischen Gesundheit
Aktionswochen zur
JEDE SEELE ZÄHLT.



Aktionswochen zur
seelischen Gesundheit
5. – 21. Oktober 2026



Für Akzeptanz gegen Ausgrenzung – jede Seele zählt

Aktionswochen zur seelischen Gesundheit – Gemeinsam ins Gespräch kommen

Vom 5. bis 21. Oktober lädt die Aktionswoche zur seelischen Gesundheit dazu ein, innezuhalten, zuzuhören und miteinander ins Gespräch zu kommen. In Freiburg, im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald und in Emmendingen erwarten Sie zahlreiche Veranstaltungen – von Vorträgen und Workshops über offene Gesprächsrunden bis hin zu kreativen Formaten.

Entdecken Sie die vielfältigen Angebote in und um Freiburg, lernen Sie Anlaufstellen kennen, tauschen Sie Erfahrungen aus oder hören Sie einfach zu. Jede Teilnahme zählt: für mehr Sichtbarkeit, Verständnis und Solidarität rund um das Thema seelische Gesundheit.

- Zahlreiche Veranstaltungen in Stadt und Region
- Raum für Austausch, Information und Begegnung
- Angebote für Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und Interessierte

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind und das Thema in die Öffentlichkeit tragen. Kommen Sie vorbei, bringen Sie Fragen mit – und vielleicht jemanden, dem ein guter Impuls gut tut.

Montag, 5. Oktober

Ausstellung, 17 Uhr Eröffnungsveranstaltung mit Musik
Sichtbar – Ausstellung künstlerischer Werke aus der Kunsttherapie im ZfP Emmendingen

Die Ausstellung ermöglicht einen Einblick in das Wirken und die Werke der Kunsttherapie im Zentrum für Psychiatrie Emmendingen. Dauerausstellung vom 5.10. – 23.10 während der Öffnungszeiten im Kaffeehaus, Mo. – Fr. 10 – 17 Uhr, Sa., So., Feiertag von 13 – 17 Uhr.

Eintritt frei, barrierefrei

📍 Kaffeehaus im Zentrum für Psychiatrie Emmendingen
Neubronnstr. 25, 79312 Emmendingen

Montag, 5. Oktober

Vortrag mit anschließender Diskussion, 15 Uhr
Spelsucht und Medienabhängigkeit und die Auswirkungen in der Berufswelt

Anmeldung bis zum 30.09. per E-Mail an info.btz.freiburg@srh.de. Teilnehmendenzahl begrenzt.

Kontakt: info.btz.freiburg@srh.de
Eintritt frei, barrierefrei

📍 SRH Berufliches Trainingszentrum Freiburg
Sundgaullee 25, 79114 Freiburg

Dienstag, 6. Oktober

OnlineWorkshop, 17.30 – 19 Uhr

Ernährung und Psyche - vom Problem zur Ressource: Ernährung im Kontext psychischer Gesundheit

Ernährung ist mehr als Nährstoffzufuhr – sie kann gerade bei psychischer Belastung eine wertvolle Ressource sein. Im Recovery-College-Format begegnen sich Fach- und Erfahrungsexpertise: Ernährungsfachkräfte, eine Köchin, eine Psychologin sowie Menschen mit eigener Erfahrung. Gemeinsam schauen wir auf psychosoziale Aspekte des Essens: Wie kann Ernährung im Alltag Struktur, Halt, Genuss und Selbstwirksamkeit fördern? Welche individuellen Wege helfen, Essen wieder als Unterstützung zu erleben?

Im Fokus steht eine recovery-orientierte Perspektive: nicht Defizite, sondern alltagsnahe Lösungen, Lieblingsgerichte, Routinen und einfache Strategien (z. B. Meal Prep).

Referent*innen: Dr. Annabel Müller-Stierlin, Ramona Hiltensperger, Stephanie Kuhn, Jakob Kilian.

📍 online, via ZOOM-Konferenz. Link aufrufbar unter www.rc-suedbaden.org/angebote-1/aktuelle-angebote

Mittwoch, 7. Oktober

Vortrag 18 Uhr

Gehört werden, in Verbindung bleiben:

Open Dialogue im Maßregelvollzug

Netzwerkgespräche nach Open Dialogue (Dt. Offener Dialog) beziehen das soziale Netzwerk von Menschen mit psychischer Erkrankung ein. Ziel ist die gemeinsame Entwicklung neuer Perspektiven im sozialen Netzwerk zur Unterstützung im Genesungsprozess. Der Maßregelvollzug im Zentrum für Psychiatrie Emmendingen arbeitet seit 2024 als erste Forensische Psychiatrie in Deutschland mit diesem Ansatz. Im Vortrag werden Methoden und Haltung von Netzwerkgesprächen vorgestellt und erste Erfahrungen von Angehörigen, Fachkräften und Patient*innen geteilt.

Referentinnen/Moderation: Verena Brenner (Koordination Open Dialogue in der Forensik), Lisa Jooß und Marie Fromm (Leitung Sozialdienst ZfP Emmendingen)
Kontakt: Verena Brenner, v.brenner@zfp-emmendingen.de
Eintritt frei, barrierefrei

📍 Rathaus im Stühlinger
Fehrenbachallee 12, 79106 Freiburg, Raum ‘Schauinsland’

Mittwoch, 7. Oktober

Kunstaussstellung, Vernissage um 14 Uhr

„LebensRealitäten“ – eine Ausstellung von Teilnehmenden und Mitarbeitenden der f.q.b.

Die f.q.b. bietet verschiedene Projekte für Menschen aus unterschiedlichen Lebenslagen rund um das Thema Arbeit an. Gemeinsam mit unseren Teilnehmenden und Mitarbeitenden haben wir eine Kunstaussstellung erschaffen, die sich mit deren Lebensrealität, deren Herausforderungen, deren persönlichen Themen rund um

seelische Gesundheit auseinandersetzt. Am 7.10. wird die Ausstellung mit einer Vernissage feierlich eröffnet. Am 8.10 und 9.10. ist es ebenfalls noch möglich, die Ausstellung zu besichtigen.

Ausstellung vom: 7.10. – 9.10. jeweils von 14 bis 16 Uhr
Kontakt: phi.weis@fqb-freiburg.de, Tel. 0761 89822081
Eintritt frei, barrierefrei

📍 f.q.b. gGmbH, Mundenhof 53, 79111 Freiburg
Bus Nr. 19, Haltestelle „Mundenhof Wirtsgebäude“)

Mittwoch, 7. Oktober

World-Café und Zukunftswerkstatt, 10 – 13 Uhr

Was braucht ihr in der Gesellschaft/in Freiburg?

In gemütlicher Café-Atmosphäre tauschen sich Teilnehmende an kleinen Tischen über Wünsche und Bedarfe zur Beratung bei psychischen Erkrankungen aus. Auf Plakatwänden sammeln wir in den Phasen Kritik — Fantasie — Verwirklichung konkrete Ideen für Freiburg. Kurz, partizipativ und praxisorientiert — bringen Sie Ihre Erfahrungen und Vorschläge mit.

📍 EUTB Pro Retina - Freiburg, Wippertstraße 3, 79100 Freiburg

Samstag, 10. Oktober

Gottesdienst für Hinterbliebene nach Suizid, 14 Uhr
Arbeitskreis Leben (AKL) Freiburg

Kontakt für Fragen: akl-freiburg@ak-leben.de

📍 Johannes Kirche, St. Galler Straße 10A, 79249 Merzhausen

Sonntag, 11. Oktober

Musikalische Lesung, 11 Uhr, Einlass: 10.30 Uhr

Eine musikalische Lesung aus dem Buch „Papas Seele hat Schnupfen“ für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene zum Thema „Depression in Familien“. Mit per Beamer projizierten Bildern, der Geschichte und eigens komponierten und gesungenen Liedern. Ab 12 Uhr besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Essen, Beisammensein, Sich-Kennenlernen, Vernetzung und Austausch, Kreativität und Spiel. Dazu bestellen wir Pizza/Pinsa auf Selbstzahler*innen-Basis.

Referentin: Claudia Gliemann - Kinderbuchautorin, Musikerin und Verlegerin aus Karlsruhe. Mehr Infos zur Autorin und zum Buch unter: www.monterosa-verlag.de
Eintritt frei, barrierefrei

📍 Schwere(s)Los! e.V., Kleineschholzweg 5, 79106 Freiburg

Sonntag, 11. Oktober

Film mit anschließender Diskussion, 15 Uhr

„Stell dich nicht so an“ Ein Film über Depression bei Männern

In diesem Film berichten drei an Depressionen erkrankte Männer von ihren persönlichen Erfahrungen. Die Protagonisten des Films berichten, wie sie die Phase der Scham und des Schweigens überwunden und Auswege gefunden haben. Sie sind Überlebende einer

gefährlichen Erkrankung und leisten mit ihren Erzählungen einen wertvollen Beitrag, Depressionen zu verstehen, verschiedene Facetten einzuordnen und dadurch anderen Mut zu machen.

Ein Angebot im Rahmen des Projekts DenkAnstoß, gefördert von der Deutschen Fernsehlotterie.

Weitere Infos und Kontakt: www.schwere-s-los.de/denkanstoß, martin.kollbau@schwere-s-los.de
Eintritt frei, barrierefrei

📍 Schwere(s)Los! e.V., Kleineschholzweg 5, 79106 Freiburg

Montag, 12. Oktober

Vortrag, 14 Uhr

Informationsveranstaltung SRH Berufliches Trainingszentrum

Das SRH Berufliche Trainingszentrum Freiburg unterstützt Menschen dabei, nach einer psychischen Erkrankung dauerhaft wieder in einem Beruf Fuß zu fassen. In dieser Informationsveranstaltung werden die verschiedenen Unterstützungsangebote des Beruflichen Trainingszentrums vorgestellt.

Anmeldung bis 10.10.2026 per E-Mail an info.btz.freiburg@srh.de
Eintritt frei, barrierefrei

📍 SRH Berufliches Trainingszentrum Freiburg
Sundgaullee 25, 79114 Freiburg

Montag, 12. Oktober

Vortrag & Tag der offenen Tür, 15 – 18 Uhr, Vortrag um 16 Uhr

Tag der Offenen Tür der FHG e.V.

Die Freiburger Hilfgemeinschaft e.V. stellt ihre Angebote für Menschen mit psychischen Belastungen in den Lebensbereichen Freizeit, Wohnen und Beschäftigung/Tagesstruktur vor. Um 16:00 Uhr gibt es einen kurzen Impulsvortrag des Arbeitskreises „NS-Euthanasie und Ausgrenzung heute“, gezeigt werden Teile der Ausstellung „Über Mutter wird nicht gesprochen“. Um 17 Uhr werden Gedichte zum Thema Stigmatisierung vorgetragen.

Eintritt frei, Zugang über Treppenhaus

📍 Freiburger Hilfgemeinschaft
Schwarzwaldstraße 9, 79117 Freiburg, Klingeln bei „Club“

Montag, 12. Oktober

Vortrag, 18 Uhr

*„Chef*in im eigenen Kopf – Das Gedankenkarussell stoppen“*

Dieser Vortrag der TelefonSeelsorge Freiburg ist eine Einladung, erste Impulse zu erhalten, (wieder) Chef*in im eigenen Kopf zu werden und zu lernen, wie sich das Gedanken-Karussell stoppen lässt. Denn unsere Gedanken lösen unsere Gefühle und Reaktionen aus. Sie bestimmen, wie es uns geht. Daher ist die gute Nachricht: den Umgang mit unseren Gedanken können wir selbst bestimmen, wir müssen nur wissen, WIE genau. Lassen Sie Ihre Gedanken nicht länger unbeaufsichtigt!

Referentin: Dr. Sandra Michels, im Leitungsteam der Telefonseelsorge Freiburg. Ausbilderin und Supervisorin der Telefonseelsorge Freiburg
Eintritt frei, barrierefrei

📍 Münsterforum, Herrenstr. 33, 79098 Freiburg

Dienstag, 13. Oktober

Erzählcafé, 19.30 Uhr

„Ohne Hoffnung geht es nicht“ – Ein Erzählcafé zu Psychose und Depression

Psychische Krisen können das Denken, Fühlen und Erleben tiefgreifend verändern. Im Erzählcafé geben Konstantin Schwarzmüller und Christian Marquardt persönliche Einblicke in ihr Leben. Konstantin Schwarzmüller liest aus seinem Buch „Freiburg–Paris“, Christian Marquardt trägt selbst verfasste Texte vor. Im anschließenden Gespräch sind Ihre Fragen und Gedanken herzlich Willkommen.

Kontakt: Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald, selbsthilfe@paritaet-freiburg.de
Referenten: Konstantin Schwarzmüller & Christian Marquardt
Eintritt frei, barrierefrei

📍 Stadtbibliothek Freiburg, Münsterplatz 17, 79098 Freiburg

Dienstag, 13. Oktober

Film mit anschließendem Gespräch, 17 Uhr

Himmel und Mehr – Dorothea Buck auf der Spur

1917 geboren gerät Dorothea Buck mit neunzehn Jahren in eine schwere psychische Krise. Die ärztliche Diagnose Schizophrenie stempelt sie im Dritten Reich als minderwertig ab, gemäß dem Erbgesundheitsgesetz wird sie 1936 zwangssterilisiert. Entgegen der ärztlichen Unheilbarkeitsprognose versucht Dorothea Buck zu verstehen, was sie in die Psychose getrieben hat und entwickelt eine eigene Theorie ihrer Erkrankung. Untrennbar damit verbunden ist ihre Entwicklung zu einer vielfach ausgezeichneten Bildhauerin.

Zu Gast: Regisseurin Alexandra Pohlmeier und Vertreter*innen von Ask e.V.
Kontakt für Rückfragen: kino@koki-freiburg.de
Eintritt: 8,00 € (normal), 7,00 € (5er Karte), 5,00 € (ermäßigt)
barrierefrei

📍 Kommunales Kino, Urachstraße 40, 79102 Freiburg

Mittwoch, 14. Oktober

Vortrag mit Prof. Dr. Nicolas Rüsch, 17 – 19 Uhr

Stigma bei psychischen Erkrankungen

Ein tieferes Verständnis entwickeln
Prof. Dr. Nicolas Rüsch (Universitätsklinikum Ulm) erläutert Ursachen und Folgen der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen und zeigt praxisnahe Wege zur Destigmatisierung auf. Der Vortrag richtet sich an Betroffene, Angehörige und Fachpersonen und regt zu aktivem Engagement gegen Vorurteile an. Jeder, der einen Beitrag zu einer inklusiveren Gesellschaft leisten möchte, ist herzlich willkommen.

Referenten: Prof. Dr. Nicolas Rüsch – Universitätsklinikum Ulm, Professor für Public Mental Health, Oberarzt; Dr. Klaus Gauger – Peer, Buchautor, Genesungsbegleiter.
Organisator: Selbsthilfegruppe Psychiatrieerfahrener Emmendingen in Kooperation mit dem Recovery-College Südbaden
Weitere Infos unter: www.rc-suedbaden.org
Eintritt frei, barrierefrei

📍 Hebelschule Freiburg – Mensa, Engelbergerstraße 2, 79106 Freiburg im Breisgau

Mittwoch, 14. Oktober

offener Treff, 18 – 20 Uhr

Du bist nicht alleine – erwachsene „Kinder“ tauschen sich aus

Die Gruppe für junge Erwachsene mit sucht- und psychisch erkrankten Eltern öffnet ihre Türen für Interessierte ab 18 Jahren (es gibt keine obere Altersgrenze). Kind eines psychisch kranken Elternteils zu sein, kann sehr belasten und bis ins Erwachsenenalter spürbar sein. An diesem Abend gibt es an verschiedenen Stationen die Möglichkeit die Gruppe kennen zu lernen und erste Kontakte zu knüpfen.

Eine Anmeldung hilft bei der Planung, aber auch Spontane sind herzlich willkommen. Rückfragen und Anmeldungen gerne an Janine Vogt-Hahn, Tel. 0761 33216 oder janine.vogt@agj-freiburg.de.

Weitere Infos unter: www.maks-freiburg.de
Gebäude nicht barrierefrei

📍 MAKs/ANKER, Kartäuserstraße 77, 79104 Freiburg

Mittwoch, 14. Oktober

Ausstellung mit Musik und Mitmachangebot
„Cyanotypie“-Werkstatt, 18 Uhr, Einlass: 17.30 Uhr
„Blaues Wunder“

Die Cyanotypie ist eine der ältesten Fototechniken und funktioniert ganz ohne Kamera und Fotolabor. Eine magische Technik, die zum Experimentieren und Staunen einlädt. Dazu entspannte Musik (DJ/Live-Act).

Eintritt auf Spendenbasis

📍 Schlosskeller Emmendingen
Schlossplatz 1, 79312 Emmendingen

Donnerstag, 15. Oktober

Vortrag & Tag der offenen Tür ab 15.45 Uhr

Psychisch krank – abgestempelt? Antistigma heute

Tag der offenen Tür in der psychiatrischen Tagesklinik Bad Krozingen des Zentrums für Psychiatrie Emmendingen. 15.45 Uhr Ankommen, ab 16.25 Uhr Austausch an Thementischen. 17.10 Uhr Vortrag des ärztlichen Leiters: Dr. med P. Klose, 18 Uhr Imbiss und Ausklang.

📍 Psychiatrische Tagesklinik Bad Krozingen
Am Alamannenfeld 22, 79189 Bad Krozingen