

WOCHE DER

SEELISCHEN

GESUNDHEIT

Donnerstag, 16.10.2025

**Vorstellung: "Beschwerdeannahme - und
Vermittlungsstelle des Sozialpsychiatrischen
Verbundes Braunschweig"**

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Die Beschwerdeannahme - und Vermittlungsstelle stellt das Angebot für Beschwerden im Bereich der psychiatrischen Versorgung vor. Unser Ziel ist es, Krisen-Erfahrene, Angehörige und professionell Tätige in der Wahrnehmung ihrer Rechte/ Interessen zu stärken, um zu einer Verbesserung der psychiatrischen Versorgung beizutragen. Beschwerden sollen dazu beitragen, einen Zustand zu verbessern und auf Schwachstellen hinzuweisen. Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit!

**Vortrag und Austausch:
"Was bedeutet Co-Abhängigkeit?"**

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

In einem Impulsvortrag stellen die Leitungen der Selbsthilfegruppen "Angehörige von Suchtkranken" im Braunschweiger Freundeskreis, die Auswirkungen der Co-Abhängigkeit zwischen dem Suchterkrankten und dem Angehörigen vor.

**Alle Angebote am 16.10 finden im GPZ statt.
Freier Eintritt, ohne Anmeldung.**

Samstag, 18.10.2025

Aktion: "Gemeinsam genießen. Nachhaltig essen."

**Uhrzeit: 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr und 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Ort: Kontakt- und Beratungsstelle der Weg e.V. Café
Helmstedter Straße 167, 38102 Braunschweig**

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit laden wir herzlich zu einem Tag voller geretteter Köstlichkeiten und guter Gespräche ein. Genieße köstliche, liebevoll zubereitete Speisen von Futter Teresa. Kostenlos, nachhaltig & ohne schlechtes Gewissen.

Veranstaltet von der Weg e.V. & LaVie Reha feat. Futter Teresa

Anmeldung im Voraus und unter Angabe des gewünschten Zeitraums an l.mathias@der-weg-bs.de

Freier Eintritt, mit Anmeldung

Ausblicke

Es gibt diverse Veranstaltungen zum Thema seelische Gesundheit oder seelische Erschütterungen, Genesung, Umgang mit Krisen, Achtsamkeit, Selbstfürsorge, und vieles mehr über die Woche der seelischen Gesundheit hinaus.

Bei Interesse melden Sie sich bitte im
Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ) Braunschweig/
Hamburger Straße 226, 38114 Braunschweig, 0531 470 7043
gemeindepsychiatrisches.zentrum@braunschweig.de

Oder schauen Sie auf die Internetseite:
<https://www.braunschweig.de/gpz>

Wir danken allen Beteiligten:



Vom 10. bis 20. Oktober 2025 findet deutschlandweit die „Woche der Seelischen Gesundheit“ des „Aktionsbündnis Seelische Gesundheit“ statt.

Diese Woche steht in 2025 unter dem Motto:

**"Lass Zuversicht wachsen –
Psychisch stark in die
Zukunft"**

**10.10. - 20.10.2025
- IN BRAUNSCHWEIG -**

Ziel dieser Woche ist es, auf die Bedeutung hinzuweisen, sich mit der eigenen und der seelischen Gesundheit anderer auseinanderzusetzen, Hoffnung zu machen und Angebote aufzuzeigen, wo Hilfe und Unterstützung zu erwarten ist.

Es finden vielfältige Veranstaltungen an unterschiedlichen Orten in Braunschweig statt.

**Sie sind herzlich eingeladen,
zuzuhören und sich zu beteiligen.**

Freitag, 10.10.2024

Auftaktveranstaltung: "Welche psychosozialen Angebote gibt es in BS?"

Uhrzeit: 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ)
Hamburger Straße 226, 38114 BS

Den Auftakt der "Woche der seelischen Gesundheit" gestalten Mitarbeiter:innen des Sozialpsychiatrischen Dienstes Braunschweig und des GPZ Braunschweig.

Freier Eintritt, ohne Anmeldung

Eröffnung: "Glücksquelle – ein Treffpunkt für alle."

Uhrzeit: ab 12 Uhr
Ort: Bergfeldstraße 18, Frankfurter Platz, BS
Freuen Sie sich darauf, unsere neuen Räumlichkeiten kennenzulernen, miteinander ins Gespräch zu kommen und vielleicht entstehen dabei Ideen und Anregungen. Ein buntes Rahmenprogramm sorgt für Abwechslung – fürs leibliche Wohl ist gesorgt.

Freier Eintritt, mit Anmeldung unter
gluecksquelle@ambet.de

Fachtag Sucht: "Selbsthilfe im Kino"

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis ca. 19:15
Ort: Astor Filmtheater, Lange Straße 60, 38100 BS
Begrüßung & Sketch zum Thema. Danach werden drei Filme gezeigt: 14.30 - "Lachen bis zur Bewusstlosigkeit - Was Lachgas mit Jugendlichen macht", 16.00 - "Alles ganz normal - Ein Film über co-abhängige Angehörige von Alkoholsüchtigen", 17.45 - "Im Rausch des Zufalls - Ein Film über Glücksspiele und Glücksspielsucht". Zwischen den Filmen können Sie sich an Infotischen der Kontaktstelle für Selbsthilfe und Suchtselbsthilfegruppen informieren. Veranstalter: KIBIS - Mit Unterstützung von der AOK.
Freier Eintritt, mit Anmeldung unter kibis@paritaetischer-bs.de oder 0531/48079-20

Kleinkunstprogramm mit offener Bühne zum Thema seelische Gesundheit: "Open Mic. Open Mind."

Uhrzeit: 19:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Café BRUNS - Südstr. 14, 38100 Braunschweig
Du machst MUSIC, POETRY, COMEDY oder eine andere Form der PERFORMANCE? Dann ist dies Deine Bühne! Ob laut oder leise, nachdenklich oder mitreißend, ernst oder humorvoll: Wir laden Dich ein, Deine Perspektive zu teilen. Es ist mehr als nur ein Kleinkunstabend – es ist ein Raum für echte Worte, ehrliche Gefühle und kreative Stimmen zum Thema seelische Gesundheit. Komm vorbei – als Künstler*in oder Publikum – sei Teil eines Abends voller Ausdruck, Verbindung und Mut. Veranstalter: der Weg e.V. und LaVie Reha gGmbH. Zur offenen Bühne erfolgt die Anmeldung vor Ort o. an l.mathias@der-weg-bs.de
Freier Eintritt, ohne Anmeldung

Montag, 13.10.2025

Vorstellung: "Rehabilitation und Berufsvorbereitung"

Uhrzeit: 12:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ) BS
Hamburger Straße 226, 38114 BS

Welche Angebote zur Verbesserung der eigenen psychischen Gesundheit und beruflichen Integration/ Orientierung gibt es in Braunschweig und Umgebung? Die LaVie Reha gGmbH und das GPZ BS gestalten diesen Beitrag. Wir informieren und versuchen Fragen zufriedenstellend zu beantworten.

Freier Eintritt, ohne Anmeldung

Dienstag, 14.10.2025

Informationsveranstaltung: "Was ist Assistenz außerhalb der besonderen Wohnform?"

Uhrzeit: 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort: Institut für persönliche Hilfen, Bruchtorwall 9, 38100 BS
Wir laden Sie herzlich zu einem offenen Austausch ein! Erfahren Sie mehr über die Ambulante „Soziale Assistenz“ und wie diese Ihnen oder Ihren Angehörigen helfen kann, das tägliche Leben mit Unterstützung zu meistern. Die Infoveranstaltung bietet die Gelegenheit, mehr über unsere Arbeit zu erfahren, offene Fragen zu klären und sich darüber zu informieren, wie Sie diese Hilfe erhalten können. Ob Sie selbst betroffen sind oder Interesse an einer Begleitung haben – wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!

Freier Eintritt, ohne Anmeldung

Gesprächsangebot: "Das Gegenteil von Einsamkeit"

Uhrzeit: 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: drk-kaufbar, Helmstedter Str. 135, 38102 BS
Wir laden dich herzlich zum offenen Austausch ein! Komm, wie du bist, und genieße eine warme und freundliche Atmosphäre und gute Gespräche. Diese Veranstaltung wird monatlich angeboten von: drk-kaufbar, der Weg e.V. und LaVie Reha gGmbH.
Freier Eintritt, ohne Anmeldung

Gesprächsangebot über Sucht: "Erfahrungen, Informationen, Unterstützung? Zum Informieren und Austauschen!"

Uhrzeit: 16:00 bis 17:30 Uhr
Ort: Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ) BS
Hamburger Straße 226, 38114 Braunschweig
Es geht um persönliche Erfahrungen mit dem Thema Sucht und unseren Umgang damit. Manchmal fehlen Informationen. Wie können wir mit Krisen und Herausforderungen umgehen? Wir kommen miteinander ins Gespräch und informieren über Angebote in Braunschweig. Die Beratungsstelle DROBS und das GPZ BS gestalten diesen Beitrag und versuchen alle Fragen zufriedenstellend zu beantworten.
Freier Eintritt, ohne Anmeldung

Mittwoch, 15.10.2025

Vorträge: "Diagnose Demenz - was bedeutet das für mich als angehörige Person?" und "Was ist Selbstfürsorge?"

Uhrzeit: 12:00 bis 13:30 Uhr
Ort: Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ) BS
Hamburger Straße 226, 38114 BS

Referent:innen sind die psychologische Psychotherapeutin PD Dr. Anja Grochowski, und der psychologische Psychotherapeut Julius Bittner (M.Sc. Psych). Beide arbeiten in der Ausbildungsambulanz der TU BS.

Freier Eintritt, ohne Anmeldung

Workshop: "Nie abschalten können, Gedankenkreise? Was hilft mir?"

Uhrzeit: 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Ort: Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ) BS
Hamburger Straße 226, 38114 BS

Die im GPZ BS tätigen Peers/ Krisen-Erfahrenen gestalten diesen Beitrag. Es gibt Anregungen und Informationen. Wir kommen zum Thema ins Gespräch und unterstützen uns gegenseitig - auf dem persönlichen Genesungsweg. Die Peers informieren außerdem über Angebote im GPZ BS.

Freier Eintritt, ohne Anmeldung

Informationsveranstaltung: "Was ist eine rechtliche Betreuung?"

Uhrzeit: 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Ort: LOTSE Bruchtorwall 9, 38100 Braunschweig
In dieser Veranstaltung geben wir einen Überblick über das System der gesetzlichen und rechtlichen Betreuung. Wir erklären die rechtlichen Grundlagen, Aufgaben und Pflichten der Betreuer sowie die Rechte der Betroffenen. Ziel ist es, das Verständnis für Bedeutung und Ablauf der Betreuung zu fördern und eine respekt- und verantwortungsvolle Betreuungspraxis hervorzuheben.
Anmeldung per E-Mail an
s.justus@betreuungsverein-braunschweig.de
oder unter 0531 256 43 12

Donnerstag, 16.10.2025

Workshop: "Gedankenwerkstatt: Wie Beziehungen unser Wohlbefinden stärken und unsere Gesundheit fördern können?"

Uhrzeit: 12:00 Uhr bis 13:30 Uhr
Der Workshop richtet sich an alle Interessierten, die gesunde Beziehungen aufbauen und erhalten möchten. Rebecca Dietrich (Gesundheitspädagogin im Gesundheitsamt BS) setzt Impulse zum Nachdenken und stellt Wege vor, wie Sie sich und Ihrer seelischen Gesundheit etwas Gutes tun können. Entdecken Sie in der Gedankenwerkstatt, wie soziale Beziehungen Ihr Wohlbefinden stärken und Ihre Gesundheit fördern können.