

■ **Welttag
der seelischen
Gesundheit**
Stadt und
Landkreis Karlsruhe

10. Oktober 2021



Veranstaltungen vom
27. September bis
21. Oktober 2021

■ **Im Fokus: Depression**



Der Welttag der seelischen Gesundheit –

1992 von der World Federation for Mental Health (WFMH) ins Leben gerufen - findet jährlich am 10. Oktober statt, mit dem Ziel, auf die Belange psychisch kranker Menschen aufmerksam zu machen und Vorbehalte ihnen gegenüber abzubauen. Psychische Erkrankungen, demenzielle Erkrankungen, Suchtmittelabhängigkeiten, Autismus-Spektrum-Störungen, Arbeitsbelastung, Burnout, existentielle Sorgen, Umweltfaktoren und so weiter – sie alle prägen unsere seelische Gesundheit.

Seit Jahren wird festgestellt, dass immer mehr Kinder, Jugendliche, Erwachsene und auch Senior*Innen psychisch krank werden; nicht immer ist die Erkrankung nur auf Zeit.

Seit März 2020 und dem Beginn der Corona-Pandemie sind weitere belastende Faktoren in den Fokus gerückt: monatelanges Home-Schooling, wegfallende Kinderbetreuung, Home-Office, Kurzarbeit bis hin zur Erwerbslosigkeit, Kontaktbeschränkungen. Erste Auswirkungen auf die seelische Gesundheit allein aufgrund der Covid-19-Pandemie zeichnen sich ab. Wie nachhaltig und prägend diese für die einzelnen Menschen aber auch für uns als Gesellschaft insgesamt sein werden, lässt sich auch nach mehr als 1,5 Jahren nur ansatzweise erahnen.

Das Anliegen des Welttages und der Veranstaltungsreihe könnten also aktueller nicht sein.

Stadt Karlsruhe – Sozial- und Jugendbehörde

Marion Schuchardt, Psychiatriekoordinatorin

Telefon: 0721 133-5022
marion.schuchardt@sjb.karlsruhe.de
www.karlsruhe.de/wsg

Landratsamt Karlsruhe – Dezernat Mensch und Gesellschaft

Jutta Stallbommer, Psychiatriekoordinatorin

Telefon: 0721 936-71030
jutta.stallbommer@landratsamt-karlsruhe.de
www.landkreis-karlsruhe.de/wsg

**Gemeindepsychiatrische Verbände
in Stadt und Landkreis Karlsruhe**

Im **Gemeindepsychiatrischen Verbund (GPV)** haben sich bereits vor Jahren Leistungserbringer in der rehabilitativen und psychosozialen Versorgung psychisch kranker **erwachsener** Menschen, Psychiatrie-Erfahrene und Angehörige in der Stadt Karlsruhe und im Landkreis Karlsruhe sowie Leistungs- und Rehabilitationsträger zusammengeschlossen mit dem Ziel:

- Sicherstellung der möglichst wohnortnahen bedarfsgerechten Betreuung, Begleitung und Versorgung psychisch kranker Menschen,
- Koordinierung und Vernetzung der verschiedenen Unterstützungsleistungen sowie
- Weiterentwicklung der gemeinde- und sozialpsychiatrischen Versorgung vor Ort.

Seit Januar 2015 gibt es diesen Zusammenschluss auch für die Belange von **psychisch kranken Kindern und Jugendlichen** als gemeinsamen GPV Jugend in Stadt und Landkreis Karlsruhe.

Auch in diesem Jahr sind die Veranstaltungen von der Corona-Pandemie geprägt. Für Präsenz-Veranstaltungen gelten die **3G-Regeln (Geimpft, Genesen oder Getestet) sowie die jeweiligen Hygienekonzepte wie Abstand, Hygiene, Lüften und Mund-und-Nasenschutz**. Insofern ist insbesondere für die Präsenz-Veranstaltungen eine verbindliche Anmeldung und ggf. auch rechtzeitige Absage erforderlich, damit andere Interessierte teilnehmen können. Je nach Entwicklung des Infektionsgeschehens können Programmänderungen nicht ausgeschlossen werden. Sofern nichts anderes angegeben, sind die Veranstaltungen **barrierefrei und kostenlos**. Aktuelles aus Stadt und Landkreis Karlsruhe zur Corona-Pandemie unter www.corona.karlsruhe.de
Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Die Veranstaltungsreihe zum Welttag der seelischen Gesundheit organisieren der GPV in der Stadt Karlsruhe, der GPV im Landkreis Karlsruhe sowie der GPV Jugend Stadt und Landkreis Karlsruhe.

www.karlsruhe.de/wsg
www.landkreis-karlsruhe.de/wsg

Welttag der seelischen Gesundheit 2021 – Veranstaltungen in Stadt- und Landkreis Karlsruhe

Montag, 27. September	Einsamkeit – wie gehe ich damit um und was hilft?
18 Uhr	Die Corona-Pandemie begleitete uns alle, forderte die Vermeidung von Kontakten, die Reduktion von Freizeitaktivitäten und verordnete einen allgemeinen Rückzug und Verzicht. Für viele bedeutete dieses auch Erleben von Einsamkeit. „Wie gehe ich damit um und was hilft?“ Start und Abschluss der Veranstaltung mit kurzer Übungssequenz „kurz und lebendig“
Referent	Thomas Flocken , Diplom-Psychologe an der Klinik für Psychiatrie in Karlsruhe
Ort	Ständehaus , Saal, Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe
Veranstaltet von	Karlsruher Initiative gegen Depression
Mittwoch, 29. September	„In der Abseitsfalle?!“
18:30 bis circa 20:30 Uhr (Einlass ab 17:30 Uhr: Ankommen mit JOMI)	Szenische Einführung unter Leitung von Daniela Stadler, Theaterpädagogin, Waghäusel Im Gespräch mit <ul style="list-style-type: none"> ▪ Petra Becker, Oberbürgermeisterin Stadt Stutensee ▪ Dr. Martin Lenz, Bürgermeister Stadt Karlsruhe ▪ Dr. Christoph Schnaudigel, Landrat Landkreis Karlsruhe „Der Torwart“ mit JOMI Impulse und Diskussion <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dr. med. Petra Dallmann, Universitätsklinikum Heidelberg ▪ Dr. Sabine Kubesch, INSTITUT BILDUNG plus Heidelberg ▪ Markus Miller, Torwarttrainer KSC und Kuratoriumsmitglied der Robert-Enke-Stiftung Im Gespräch mit <ul style="list-style-type: none"> ▪ Petra Spitzmüller, Geschäftsführerin AOK Mittlerer Oberrhein ▪ Gabriele Frenzer-Wolf, Direktorin DRV Baden-Württemberg ▪ Michael Titze, Geschäftsführer Badischer Sportbund „Die Marionette“ mit JOMI
Moderation	Markus Brock , Event- und TV-Moderator
Anmeldung erforderlich	Weitere Informationen unter www.karlsruhe.de/wsg und www.landkreis-karlsruhe.de/wsg
Ort	Festhalle Stutensee , Badstraße 7, 76297 Stutensee, Stadtteil Blankenloch
Veranstaltet von	Landratsamt Karlsruhe und Stadt Karlsruhe

Samstag, 2. Oktober	Marktstand in Bretten
8 bis 13 Uhr	Kaffee-, Kuchen- und Produktverkauf der Tagesstätte Buena Vista und der Werkstatt der Lebenshilfe und Informationen zum Thema Depression und psychische Erkrankung
Ort	Marktplatz , 75015 Bretten
Veranstaltet von	Bad. Landesverein f. Innere Mission, Diakonie Landkreis Karlsruhe, EUTB, Ev. Stadtmission Heidelberg, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V., Nachbarschaftshilfe Bretten, Pflegedienst Phoenix, Pflegestützpunkt Landkreis Karlsruhe, Seelenstark e.V. und Stadt Bretten
Dienstag, 5. Oktober	Selbstfürsorge und Stressmanagement in herausfordernden Zeiten für Kitaleitungen und -teams“
15 Uhr	Wie können Pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten aus Stadt und Landkreis Karlsruhe mit den Anforderungen an ihren Alltag klarkommen? Wie könnte eine resilienzfördernde Arbeitsgestaltung aussehen? Worum müssen sich Arbeitgeber/Träger kümmern? Was kann ich selbst für meine seelische Widerstandskraft tun?
Referent	Dr. Joachim Bense , Podiumsdiskussion
Ort	Tempel , Hardtstraße 37 a oder live über Youtube www.karlsruhe.de/livestream
Anmeldung	Unter: sekretariat.psd@sjb.karlsruhe.de
Veranstaltet von	Kommunalen Gesundheitskonferenzen aus Stadt und Landkreis Karlsruhe
Dienstag, 5. Oktober	Vortrag Depression in der Kunst – Ein Rundgang durch die Jahrhunderte
18:30 Uhr	Zu allen Zeiten hat sich bildende Kunst mit Empfindungen, Seins-Zuständen, Hoffnungen, Zielen und Idealen, mit Grübeln und Sinnfragen der Menschen befasst, hat Versuch und Scheitern thematisiert sowie die Verzweiflung an sich selbst und der Welt. Welche Vorstellungen von Melancholie entdecken wir in früherer und heutiger Kunst? Welche Annahmen haben die Zeit überdauert? Und ist depressives Erleben immer als Krankheit zu verstehen?
Referentin	Dr. Regine Müllensiefen , Fachärztin für Psychiatrie und ehemalige Leiterin der SRH RPK
Ort	Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V. , Hildastraße 15, 75015 Bretten im Speisesaal
Anmeldung	An sascha.pahl@lebenshilfe-bruchsal.de
Veranstaltet von	Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V. und IBB-Stelle Landkreis Karlsruhe

Dienstag, 5. Oktober	Vernissage der Ausstellung „Gedankensprünge“
19 Uhr	Die drei Künstler*innen Susan Phillips (Malerei), Roland Auerswald (Fotografie und Malerei) und Laura Viviana Teichmann (Fotografie und Malerei) haben sich zu der Künstlergemeinschaft „Fragment III“ zusammengeschlossen. Zum Welttag der seelischen Gesundheit stellen sie erstmalig in dieser Formation ihre Werke aus. Fotografie und Malerei setzen sich mit dem Thema „Depression“ auf künstlerische Weise auseinander und laden die Betrachter*innen dazu ein, sich auf dieses vielschichtige Thema einzulassen.
Anmeldung	Erforderlich unter: fragment-3@freenet.de
Ort	Integrationsfachdienst Karlsruhe , Erzbergerstraße 117, 76133 Karlsruhe
Veranstaltet von	Integrationsfachdienst Karlsruhe und Künstlergemeinschaft Fragment III
Mittwoch, 6. Oktober	Tagesstätte wirkt – auch gegen Depression
18 Uhr	Das Zentrum für seelische Gesundheit liegt mitten in der Stadt Karlsruhe. Hier finden Sie auch die Tagesstätte „Club Pinguin“ mit vielen Angeboten für psychisch kranke Menschen und deren Angehörige. Die Tagesstätte gibt Halt, Unterstützung und bietet Hilfe an. Sie wirkt – auch gegen Depression. Wie erfahren Sie bei dieser Veranstaltung. Start und Abschluss der Veranstaltung mit kurzer Übungssequenz „kurz und lebendig“
Anmeldung	Erwünscht unter: 0721 981730
Ort (nicht barrierefrei)	Zentrum für seelische Gesundheit , Stephaniestraße 16, 76133 Karlsruhe
Veranstaltet von	Zentrum für seelische Gesundheit

Programmänderungen können nicht ausgeschlossen werden.



Welttag der seelischen Gesundheit 2021 – Veranstaltungen in Stadt- und Landkreis Karlsruhe

Donnerstag, 7. Oktober	„Laufend gut drauf“ – Bewegung gegen Depression
16 bis 18 Uhr	Depressionen zählen zu den häufigsten und folgenreichsten psychischen Störungen. Studien zeigen, dass Bewegung Symptome einer Depression abschwächen kann. Bewegung lenkt von quälenden Grübeleien ab und unterstützt die Ausschüttung von Glückshormonen. Außerdem schafft „Sporteln“ in der Gruppe sozialen Rückhalt. Alle Interessierten sind eingeladen, im eigenen Tempo eine kurze Strecke zu laufen und in der Gruppe den Stab weiterzugeben. Am Ende wartet dann eine kleine Überraschung.
Treffpunkt	Bushaltestelle gegenüber Seniorenzentrum am Horbachpark , Middelkerker Straße 4, 76275 Ettlingen
Anmeldung	Bis 30. September an gpd@caritas-ettlingen.de oder telefonisch 07243 34583-10
Veranstaltet von	Caritasverband Ettlingen
Samstag, 9. Oktober	Info-Stand in Bruchsal
9:30 bis 12 Uhr	Informationen über Depression, psychische Erkrankungen sowie Unterstützungsmöglichkeiten
11 Uhr	Theatergruppe St. Thomas
Ort	Kaiserstraße 63 , 76646 Bruchsal (vor dem Gebäude von S-Immobilien Kraichgau GmbH)
Veranstaltet von	BWL, Caritasverband Bruchsal, Diakonie im Landkreis Karlsruhe, EUTB, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten, St. Thomas und Wohlfahrtswerk Baden-Württemberg

Samstag, 9. Oktober	Waldbaden – die gesundheitsfördernden Wirkungen der Waldatmosphäre
14 bis 18 Uhr	Beim Waldbaden nehmen wir die Waldluft mit ihren hervorragenden gesundheitlichen Wirkungen bewusst auf, tauchen ein in die besondere Waldatmosphäre und „baden“ darin. Das hat sehr wohltuende Wirkungen auf unseren Körper, Geist und Seele. Sie werden die Auswirkungen eines Waldbades selbst spüren und die Kommunikationssysteme des Waldes durch eine Sinnes- und Wahrnehmungsschulung erleben.
Durchführende Treffpunkt	Daniela Schneider Karlsruhe-Rüppurr , Krokusweg 49, Eingang Max-Planck-Gymnasium
Informationen	Bitte eine Sitzunterlage, zwei Teelöffel, ein kleines Handtuch, Verpflegung und Getränke für den Eigenbedarf und wetterangepasste Kleidung mitbringen.
Anmeldung	Erforderlich unter: Kommunale Gesundheitsförderung, Anke Kelber, Telefon 0721 1333127 oder E-Mail: anke.kelber@ua.karlsruhe.de
Veranstaltet von	Karlsruher Initiative gegen Depression
Sonntag, 10. Oktober	Irre. Die Freiburger Hilfgemeinschaft. Dokumentarfilm
18 Uhr	Was ist „irre“? Was ist „normal“? Der Film gibt eindrucksvolle Einblicke in den Lebensalltag und das Welterleben von Menschen mit psychischer Erkrankung. In beeindruckender Offenheit sprechen sie vom Leben mit einer psychischen Erkrankung, ihrem Alltag und von ihrer häufig prekären Lebenssituation. Dokumentarfilm. Deutschland 2020 Regie: Reinhild Dettmer-Finke. Nach dem Film Gesprächsangebot mit Expert:innen aus Erfahrung.
Ort	Kinemathek Karlsruhe , Kaiserpassage 6, 76133 Karlsruhe
Eintritt	8 Euro, ermäßigt: 7 Euro, Kinemathek-Mitglieder: 6 Euro
Veranstaltet von	Haus Bodelschwingh und Kinemathek Karlsruhe

Montag, 11. Oktober	Depression – was hilft?
17 Uhr	In Deutschland erkranken im Laufe eines Jahres etwa 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Depression gehört damit zu der häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankung. Jeder und jede kann an Depression erkranken. In diesem Vortrag erhalten Sie Antworten auf die Fragen „Wie gehe ich mit dieser Erkrankung um? Was kann mir helfen?“. Auch Betroffene werden über ihren Weg berichten. Im Foyer stellen verschiedene Initiativen und Einrichtungen ihre Angebote in Karlsruhe vor. Start und Abschluss der Veranstaltung mit kurzer Übungssequenz „kurz und lebendig“
Referent	Prof. Dr. Michael Berner , Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Karlsruhe
Ort	Ständehaus , Saal, Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe
Veranstaltet von	Karlsruher Initiative gegen Depression
Dienstag, 12. Oktober	12. Karlsruher Präventionstag 2021 Teil 1 Prävention in besonderen Zeiten. Wie unsere Gesellschaft gesund bleibt
10 bis 13 Uhr	Impulsvorträge und Talkrunde im Livestream u.a. „Wie können Fachkräfte Kinder bei ihren Entwicklungsaufgaben in Zeiten der Krise unterstützen?“ Prof. Dr. Maike Rönnau-Böse , EH Freiburg
Moderation	Markus Brock , Event- und TV-Moderator
Anmeldung	Bis 7. Oktober , www.karlsruher-praeventionstag.de
Zielgruppen	Lehrer*innen, Sozialpädagoge*innen, Verwaltungsleute, Polizist*innen und Ehrenamtliche
Ort	Livestream aus dem Tollhaus Karlsruhe
Schirmherrschaft	Polizei Baden-Württemberg, Landkreis Karlsruhe und Stadt Karlsruhe

Programmänderungen können nicht ausgeschlossen werden.

Welttag der seelischen Gesundheit 2021 – Veranstaltungen in Stadt- und Landkreis Karlsruhe

Dienstag, 12. bis Donnerstag, 14. Oktober	12. Karlsruher Präventionstag 2021 Teil 2 Prävention in besonderen Zeiten Wie unsere Gesellschaft gesund bleibt
14 bis 17:30 Uhr	Online-Workshop zu verschiedenen Aspekten und Themen
Anmeldung	Bis 7. Oktober , www.karlsruher-praeventionstag.de
Schirmherrschaft	Polizei Baden-Württemberg, Landkreis Karlsruhe und Stadt Karlsruhe
Mittwoch, 13. Oktober	STARKwerden – Brücken bauen für ein gesundes Aufwachsen Auftaktveranstaltung
14 bis 17 Uhr	Ziel der Präventionsstrategie im Landkreises Karlsruhe ist es, allen Kindern und Jugendlichen ein gesundes Aufwachsen, Chancengleichheit unabhängig von ihrer Herkunft sowie ihre Teilhabe zu ermöglichen. Mit STARKwerden wird nun der zweite Baustein der Präventionsstrategie für Kinder im Alter von 3 bis 7 Jahre realisiert und schließt damit unmittelbar an den ersten Baustein „Frühe Hilfen“ für Kinder bis zum 3. Lebensjahr an.
Weitere Informationen	starkwerden@landratsamt-karlsruhe.de
Ort	Online
Anmeldung	Unter: https://is.gd/x8bhiU
Veranstaltet von	Landratsamt Karlsruhe
Mittwoch, 13. Oktober	Vortrag Depression im Kindes- und Jugendalter
18 Uhr	„Depressionen bei Jugendlichen nehmen zu“, „Kinder und Jugendliche werden immer depressiver“ – Zwei Aussagen aus der Corona-Pandemie zeigen die Aktualität eines häufig noch unterschätzten Themas: Depression bei Kindern und Jugendlichen. Fachkräfte, Eltern und Interessierte erhalten Einblicke in verschiedene Auftretensformen und in die Behandlung von Depressionen im Kinder- und Jugendalter. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche besser zu verstehen, Warnsignale zu erkennen und praktische Tipps zur Verbesserung der eigenen Handlungskompetenz zu geben.
Referentinnen	Christina Wacker , Dipl. Psychologin und Hannah Scheu-Hachtel , Master-Psychologin (M.Sc.) vom Kinderzentrum Maulbronn
Ort/Zugang nicht barrierefrei	Hohberghaus Bretten , Saal im Verwaltungsgebäude, Pforzheimer Straße 113, 75015 Bretten
Veranstaltet von	Badischer Landesverein für Innere Mission und Diakonisches Werk im Landkreis Karlsruhe

Donnerstag, 14. Oktober	Depression und Arbeit – wie gelingt es?
17 Uhr	Personen, die an Depressionen erkrankt sind, benötigen bestimmte Rahmenfaktoren, um langfristig in einem Beruf wirksam und dabei langfristig stabil und gesund bleiben zu können. In dem Vortrag werden Antworten auf folgende Fragen gegeben: Welche Faktoren müssen gegeben sein, damit es nicht zum Burn-Out kommt? Was sind Faktoren, dass von Depressionen betroffene Menschen langfristig in Arbeit bleiben können? Was braucht es, um nach einer Auszeit wieder zurück ins Arbeitsleben zu kommen? In einer anschließenden Frage- und Diskussionsrunde gibt es zudem die Möglichkeit Ihre Fragen und Erfahrungen auszutauschen.
Referentin	Maren Meister , Rehabilitationspsychologin
Ort	SALO , Benzstraße 15, 76185 Karlsruhe
Veranstaltet von	SALO GmbH
Mittwoch, 20. Oktober	Vortrag Wann muss ich mir Sorgen machen?
19 Uhr	Depressive Erkrankungen im Jugendalter Leichte depressive Verstimmungen bis hin zu schweren depressiven Störungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Ein Großteil der Störungen wird oft nicht erkannt und bleibt unbehandelt. Insbesondere die zu bewältigenden Entwicklungsaufgaben während ihrer Pubertät stellen für die Jugendlichen neue Herausforderungen dar. Oftmals befassen sich auch Eltern mit der Frage, ist das noch Pubertät oder muss ich mir schon Sorgen machen? Der Vortrag soll Hilfestellung geben, um die Abgrenzung zwischen Pubertät und Depression besser einschätzen zu können.
Ort	Online
Anmeldung	Bis 11. Oktober pb.graben-neudorf@landratsamt-karlsruhe.de oder telefonisch 0721 936-68600.
Veranstaltet von	Landratsamt Karlsruhe, Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Donnerstag, 21. Oktober	Vortrag Depression in der Kunst – Ein Rundgang durch die Jahrhunderte
15 bis 18 Uhr	Zu allen Zeiten hat sich bildende Kunst mit Empfindungen, Seins-Zuständen, Hoffnungen, Zielen und Idealen, mit Grübeln und Sinnfragen der Menschen befasst, hat Versuch und Scheitern thematisiert sowie die Verzweiflung an sich selbst und der Welt. Welche Vorstellungen von Melancholie entdecken wir in früherer und heutiger Kunst? Welche Annahmen haben die Zeit überdauert? Und ist depressives Erleben immer als Krankheit zu verstehen? Diesen Fragen wollen wir mit vielen Bild-Beispielen nachgehen.
Referentin	Dr. Regine Müllensiefen , Fachärztin für Psychiatrie und ehemalige Leiterin der SRH RPK
Ort	Gemeindezentrum Herz-Jesu-Kirche , Großer Saal, August-Kast-Straße 8, 76275 Ettlingen
Anmeldung	Bis 14. Oktober unter gpd@caritas-ettlingen.de oder telefonisch 07243 34583-10
Veranstaltet von	Caritasverband Ettlingen und IBB-Stelle Landkreis Karlsruhe
Donnerstag, 21. Oktober	Vortrag Erschöpfung. Keine Motivation. Depressive Symptome. – Und jetzt?!
19 Uhr	Erschöpfung, depressive Verstimmungen und Symptome können grundsätzlich bei jedem Menschen auftreten. Dabei treten häufig viele Fragen auf: Wie kann ich die Wahrscheinlichkeit im Vorfeld reduzieren? Wie kann ich versuchen, mich „zu schützen“? Und was kann ich tun, wenn die Symptome bereits vorhanden sind? Der Vortrag soll für diese und weitere Fragen einen ersten Input, Überlegungen und Einstiegsantworten liefern.
Ort	Online
Anmeldung	Bis 13. Oktober unter pb.karlsruhe@landratsamt-karlsruhe.de oder telefonisch 0721 93667050
Veranstaltet von	Landratsamt Karlsruhe, Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

**Programmänderungen
können nicht
ausgeschlossen werden.**



Welttag der seelischen Gesundheit 2021 – Veranstaltungen in Stadt- und Landkreis Karlsruhe

Die Veranstaltenden



Mit freundlicher Unterstützung

