



1. Woche der seelischen Gesundheit in Kiel | 19.-24.8.19

„merk-würdig“ – Psyche im Fokus

Tag der offenen Tür im Amt für Gesundheit

Der Sozialpsychiatrische Dienst stellt sich vor

Mittwoch, 21. August 2019, 10 bis 16 Uhr, Fleethörn 18–24



Tag der offenen Tür im Amt für Gesundheit

Der Sozialpsychiatrische Dienst stellt sich vor

Mittwoch, 21. August 2019, 10 bis 16 Uhr

Amt für Gesundheit, Fleethörn 18 – 24, 24103 Kiel

Sind Sie schon mal aus dem seelischen Gleichgewicht geraten und wussten nicht wohin? Hat ein nahestehender Mensch Ihnen anvertraut, dass das Leben nicht mehr lebenswert sei und Sie wussten nicht, an wen Sie sich wenden sollen? In solchen Lebenslagen berät, unterstützt und begleitet Sie der Sozialpsychiatrische Dienst der Landeshauptstadt Kiel.

Lernen Sie uns am Tag der offenen Tür kennen: Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm zu unterschiedlichen Themen. Gerne können Sie auch mit uns ins Gespräch kommen.



Was hält Sie persönlich gesund?

Wir freuen uns, wenn Sie unseren Fragebogen zur psychischen Gesundheit ausfüllen und danken für Ihre Mitarbeit.

Kontakt:

Landeshauptstadt Kiel

Amt für Gesundheit

Sozialpsychiatrischer Dienst 

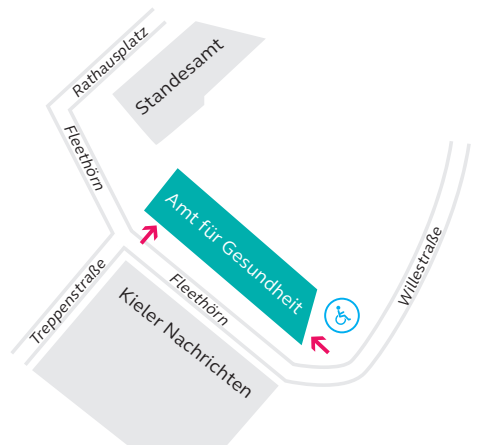
Fleethörn 18 – 24 (EG Zimmer 2 – 12)

24103 Kiel

Telefon: 0431 901-2110

Fax: 0431 901-2132

E-Mail: spdi@kiel.de



Rahmenprogramm

10 – 16 Uhr

Infostände

Foyer im Erdgeschoss

Der Sozialpsychiatrische Dienst der Landeshauptstadt Kiel, die Unabhängige sozialpsychiatrische Beschwerdestelle (UsB) und der Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Schleswig-Holstein stellen sich vor.

11:30 und 15 Uhr

Führungen zur Fotoausstellung „Schlucken und Schweigen“ Erdgeschoss und 1. OG

Diese Fotoausstellung ist ein Suchtpräventionsprojekt des Fotografen Christoph Simonis und der TASK – Tagesrehabilitation für suchtkranke Menschen Kiel der Evangelischen Stadtmission Kiel gGmbH. Die Ausstellung zeigt Bilder und Texte zum Thema Sucht aus Sicht eines Betroffenen. Christoph Simonis führt durch die Ausstellung und steht im Anschluss für Fragen und Gespräche zur Verfügung.

Über den Tag der offenen Tür hinaus kann die Ausstellung vom 12.08. bis 06.09.2019 im Amt für Gesundheit während der Öffnungszeiten besucht werden.

11 und 13 Uhr

FitViertel

Raum 21 im Erdgeschoss

Das FitViertel ist eine 15-minütige Bewegungseinheit, die dazu dient, alle Muskeln zu lockern und die Gelenke zu mobilisieren. Die leichten Übungen sind für jede*n geeignet und können bei Bedarf individuell angepasst werden. Sie benötigen keine Sportkleidung, da die Bewegungseinheiten Sie nicht ins Schwitzen bringen werden. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus!


ab 12 Uhr

Café SpiDi

Wartezone des 1. OG

Im Café SpiDi können Sie sich bei Kaffee und Kuchen erfrischen und mit Mitarbeiter*innen, Betroffenen und Referent*innen ins Gespräch kommen.

Vorträge Die Vorträge finden im Konferenzraum des 4. OG statt.

Zu erreichen über das Treppenhaus oder den Fahrstuhl .

10 Uhr **Alkohol, Stress und seelische Gesundheit**

Referentin: Dipl.-Psych. Marina Soltau von der TASK – Tagesrehabilitation für
suchtkranke Menschen Kiel – der Evangelischen Stadtmission Kiel gGmbH

Moderation: Dr. Anna Künsebeck-Graefe, Sozialpsychiatrischer Dienst
im Amt für Gesundheit

Alkohol und Entspannung gehören für viele Menschen zusammen. Doch wenn Entspannung sich vermeintlich nur noch über Alkoholika einstellt, ist Vorsicht geboten. Hierbei verschwimmen die Grenzen zwischen Genuss-Gewohnheit und Gewöhnung sehr schnell. Welcher Konsum kann noch als unbedenklich eingestuft werden, wann wird es gar problematisch? Welche Strategien im Umgang mit Stress können hilfreich sein, um die seelische Gesundheit zu erhalten? Alle diese Fragen werden im Vortrag beleuchtet.

12 Uhr **Ängste der Angehörigen psychisch kranker Menschen**

Referent: Karl-Heinz Möhrmann vom Landesverband SH der Angehörigen
und Freunde psychisch Kranker e.V.

Moderation: Dr. Maike Benson, Leiterin Sozialpsychiatrischer Dienst im Amt
für Gesundheit

Eine psychische Erkrankung führt bei den Angehörigen oft zu Verunsicherung und Ängsten. Im Vortrag werden folgende Themen behandelt: Was bedeutet der Begriff ANGST eigentlich? Wie wirkt sich die Angst aus? Vor- und Nachteile des Phänomens Angst. Welche Ängste bestimmen das Leben von Angehörigen physisch kranker Menschen? Wege aus der Angst: Was können Angehörige tun, um mit ihren Ängsten besser umzugehen und sie vielleicht verschwinden zu lassen?

14 Uhr **Depression**

Referent: Dr. Volker Obrikat, Oberarzt im Psychiatrischen Zentrum Rickling

Moderation: Frauke Feddersen, Sozialpsychiatrischer Dienst im Amt für Gesundheit

Die Depression gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und wird noch immer hinsichtlich der Schwere der Beeinträchtigungen und Risiken unterschätzt.

Dr. Obrikat wird in seinem Vortrag einen Einblick in Symptomatik, Verlauf und Behandlungsmöglichkeiten geben.