



10. Woche der seelischen Gesundheit

Bielefeld 04. – 11. Oktober 2024

**E
BI**

PROGRAMM 2024

Ziel der Woche ist es, das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu stärken und das Verständnis für psychische Erkrankungen zu fördern.
Von spannenden Vorträgen über entspannende Workshops bis hin zu Diskussionsrunden, lockeren Treffen und künstlerischen Darbietungen – lassen Sie sich inspirieren und machen Sie mit!

Die Veranstaltungen sind kostenlos.

Alle Angebote mit ausführlicheren Beschreibungen
finden Sie auch auf: **www.bielefeld.JETZT/seelische-gesundheit**



***Hinweise zur Barrierefreiheit und verwendete Abkürzungen finden Sie im Programmheft auf Seite 18.**

V.i.S.d.P.: Silke Aron, Büro für Sozialplanung, Stadt Bielefeld

Satz und Gestaltung: Dipl.-Designerin (FH), A. Schultz, proWerkBethel, MedienServiceBethel

Titelbild-Graphik und Logo „Woche der seelischen Gesundheit“: frauulrich, Marion Ulrich, Kommunikationsdesignerin AGD

Icons Barriere-Freiheit: Stadt Bielefeld/deteringdesign

Eröffnungsveranstaltungen

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	Veranstaltet von:	Barriere-Freiheit*
Donnerstag 03.10.2024 Einlass ab 19:30Uhr Beginn 20:30 Uhr	Eröffnungsabend für Jugendliche – seelische Gesundheit feat. Stage of the art An einem bunten Abend treffen Kurz-Aufführungen aller Art aufeinander – Egal ob Jonglage, Beatboxen, Poetry Slam, Singer Songwriter, Live Action Painting oder Steptanz. Freut euch auf ein vielfältiges Programm.	Bunker Ulmenwall, Kreuzstr. 3, 33602 Bielefeld	Bunker Ulmenwall e.V., Gesundheitsamt & Büro für Sozialplanung (Stadt Bielefeld)	
Freitag 04.10.2024 14 – 16 Uhr	Eröffnung durch Oberbürgermeister Pit Clausen anschließend: Solidaritätsgang – Gegen Stigmatisierung, Gemeinsam für seelische Gesundheit Bei diesem Gang durch die Bielefelder Innenstadt wollen wir Trennungen aufheben, Begegnungen ermöglichen und Angebote (be-)greifbar machen. <i>Alle sind eingeladen, mitzugehen!</i>	Start: Rathausplatz Ende: Kesselbrink 33602 Bielefeld	Büro für Sozialplanung (Stadt Bielefeld)	 
anschließend 16 – 17:30 Uhr	„Spinnst Du? Warum psychische Erkrankungen ganz normal sind.“ – Lesung mit anschließender Diskussion Noch immer wissen wir zu wenig über den Umgang mit «lockeren Schrauben» und «langen Leitungen – früher wurde man weggesperrt, heute heißt es «Reiß dich mal zusammen. Sonja Koppitz, selbst an Depressionen erkrankt, wirft einen Blick hinter die Kulissen des Universums Psychiatrie, wo Tragik und Komik oft sehr nah beieinander liegen. Anfragen für Gebärdensprachdolmetschung bis 20.9. an: wcheseelischegesundheit@bielefeld.de	Grüner Würfel Kesselbrink, Erdgeschoss, 33602 Bielefeld	Büro für Sozialplanung (Stadt Bielefeld)	  

Veranstaltungen vom 04. bis 11. Oktober 2024

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	Veranstaltet von	Barriere-Freiheit*
Ab Freitag 04.10.2024 <i>online</i> bis Freitag 11.10.2024	Virtuelle Kompetenzwerkstatt seelische Gesundheit Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen im virtuellen Austausch mit Bielefelder Schüler*innen zur Frage „Wie jongliert Ihr Euer seelisches Gleichgewicht?“ – ein multimedialer Dialog. Ein Podcast Teaser steht ab dem 4.10. bereit und soll Euch innerhalb der Gesundheitswoche zum Mitmachen, Mitgestalten und Mitdiskutieren anregen. Die Ergebnisse werden in Abstimmung mit Euch aufbereitet.	online unter: www.kjp-owl.de/gesundheitswoche/ 	KJP OWL ²	
Freitag 04.10.2024 17 – 18:30 Uhr	Traumatisierung verstehen – Vortrag und Diskussion Traumatisierung ist eine natürliche Reaktion auf ein als lebensbedrohlich erlebtes Ereignis. Wissen darüber hilft Betroffenen sich zu verstehen, Nicht-Betroffenen zu helfen und ist persönlich, wie gesellschaftlich relevant.	VHS Bielefeld, Raum 114, Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld	nicole fally / safe new world studio	
Samstag 05.10.2024 14 - 14:45 Uhr	Sport für die Psyche – Angebot nur für Mädchen von 14 bis 18 Jahren Dein Ausgleich zum stressigen Alltag - durch Bewegungen aus Yoga, Pilates und Thai Chi hast du die Möglichkeit, deinem Körper etwas Gutes zu tun. Anmeldung bis 4.10. an: info@femina-bielefeld.de , Tel. 0521/179444	Femina Women Sport & Wellness- center, Alfred-Bozi-Str. 25, 33602 Bielefeld	Femina Women- Sport & Wellness- center	
Samstag 05.10.2024 14 – 17 Uhr	Die Arbeit des Vereins Psychiatrie Erfahrener Bielefeld e.V. (VPE) Der VPE stellt sich und seine Arbeit vor. Was tut der VPE? Was will er in Zukunft tun? Habt Ihr Vorschläge, was Ihr Euch von unserem Verein wünscht? Wie könnt Ihr Euch einbringen? Über all dies möchten wir mit Euch sprechen.	Schildescher Str. 102, 33611 Bielefeld	VPE ³	

Samstag 05.10.2024 14:30 – 17 Uhr	Ausstellung KunstRaum Die Ausstellung KunstRaum zeigt Bilder von Teilnehmenden der Grille Kunsttherapie/KunstRaum. Im Fokus steht der Mensch, der die Kunst für sich als kreatives Medium nutzt. Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf Ihren Besuch!	Heeper Straße 26 (Am Kesselbrink), Die Grille Außenstelle, 33602 Bielefeld	Die Grille e.V.	
Samstag 05.10.2024 15 – 17 Uhr	Graffiti Workshop für Jugendliche ab 12 Jahren Sprüh los, lass Deiner Kreativität freien Lauf und hab Spaß! Komm vorbei und probiere Dich aus! Wir stellen Dir alles bereit und stehen Dir mit Rat und Tat zu Seite, egal ob mit Erfahrung oder nicht.	Um und im Grünen Würfel, Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld	Marla Streetart	 
Samstag 05.10.2024 15 – 18 Uhr	Die Kunst nicht süchtig zu werden – <i>Expertenvortrag und interaktive Podiumsdiskussion</i> Warum werden manche Menschen abhängig, andere nicht? Was hilft bei einer Suchterkrankung? 60 Jahre Arbeitsgemeinschaft Suchthilfe Bielefeld, wir feiern und laden Sie ein.	VHS Bielefeld, Historischer Saal, Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld	Arbeitsgemein- schaft Suchthilfe Bielefeld	 
Sonntag 06.10.2024 10:30 – 12:30 Uhr	Sonntagsfrühstück für Alleinerziehende und ihre Kinder Sie sind alleinerziehend und haben Lust auf neue Kontakte und Impulse? Sie möchten den Sonntag mit einem schönen Frühstück in netter Gesellschaft zu starten? Sie sind herzlich zu unserem Sonntagsfrühstück für Alleinerziehende mit Kindern eingeladen. Anmeldung bis 04.10.2024 an: marion.arens@diakonie-fuer-bielefeld.de	Grüner Würfel, Bistro, Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld	Lotsenstelle für Alleinerziehende, Diakonie für Bielefeld	 
Sonntag 06.10.2024 14:30 – 17 Uhr	Ausstellung KunstRaum Ort und Beschreibung siehe Samstag, 05.10.2024			

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	Veranstaltet von	Barriere-Freiheit*
Sonntag 06.10.2024 15 – 17 Uhr	Graffiti Workshop für Jugendliche ab 12 Jahren Sprüh los, lass Deiner Kreativität freien Lauf und hab Spaß! Komm vorbei und probiere Dich aus! Wir stellen Dir alles bereit und stehen Dir mit Rat und Tat zu Seite, egal ob mit Erfahrung oder nicht.	Um und im Grünen Würfel, Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld	Marla Streetart	 
Sonntag 06.10.2024 15:30 Come together Beginn 16:30 – 19 Uhr	Konsum und Sprache Im täglichen Sprachgebrauch stehen im Zusammenhang mit Drogen immer die Schäden im Vordergrund. Wieso ist das so? Kommen Sie mit den Autor*innen Helena Barop und Jörg Böckem nach einer gemeinsamen Lesung im Drogenhilfezentrum ins Gespräch. Anmeldung bis 5.10. an: veranstaltung@drops-bielefeld.de	Drogenhilfezentrum Bielefeld, Borsigstraße 13, 33602 Bielefeld	Drogenberatung e.V. Bielefeld	
Sonntag 06.10.2024 16 – 17:30 Uhr	Pokale für alle! – Zeichenworkshop »Pokale für alle!« ist ein sozial engagiertes Kunstprojekt, das auf spielerische Weise dazu einlädt, die scheinbar kleinen, und oft doch so großen Dinge im Leben ohne zu zögern und mit großer Freude anzuerkennen. Anmeldung bis 05.10.2024 auf: https://safenewworld.studio/pokale-fuer-alle.html	safe new world studio, Kuckucksweg 34, 33607 Bielefeld	Nicole Fally / safe new world studio	
Montag 07.10.2024 12:30 – 14 Uhr	Be your Change - Wege aus dem Gefühlschaos Beschreibung siehe 17:30 Uhr. Die Mittagsveranstaltung ist für Schulklassen gedacht. Sie wollen, dass Ihre Klasse dabei ist? Melden Sie sie an: bis 01.10.2024 bei: bernadette.brandtmann@bielefeld.de	Bunker Ulmenwall, Kreuzstraße 3, 33602 Bielefeld	KJP OWL ² , KJPD ⁴ und Büro für Sozialplanung (Stadt Bielefeld)	

Montag 07.10.2024 16 – 18 Uhr	Lesung – Der kleine Prinz „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“. Genießen Sie die Geschichte des kleinen Prinzen von Antoine de Saint-Exupéry. Ein zeitlos gültiges Plädoyer für Freundschaft, Liebe und Menschlichkeit.	Tagesstätte Lebensräume; Herforder Str. 26-28, 33602 Bielefeld	GfS ⁵	
Montag 07.10.2024 16 – 18:30 Uhr	Ich schreib's mir von der Seele! Ein kreativer Workshop für (Allein) -Erziehende Kreatives Schreiben ist ein erprobtes Mittel zur Förderung des psychischen Wohlbefindens. Probieren Sie es aus - Vorerfahrungen nicht erforderlich. Das Angebot richtet sich besonders an Alleinerziehende. Mit Kinderbetreuung (bei Anmeldung angeben). Anmeldung bis 06.10.2024 bei: marion.arens@diakonie-fuer-bielefeld.de	Mutwerkstatt, Diakonie für Bielefeld, Paulusstraße 24-26, 33602 Bielefeld	Lotsenstelle für Alleinerziehende, Diakonie für Bielefeld, und Gesundheitsamt (Stadt Bielefeld)	 
Montag 07.10.2024 17 – 19 Uhr	„Wer hilft in Krisen?“ – Impulsvorträge, Podiumsdiskussion, Interaktion, Information Wer kann in psychosozialen Krisen helfen und wer hilft wobei? Betroffene in Krisensituationen müssen nicht allein bleiben. Die Beteiligten des Bielefelder Unterstützungssystems stellen sich vor.	VHS Bielefeld, Historischer Saal, Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld	Arbeitsgemein- schaft Koopera- tionsvereinbarung Krisenplan	 
Montag 07.10.2024 18 – 19:30 Uhr	„Be your change – Wege aus dem Gefühlschaos“ Auf der Bühne berichten eine Kinder- und Jugendtherapeutin und ihre drei jungen Mitautoren von ihrem gemeinsamen Buchprojekt und ihren Erfahrungen mit psychischen Herausforderungen. Der Abend bietet wertvolle Perspektiven und motiviert zur Nutzung von Therapie und Selbsthilfestrategien.	Bunker Ulmenwall, Kreuzstraße 3, 33602 Bielefeld	KJP OWL ² , KJPD ⁴ , und Büro für Sozialplanung (Stadt Bielefeld)	

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	Veranstaltet von	Barriere-Freiheit*
Montag 07.10.2024 17:30 – 19:30 Uhr	Können Gemeinschaftliche Wohnprojekte zur seelischen Gesundheit beitragen? Gemeinschaftliche Wohnprojekte bringen Menschen in Verbindung beim gemeinsamen Planen, Leben, Konflikte lösen... Hier liegen Potenziale zur Stärkung der persönlichen Resilienz und Gestaltung gesundheitsförderlicher Umfelder. Vortrag mit Diskussion	Gemeinschaftsraum der Hausgemeinschaft im Paulus-carree, Frachtstraße 9, 33602 Bielefeld	Regionalstelle des Forum für Gemeinschaftliches Wohnen e.V. / Die Hausgemeinschaft im Pauluscarree	 
Montag 07.10.2024 17:30 – 20 Uhr	WenDo Schnupperangebot für Frauen* Oft steigt der Stress, wenn meine Grenzen permanent missachtet werden. Ein frühes Setzen der eigenen Grenzen kann da Abhilfe schaffen. Wir üben konkrete Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen – so erlebst Du deine eigene Kraft und Stärke. Anmeldung bis 30.09. an: katja.kolodzig@bellzett.de, Tel. 0521-122109	Grüner Würfel, Großer Raum 1. OG, Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld	BellZett e.V.	 
Dienstag 08.10.2024 14 – 15:30 Uhr	Modellprojekt BiSi – Beschäftigung im Sozialraum inklusiv – Vorstellung und anschließende Diskussion Das Modellprojekt BiSi bietet Menschen mit einer schweren psychischen und/oder Sucht-Erkrankung in Bielefeld eine individuelle, inklusive Beschäftigung, die weniger als 15 Stunden pro Woche beträgt. Wir freuen uns auf einen regen Austausch mit Ihnen!	Kunstforum Hermann Stenner, Oberstraße 48, 33602 Bielefeld	Bethel.regional	
Dienstag 08.10.2024 15 – 17 Uhr	Zeitfresser Medien Wie sieht gesundes Nutzungsverhalten aus? Die offene Sprechstunde bietet Beratung, wenn Sie den Eindruck haben, Ihr eigener oder der Medienkonsums eines Angehörigen oder Freundes, gehe über ein gesundes Maß hinaus.	Ambulante Suchthilfe Bethel, Gadderbaumer Str. 33, 33602 Bielefeld	Ambulante Suchthilfe Bethel (EvKB®)	

Dienstag 08.10.2024 15 – 16:30 Uhr	Geschlechtliche Vielfalt und Geschlechtsidentität Was ist der Unterschied zwischen Geschlechtsdysphorie und Geschlechtsinkongruenz? Wer kann mir helfen, das zu sortieren und bin ich dann psychisch krank? Vortrag und Diskussion mit der Transambulanz für Kinder und Jugendliche des EvKB ⁶	Umweltzentrum Bielefeld, August- Bebel-Str. 16-18, 33602 Bielefeld	Kinderklinik Bethel und KJPD ⁴	
Dienstag 08.10.2024 15:30 – 17:30 Uhr	Treffpunkt für Alleinerziehende Sie sind alleinerziehend und haben Lust auf neue Kontakte, Impulse und Austausch mit anderen Eltern in gleicher Situation? Sie sind herzlich zu unserem Treffpunkt auf eine Tasse Kaffee und nette Gespräche eingeladen. Mit Spielangebot für Ihre Kinder.	Grüner Würfel, Großer Raum 1. OG, Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld	Lotsenstelle für Alleinerziehende, Diakonie für Bielefeld	 
Dienstag 08.10.2024 16:30 – 18 Uhr	Vielfalt im Ehrenamt! Wir möchten über die Bedeutung von Inklusion und Vielfalt im Ehrenamt sprechen und Möglichkeiten aufzeigen, wie sich Menschen mit einer psychischen Erkrankung und/oder Abhängigkeitserkrankung ehrenamtlich engagieren können. Anmeldung bis 30.09.2024 an: susanne.kamp@bethel.de, Tel. 0521 144-5571	Freizeit- und Kulturzentrum Neue Schmiede, Raum „Salon“, Handwerkerstr. 7, 33617 Bielefeld	v. Bodelschwingh- sche Stiftungen Bethel	 
Dienstag 08.10.2024 16:30 – 18 Uhr	Achtsam eine Tasse Tee trinken Eine Teemeditation kann uns dabei helfen, einen Ruhepol im Alltag einzubauen und so wieder ganz im Moment und bei sich selbst anzukommen, um Energiereserven aufzuladen. Begleitet werden wir dabei von meditativen Klängen.	Tagesstätte Lebensräume, Herforder Str. 26-28, 33602 Bielefeld	GfS ⁵	
Dienstag 08.10.2024 17 – 18:30 Uhr	kreativ & lebendig / kreative selbstfürsorge für den alltag / für frauen kreativ & lebendig / kreativ verspielt lebendig leicht – mit kreativ-künstlerischen Techniken und mit all unseren Sinnen beschäftigen wir uns mit einem ressourcenorientierten, kräftestärkenden Thema. Anmeldung bis 07.10.2024 auf: https://safenewworld.studio/kreativ-lebendig.html	Frauenkultur- zentrum Bielefeld e.V., Sudbrackstraße 36a, 33611 Bielefeld	nicole fally / safe new world studio	

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	Veranstaltet von	Barriere-Freiheit*
Dienstag 08.10.2024 17 – 19 Uhr	Erzählcafé Der Arbeitskreis Frauen, Mädchen, Sucht und Psychiatrie zwischen früher und heute. Welche Veränderungen gibt es? Welche Forderungen haben wir heute? Wir laden ein zur Diskussion. Anfragen für Gebärdensprachdolmetschung bis 01.10.2024 an: info@vpe-bielefeld.de, Tel. 0176/ 67462397	Heeper Straße 26 (Am Kesselbrink), 33602 Bielefeld	Arbeitskreis Frauen, Mädchen, Sucht und Psychiatrie	 
Dienstag 08.10.2024 17:30 – 19:30 Uhr	Selbsthilfegruppen im Mittelpunkt In der Gemeinschaft werden große Probleme ein wenig kleiner und die eigene Belastung geringer. Lernen Sie Menschen kennen, die in einer der Selbsthilfegruppen zur seelischen Gesundheit aktiv sind. Anfragen für Schrift- oder Gebärdensprachdolmetschung bis 23.09.2024 an: selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org	Selbsthilfe-Kontakt- stelle, Stapenhorst- straße 5, 33615 Bielefeld	Selbsthilfe-Kontakt- stelle Bielefeld des Paritätischen	  
Dienstag 08.10.2024 18 – 19:30 Uhr	Resilienz – wieviel Stehaufmännchen steckt in Dir? Wie widerstands- und handlungsfähig sind wir? Wir werfen einen Blick auf unsere Resilienz, freuen uns auf einen regen Austausch und laden Sie ein, eine eigene „Stehaufkompetenz“ zu entwickeln. Anmeldung bis 01.10.2024 an: anne@blueprojects.de, Tel. 0521/206544	Noller & Ziebell, August-Bebel-Str. 30b, 33602 Bielefeld	Kreativ der Trauer begegnen	
Dienstag 08.10.2024 18 – 19:30 Uhr	Psychosomatische Störungen im Kindes- und Jugendalter Was steckt dahinter, wie therapeutisch behandeln? Info-Abend für Eltern, Jugendliche und Bezugspersonen mit der leitenden Psychologin Inga Knipschild der psychosomatischen Station K7, Universitätskrankenhaus für Kinder- und Jugendmedizin des Evangelisches Klinikums Bethel (EvKB ⁶)	Umweltzentrum Bielefeld, August- Bebel-Str. 16-18, 33602 Bielefeld	Univ. Klinik für Kin- der- und Jugend- medizin des EvKB ⁶ , KJPD ³	

Dienstag 08.10.2024 18:30 - 20:30 Uhr	Gesund im Job?! Was hilft der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz und was nicht? Wir wollen gemeinsam mit Ihnen Erfahrungen austauschen und Handlungsoptionen identifizieren und diskutieren. Anmeldung bis 18.09.2024 an: pablo.zamora@bethel.de, Tel. 0521/144-5147	Grüner Würfel, Großer Raum 1. OG, Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld	EvKB ⁶ -Forschungs- abteilung sowie Stiftung Bethel, proWerk	 
Dienstag 08.10.2024 19 – 21 Uhr	Recovery-College – eine Bildungseinrichtung für psychische Gesundheit Chance für Betroffene, Kommune, Land und Kostenträger?! Was wird geboten? Was sind die Möglichkeiten? Input und Austausch für und mit Menschen mit und ohne seelische Krisenerfahrung.	Kontaktstelle Lebensräume GfS, Herforder Str. 26, 33602 Bielefeld	Recovery-College Gütersloh OWL und Interessensgemein- schaft Recovery- College BI	
Mittwoch 09.10.2024 Workshop 1 14 – 16 Uhr Workshop 2 16 - 18 Uhr	TRE©/Tension&Trauma Releasing Exercises Die Übungen lösen ein neurogenes Zittern aus und werden als Strategie gegen Stress sowie Traumafolgeschäden verstanden. Begleitet werden die Übungen von Dipl. Päd. und TRE-Provider Rainer Eickmann. Anmeldung bis 04.10.2024 an Beate Gaul: gaul@diegrille.de, Tel. 0521/9667811	Heeper Straße 26 (Am Kesselbrink), 33602 Bielefeld	Die Grille e.V.	
Mittwoch 09.10.2024 15 - 17 Uhr	Gruppenangebote für Betroffene sexualisierter Gewalt in Kindheit oder Jugend Zusammenfinden – Stärke entwickeln: Wildwasser will Einblicke geben in Gruppenangebote für Frauen, trans*, inter* und nicht-binäre Personen, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexualisierte Gewalt erfahren haben.	Wildwasser Bielefeld e.V., Münzstraße 8, 33602 Bielefeld	Wildwasser Bielefeld e.V.	

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	Veranstaltet von	Barriere-Freiheit*
Mittwoch 09.10.2024 16 – 17:30 Uhr	Lachyoga - Hasya- Yoga HAHA HOHO Lachyoga ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht. Wir laden Sie ein über die motorische Ebene zum Lachen zu kommen. „Fake it, until yor make it“ (frei übersetzt: „Tu so als ob, bis es echt wird).	Tagesstätte Lebensräume, Herforder Str. 26-28, 33602 Bielefeld	GfS ⁵	
Mittwoch 09.10.2024 16 – 17:30 Uhr	Forschung trifft Praxis – 4 Bielefelder Studienprojekte rund um das Thema Arbeit stellen sich vor. In Bielefeld wird derzeit viel zur Arbeits- und Beschäftigungssituation von psychisch erkrankten Menschen geforscht. In diesem Online-Termin stellen sich 4 Modellprojekte vor: BEA, BiSi, IPS-ZIB & StAB	Online, Zoom: https://t1p.de/Forschung_Arbeit_Bi	Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie EvKB ⁶	
Mittwoch 09.10.2024 17 – 18:30 Uhr	Erfahrenenwissen durch Ex-In Genesungsbegleitende – „Und was habe ich davon?“ Ex-In-Genesungsbegleitende - eine Chance für Betroffene, wie für Einrichtungen der Behandlung, Rehabilitation und Eingliederungshilfe.	Beckhausstr. 132, 33611 Bielefeld	Recovery Arbeits- kreis Bielefeld	
Mittwoch 09.10.2024 17 – 18:30 Uhr	Podiumsdiskussion „Alles Trauma, oder was?“ Schwere Traumatisierungen einerseits und der inflationäre Gebrauch des Trauma-Begriffs andererseits bringen das Versorgungssystem an Grenzen. Im Gespräch mit Dr. Andrea Möllering (Chefärztin) und Dr. J. Brüninggen. Brinkmann (niedergelassener ärztlicher Psychotherapeut). Die Veranstaltung wird aufgezeichnet und im Podcast „Patientin Psychiatrie“ veröffentlicht.	Klinik f. Psycho- therapeutische und Psychosomatische Medizin, Johannes- stift, Schildescher Str. 103p, 33611 Bielefeld	AK niedergelasse- ner psychologischer Psychotherapeut_ innen & EvKB ⁶	 

Mittwoch 09.10.2024 17 – 20 Uhr	„Sinn, Sinnlichkeit, Lebenssinn – da steckt Gesundheit drin“ In unserem Wohnprojekt „Bielefelder Beginenhöfe“ bieten wir ein Programm für gemeinsame Sinneserfahrungen zum Thema „Hand in Hand“ mit den Elementen Handmassage, Musik und Märchen an. Hände und Handeln zur Prävention, um handlungsfähig zu bleiben. Anmeldung bis 29.09. an: info@bielefelderbeginenhoefe.de, Tel. 0521 3367633	Bielefelder Beginenhöfe, Karl-Oldewurtel- Str. 31, 33659 Bielefeld	Bielefelder Beginenhöfe e. V.	 
Mittwoch 09.10.2024 18 - 18:45 Uhr	Sport für die Psyche – Angebot nur für Mädchen von 14 bis 18 Jahren Dein Ausgleich zum stressigen Alltag - durch Bewegungen aus Yoga, Pilates und Thai Chi hast du die Möglichkeit, deinem Körper etwas Gutes zu tun. Anmeldung bis 04.10. an: info@femina-bielefeld.de, Tel. 0521/179444	Femina Women Sport & Wellness- center, Alfred-Bozi-Str. 25, 33602 Bielefeld	Femina Women- Sport & Wellness- center	
Mittwoch 09.10.2024 18 – 19:30 Uhr	„Die Macht der Worte – Sprechen gegen Krisen“ Vortrag Tim Emmrich kommiss. Chefarzt der KJP ⁷ des EvKB Oft sehen wir im klinischen Alltag der Kinder- und Jugendpsychiatrie akute Situationen, bei denen wir denken, dass ein früheres darüber Sprechen zu einer Entlastung und mehr Freiheit in der Wahl von Hilfen ermöglicht hätte.	Umweltzentrum Bielefeld, August- Bebel-Str. 16-18, 33602 Bielefeld	KJP ¹ EvKB sowie KJPD ⁴ der Stadt Bielefeld	
Mittwoch 09.10.2024 18 – 19:15 Uhr	Krise als Chance! Die Genesungsbegleiterin Jasmin Upmeyer zeigt ihren Weg aus der Krise und wie sie jetzt als Genesungsbegleiterin in der Psychiatrie arbeitet. Visuell wird der Vortrag von einer Präsentation unterstützt. Wir freuen uns auf Sie!	Grüner Würfel Kesselbrink, Großer Raum 1. OG, 33602 Bielefeld	EvKB ⁶ , Haus Gilead IV	 

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	Veranstaltet von	Barriere-Freiheit*
Mittwoch 09.10.2024 18 – 19:30 Uhr	Froh zu sein bedarf es wenig – Wir singen uns froh und ganz. Mit schnell zu lernenden Liedern aus dem großen Bereich der Heil-Lieder. Jede Stimme ist willkommen. Texte werden verteilt.	Grüner Würfel, Kleiner Raum 1. OG oder Dachgarten, Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld	Marie-Pascale Gräbener	 
Mittwoch 09.10.2024 18:30 – 20:30 Uhr	QUEER TRIFFT Wir laden ein zum bunten Abend in die Neue Schmiede! Bei Bingo, Snacks und Getränken wollen wir mit unterschiedlichen queeren Menschen ins Gespräch kommen. Wir freuen uns auf euch. Anfragen für Hörgeschädigtenunterstützung an: friederike.vogt@bielefeld.de	Neue Schmiede, Handwerkerstr. 7, 33617 Bielefeld	Lebenslust (Neue Schmiede) und Gleichstellungsstelle der Stadt Bielefeld	  
Mittwoch 09.10.2024 19 – 21 Uhr	„Aus dem Rahmen fallen“ – <i>Film zum Thema Binge-Eating</i> Der Film „Aus dem Rahmen fallen“ nimmt uns mit auf die persönliche Reise von drei Menschen, die von der Essstörung Binge-Eating betroffen sind. Dieser wird vom Bielefelder Netzwerk Essstörungen gezeigt und ein anschließender Austausch ist erwünscht.	Psychologische Frauenberatung e.V. 4. Etage Oberntorwall 24, 33602 Bielefeld,	Bielefelder Netzwerk Essstörungen	
Donnerstag 10.10.2024 11 – 12:30 Uhr	„Psycho-Diagnose“ und ich arbeite doch! Im Anschluss eines Interviews mit sog. „Betroffenen“ wollen wir uns mit den Teilnehmenden – mit oder ohne Erfahrungswissen – und Fachleuten austauschen, was hilfreiche Wege in eine berufliche Perspektive sind.	Online Link anfordern bei: Martina.Steinbauer@bethel.de	Stiftung Bethel – proWerk	

Donnerstag 10.10.2024 14 – 16 Uhr	Gesundheitsworkshop für junge Migrant*innen und Familienmitglieder (einfache Sprache) Was ist gut für meine psychische Gesundheit und was kann ich tun, damit es mir gut geht? Wir öffnen den Raum für neue Ideen der eigenen seelischen Stabilität. Du hast erste Fragen? Herzlich Willkommen! Wir sprechen in einfacher Sprache! Sprachbarrieren? Wir organisieren Sprachmittler*innen: franziska.fritz@diakoniefuer-bielefeld.de, Tel. 0521/ 988 92 600	Paulusstraße 24-26, 33602 Bielefeld	Diakonie für Bielefeld – Fachstelle Trauma und Flucht	  
Donnerstag 10.10.2024 14:30 – 16:00 Uhr	Job in Sicht Durch unser multiprofessionelles Team im Beruflichen Trainingszentrum Bielefeld (BTZ) gewinnen Menschen mit einer psychischen Erkrankung wieder die Möglichkeit ihre Stärken und passende Berufsfelder für sich zu entdecken.	BTZ, Stadtheider Str. 14a, 33609 Bielefeld	BTZ (eine Marke der SBH West GmbH)	 
Donnerstag 10.10.2024 14 – 18 Uhr	Das „Mental-Health-Café“ hat geöffnet Das „Mental-Health-Café“ ist ein Treffpunkt für Menschen, die mit einer seelischen Erschütterung oder psychischen Erkrankung zu tun haben, jemanden begleiten, oder die einfach interessiert sind.	Beckhausstr. 132, 33611 Bielefeld	Interessensgemeinschaft Recovery-College Bielefeld	
Donnerstag 10.10.2024 15 – 16:30 Uhr	Erste Hilfe gegen den November-Blues Wie kann ich meine psychische Gesundheit stärken? Was hilft, um gesund alt zu werden? Der Psychotherapeut Ulrich Oppel spricht über das Thema psychische Gesundheit (nicht nur) im Alter und zeigt auf, wie man sich vor Depressionen schützen kann.	Bürgerzentrum Dornberg, 1. Etage, Werther Str. 436, 33619 Bielefeld	Mobile Seniorenarbeit Dornberg und Quartierssozialarbeit der Stadt Bielefeld	
Donnerstag 10.10.2024 15 – 18 Uhr	Art-Afternoon Malen Sie Schritt für Schritt Ihr Meisterwerk und genießen das Gefühl, kreativ zu sein. Sie werden angeleitet und benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Maximalanzahl: 10 Teilnehmer. Mit Voranmeldung bis 30.09.2024 bei: ezgi.erdem@gfs-bielefeld.de	Tagesstätte Lebensräume, Herforder Str. 26-28, 33602 Bielefeld	GfS ⁵	

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	Veranstaltet von	Barriere-Freiheit*
Donnerstag 10.10.2024 15:45 – 17:45 Uhr	Nicht mit mir! Ein Spiel-, Theater- und Musikworkshop zum Thema Hassrede In diesem Workshop nähern wir uns spielerisch dem Thema Hate Speech (Hassrede) an. Der Workshop ist für Interessierte ab 10 Jahren aufwärts. Anmeldung bis 9.10. unter: stadtteilbibliothek.stieghorst@bielefeld.de oder Tel. 0521 51-2934	Stadtteilbibliothek Stieghorst, Am Wortkamp 3, 33605 Bielefeld	Stadtteilbibliothek & FZZ Stieghorst, FWM-Gesamtschule, Wohnpr. Quartier-Ost, Theaterwerkstatt Bethel	  WC
Donnerstag 10.10.2024 16 – 18 Uhr	Gib dem Stress keine Macht – Mentale Strategien für stressige, herausfordernde Zeiten Dieser Workshop vermittelt bewährte mentale/geistige Strategien, um stressige Zeiten gut und psychisch gesund zu bewältigen. Neben Impulsen wird es viel Gelegenheit geben, sich auszutauschen und einzelne Strategien auszuprobieren.	Grüner Würfel, Großer Raum 1. Etage, Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld	evKB ⁶	  WC
Donnerstag 10.10.2024 16:30 – 18 Uhr	Steine auf dem Herzen und Luftballons im Himmel – Eine Lesereise zum Mitmachen Schnappt euch eure Lieblingsmenschen und lasst uns auf eine Lesereise gehen! Es geht um Abschied und Neubeginn, Mut und das Schöne im Schweren. Wir staunen, malen und entspannen in ruhiger Atmosphäre. Ob jung oder alt, alle sind hier willkommen :-)! Anmeldung bis 01.10.2024 an: info@laika-trostaufvierpfoten.de, Mobil: 01737103616	Grüner Würfel, Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld	LAIKA Trost auf vier Pfoten e.V.	  WC
Donnerstag 10.10.2024 16:30 – 18 Uhr	Stressregulation, Natur und Tiere In der stressfreien Atmosphäre des Begegnungs- und Gnadenhofes Dorf Sentana können die Teilnehmenden Techniken zum Umgang mit Stress-Situationen erlernen und erproben. Bitte bis 7.10. anmelden: begegnung@sentana-stiftung.com	Dorf Sentana, Quellenhofweg 114, 33617 Bielefeld	Sentana Stiftung	  WC

Donnerstag 10.10.2024 18:30 – 20:30 Uhr	EX-INler*innen und Genesungsbegleiter*innen - ihre Erfahrungen in psychiatrischen Arbeitsfeldern EX-INler*innen und Genesungsbegleiter*innen berichten von ihren Erfahrungen mit der Tätigkeit in psychiatrischen/psychosozialen Arbeitsfeldern. Kolleg*innen und Arbeitgeber*innen sind eingeladen, ihre Sicht zu ergänzen. Austausch und Diskussion.	Kontaktstelle LebensRäume (GfS), Herforder Str. 26-28, 33602 Bielefeld	VPE ³ und Westfälische Gesellschaft für Soziale Psychiatrie	
Donnerstag 10.10.2024 19 - 20:30 Uhr	Toxic masculinity und gender equality. Jungen/Männer im Strudel veränderter Geschlechterverhältnisse. Männlichkeitsbilder (oder auch Männlichkeits-ANFORDERUNGEN) sind heute vielfältiger geworden – wo kommen sie her, wie sehen sie aus und welchen Einfluss haben sie auf die psychische Gesundheit heutiger Jungen und Männer?	Grüner Würfel Kesselbrink, Erdgeschoss, 33602 Bielefeld	man-o-mann männerberatung	 
Freitag 11.10.2024 14 – 17 Uhr	Wieso sind Wohnprojekte wichtig für seelische Gesundheit? Das Wohnprojekt 5 öffnet seine Türen und lädt ein zu der Frage warum sind Wohnprojekte gut und wichtig sind für seelische Gesundheit	Wohnprojekt 5, Lipizzanerweg 4, 33649 Bielefeld	Wohnprojekt 5	
Freitag 11.10.2024 15 – 18 Uhr	Integrale Körperarbeit Hier bekommt ihr einen kleinen Geschmack davon, wie es ist, der Sprache deines Körpers zu lauschen. Geführte Meditationen, 2er - und Gruppenübungen sowie Austauschrunden ebnen den Weg für ein Gefühl von Verbundenheit – mit dir selbst und anderen. Anmeldung bis 10.10.2024 an Steffi Lindau: st.lindau@freenet.de	VHS Bielefeld, Raum 253, Ravensberger Park 1, 33602 Bielefeld	Janna Miller und Steffi Lindau	
Freitag 11.10.2024 16 – 19 Uhr	Feel-Good Point Der Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst stellt sich im Rahmen eines Infostandes und Giveaways vor. Bei einem offenen Austausch mit kleinem Snack wird ein Kennenlernen der Arbeit ermöglicht.	Grüner Würfel, Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld	KJPD ⁴	 

Abschlussveranstaltung

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	Veranstaltet von	Barriere-Freiheit*
Freitag 11.10.2024 16 – 19 Uhr	Offene Bühne und Come Together Eine Woche voller unterschiedlichster Angebote liegt hinter uns. Viele haben daran mitgewirkt. Das wollen wir feiern! Mit kleinen Präsentationen aus der Woche, Aktionen, Gesprächen, Musik und Gesang. Anmeldung erwünscht bis 4.10. an: wocheseelischegesundheits@bielefeld.de	Grüner Würfel, Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld	Büro für Sozialplanung (Stadt Bielefeld)	 

*Hinweise zur Barrierefreiheit:



= Rollstuhlgerechter Zugang



= Rollstuhlgeeignete Toiletten



= Unterstützung für Hörgeschädigte möglich, bitte Kontakt aufnehmen.

Verwendete Abkürzungen:

- ¹ **KJP EvKB** = Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie im Evangelischen Klinikum Bethel
- ² **KJP OWL** = Praxisnetz Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen OWL
- ³ **VPE** = Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e. V.
- ⁴ **KJPD** = Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst im Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt, Stadt Bielefeld
- ⁵ **GfS** = Gesellschaft für Sozialarbeit Bielefeld e. V.
- ⁶ **EvKB** = Evangelisches Klinikum Bethel (EvKB) – Universitätsklinikum OWL der Universität Bielefeld (UK OWL)

Eine Initiative von:



Eine Initiative von:



www.bielefeld.JETZT/seelische-gesundheit