

Woche der seelischen Gesundheit

in Weißwasser/O.L.
& Niesky

08. OKTOBER 2020
bis
18. OKTOBER 2020



KURZGEFASST

| Nr. | | Ort | Seite |
|-------------------------------|--|-----|-------|
| | Vorwort | | 4 |
| | Organisatorischer Corona-Hinweis | | 5 |
| Donnerstag, 08.10.2020 | | | |
| 1 | Nährende Lebensmittel und gesunde Kräuter | WSW | 6 |
| 2 | Die Kraft des Wir | WSW | 7 |
| 3 | Beratungsmobile zum Thema Sehen, Hören und Pflegen | NY | 8 |
| 4 | Reanimation und Erste Hilfe | NY | 10 |
| 5 | Kamera Sensibel: Ein Teil von uns | NY | 12 |
| Freitag, 09.10.2020 | | | |
| 6 | Beratungsmobile zum Thema Sehen, Hören und Pflegen | WSW | 8 |
| 7 | Kamera Sensibel: Ein Teil von uns | WSW | 12 |
| 8 | Cardio-Scan: Herz-Check und Herzstresstest | WSW | 14 |
| 9 | Lagerung nach LiN | NY | 15 |
| Samstag, 10.10.2020 | | | |
| 10 | Raus aus der Deckung: Rapid Cycling - Tanztheater | WSW | 16 |
| Sonntag, 11.10.2020 | | | |
| 11 | Reduziere die Anstrengung – harmonische Arbeitsabläufe in der Pflege | NY | 18 |
| Montag, 12.10.2020 | | | |
| 12 | Rückenschmerzen - Was tun? | WSW | 20 |
| Dienstag, 13.10.2020 | | | |
| 13 | Fußreflexzonenmassage - Theorie & Praxis | NY | 22 |
| 14 | Die Balance zwischen Beruf & Familie | WSW | 23 |
| 15 | Herausforderung: Entspanntes Schlafen für Eltern und Kind | WSW | 24 |

| Nr. | | Ort | Seite |
|-------------------------------|---|-----|-------|
| Mittwoch, 14.10.2020 | | | |
| 16 | Trauerwege gehen | NY | 26 |
| 17 | Am Arbeitsplatz nicht (mehr) voll belastbar?! | NY | 27 |
| 18 | „Bin ich anders, weil... ich unter Leistungsdruck stehe?“ | WSW | 28 |
| 19 | Bitte zu Tisch - Unser Gehirn ist, was es isst. | WSW | 30 |
| Donnerstag, 15.10.2020 | | | |
| 20 | Hand und Kopfmassage - Theorie & Praxis | WSW | 31 |
| 21 | Impression Depression | NY | 32 |
| Freitag, 16.10.2020 | | | |
| 22 | Aktionstag für Meditation und Körperarbeit (MBSR) | NY | 34 |
| 23 | Lesung - Heilung auf Widerruf | WSW | 36 |
| Samstag, 17.10.2020 | | | |
| 24 | Hindernisse machen uns groß: Bewältigungsstrategien für Krebskranke | NY | 37 |
| 25 | 10.000 Bäume für die Lausitz | WSW | 38 |
| Sonntag, 18.10.2020 | | | |
| 26 | Kulturbrunch mit Marie-Luise Gunst & Band | WSW | 39 |
| | Stadtplan mit Veranstaltungsorten | | 40 |
| | Anmeldeinformationen | | 42 |
| | Impressum | | 43 |
| | Umfragelink | | 43 |

Die bundesweite **Woche der Seelischen Gesundheit** findet jedes Jahr rund um den internationalen Tag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober statt. Eine Woche lang sind deutschlandweit Bürger und Bürgerinnen eingeladen, die vielfältigen ambulanten und stationären Angebote der (psycho)sozialen Einrichtungen in ihrer Umgebung kennen zu lernen.

Dass die Folgen der Corona-Krise uns alle vor große - nicht nur psychische - Herausforderungen stellen, ist jetzt schon deutlich spürbar. Daher ist die **Woche der seelischen Gesundheit** gerade in diesem Jahr vielleicht so wichtig wie nie! Gemeinsam mit (psycho)sozialen Einrichtungen, Selbsthilfeorganisationen und anderen Initiativen möchte das **Soziale Netzwerk Lausitz in Weißwasser und Niesky** eine Woche lang mit wertvollen Informationen und konkreten Angeboten praktische Unterstützung zur Bewältigung der Ausnahmesituation leisten.

Worum geht es? Es geht vor allem darum Mut zu machen. Mut, den man braucht in jeder Lebenslage, in jeder Krise aber auch in den guten Zeiten. Lassen Sie uns gemeinsam die zahlreichen **Hilfsangebote** in unserem Umfeld, aber auch neue **digitale Technologien** und **praktische Methoden** zur Bewältigung der Krise in den Fokus rücken. Denn auch ein Schnupfen kann als sehr starke Beeinträchtigung empfunden werden – und damit sind wir bei der seelischen Gesundheit.

Ein weiteres wichtiges Ziel aller Veranstaltungen ist es, über psychische Erkrankungen und deren Ursachen aufzuklären, Hilfs- und Therapieangebote aufzuzeigen und die Diskussion anzuregen. Ob Vorträge, Workshops, Schnupperkurse oder körperliche Aktivitäten – alle Veranstaltungen tragen dazu bei, Berührungsängste abzubauen und vor allem Betroffene sowie deren Angehörige einzubinden.

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist für Sie bis auf wenige Ausnahmen **kostenfrei**. Wenn Sie die Woche der seelischen Gesundheit mit dem vielfältigen Rahmenprogramm weiter unterstützen möchten, können Sie gern an das Soziale Netzwerk Lausitz **spenden** – auf Wunsch erhalten Sie eine Spendenquittung.

Auf Grund der unbestimmten Corona-Situation im Oktober sind alle Veranstaltungen anmeldepflichtig. Die **Informationen zur Anmeldung** finden Sie auf der **Seite 42**.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an der Aktionswoche der Seelischen Gesundheit.

Als Veranstalter gehen wir zum jetzigen Zeitpunkt davon aus, dass es im Oktober möglich sein wird, kleinere Veranstaltungen unter Einhaltung der gebotenen Gesundheitsvorschriften durchzuführen. Dafür gibt es aber derzeit keine Garantie.

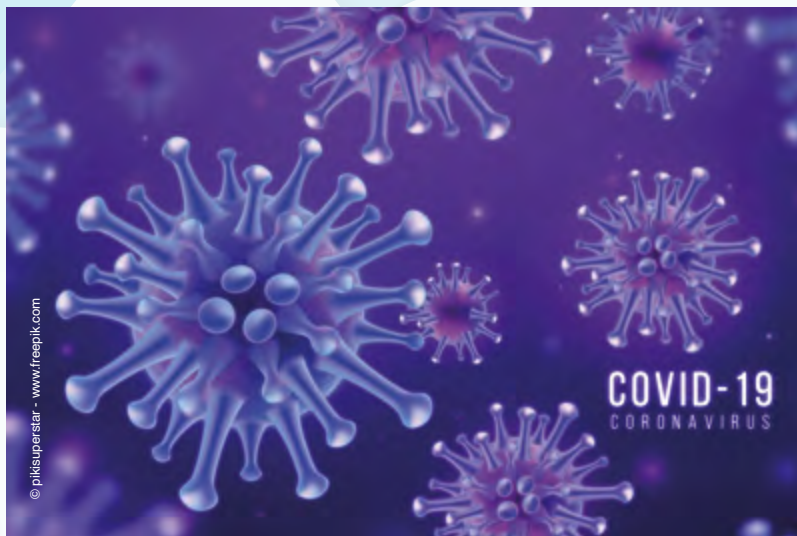
Das Soziale Netzwerk Lausitz und seine Partner arbeiten deswegen bereits schon jetzt an alternativen digitalen Formaten und Online-Veranstaltungen, wie z.B. Web-Seminar, Streams von Vorträgen, virtuelle Tage der offenen Tür oder digitale Lesungen.

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Einschränkungen durch die Corona-Krise auch unter:

www.coronavirus.sachsen.de

Wir freuen uns, gerade jetzt gemeinsam mit Ihnen ein Zeichen für die seelische Gesundheit zu setzen!

Bei Fragen nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf. Die **Informationen** dazu finden Sie auf der **Seite 42**.





INFORMATION (Outdoor - keine Teilnehmerbegrenzung)

Nährende Lebensmittel und gesunde Kräuter

DONNERSTAG, 08. OKTOBER 2020 | 10:00 - 13:00 UHR

#1: Naturladen Heiland | Sachsendamm 8A | WSW

Essen bringt mitunter nicht nur Freude, sondern auch Leid mit sich. **Wie wir uns fühlen, sagt dabei schon viel über den Zustand unserer Energiespeicher aus.**

Im Naturladen finden Sie fachkompetente Beratung zu nährenden Lebensmitteln. Ralf Liedecke hat Kräuter der seelischen Gesundheit im Angebot und ein weitreichendes Wissen dazu. Denn diese Kräuter haben in unserer heutigen Zeit nicht nur einen Platz in der Küche, sondern auch endlich wieder in der Heilkunde. Sie sind häufig nicht nur schmackhaft, sondern auch gut für Körper und Geist. Welchen Einfluss Honig auf unsere Gesundheit hat, weiß Sieghard Richter von der Imkerei Richter zu berichten, dessen Imkerei schon seit 10 Jahren betrieben wird. Die Bienen produzieren den Honig überwiegend in Holzbauten. Durch die Wanderimkerei können verschiedene leckere Honigsorten angeboten werden.

Mit freundlicher Unterstützung:
Ralf Liedecke & Sieghard Richter

WORKSHOP (max. 15 Teilnehmer)

Die Kraft des Wir

Impulse für mehr Vertrauen in sich selbst und die Gruppe

DONNERSTAG, 08. OKTOBER 2020 | 15:00 - 19:00 UHR

#2: Stadtverein Weißwasser | Sorauer Platz 2 | WSW

Selbsthilfegruppen kommen an einen Punkt, wo sich die Themen wiederholen. Es scheint, als würde alles still stehen und das Miteinander fühlt sich zunehmend schwerer an. Gruppenmitglieder kommen nicht mehr zu den Treffen oder verabschieden sich ganz.

Im Workshop klären wir Fragen wie: Was will uns diese Situation zeigen? Wie können wir das Vertrauen in die Gruppe stärken und wie kann ich meine Ideen und Wünsche mehr einbringen? Ein Schlüssel hierfür ist das Vertrauen in sich selbst, in die eigenen Fähigkeiten und diese in die Gruppe einzubringen. Gleichzeitig entstehen in der Gruppe Dynamiken, die das Miteinander fördern. Wir öffnen uns für neue Impulse, wie die Weiterentwicklung in der Selbsthilfe gelingen kann.

Referentin: Carolin Schulz

Mit freundlicher Unterstützung:
www.selbsthilfeakademie-sachsen.de
www.parisax.de





BERATUNG & INFORMATION

Beratungsmobile zu den Themen Sehen, Hören und Pflegen

DONNERSTAG, 08. OKTOBER 2020 | 12:00 - 17:00 UHR

#3: Marktplatz Niesky

FREITAG, 09. OKTOBER 2020 | 08:00 - 13:00 UHR

#6: Marktplatz Weißwasser

Vor Ort können sich Besucher an den Mobilien **kostenlos** darüber informieren, welche Angebote und Leistungen für Menschen mit eingeschränkten Seh- oder Hörvermögen und für pflegebedürftige Menschen zur Verfügung stehen und wie sie genutzt werden können. **(Keine medizinische Beratung!)**

BeraterInnen von **Blickpunkt Auge** beantworten Fragen zu den häufigsten Augenerkrankungen, geben einen Überblick über Sehhilfen und andere Hilfsmittel sowie Reha-Maßnahmen. Zudem gibt es Beratung zu möglichen rechtlichen und finanziellen Ansprüchen.

MitarbeiterInnen des **dzb lesen** informieren über den Zugang zu barrierefreien Informations- und Literaturangeboten für Leser mit Seheinschränkung. Sie klären insbesondere über die kostenfreie Hörbuchausleihe und weitere Dienstleistungen und Medienangebote auf.

Für eine persönliche Beratung im Beratungsmobil vor Ort,

Ansprechpartnerin: Kaisa Langer

E-Mail: sachsenmobil@blickpunkt-auge.de

Telefon: 0341-7113200 oder 0174-9623998

vereinbaren Sie bitte einen Termin.

Ratsuchende mit Fragen rund ums **Hören und Schwerhörigkeit** können sich vertrauensvoll an die Experten des Landesverbandes der Schwerhörigen und Ertaubten Sachsen e.V. wenden, verschiedene Hörhilfsmittel, wie z.B. Lichtsignalanlagen, aber auch Rauchmelder ausprobieren. Eine kleine Hörtestung ist möglich. Weiterhin erhalten Sie, unterstützt von den Teilhabeberatern aus dem Landkreis Görlitz, Beratung und Aufklärung (Hilfsmittel, Förderung am Arbeitsplatz, Audiotherapie...).

Im **Pflegemobil** erhalten Sie Informationen rund ums Thema Pflege und pflegende Angehörige. Symptome von Demenz können am eigenen Leib erfahren werden, um ein besseres Verständnis für die Erkrankten zu erlangen.

Das **Blickpunkt Auge** Beratungsmobil ist ein Angebot des Fördervereins „Freunde des barrierefreien Lesens e.V.“, des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Sachsen e.V. (BSVS) und des Deutschen Zentrums für barrierefreies Lesen (dzb lesen).

Mit freundlicher Unterstützung:

www.dzblesen.de

www.teilhabeberatung.de

www.kreis-goerlitz.de



WORKSHOP (max. 15 Teilnehmer)

Reanimation und Erste Hilfe

DONNERSTAG, 08. OKTOBER 2020 | 16:00 - 17:30 UHR

#4: Familienunternehmen Kunze | Schulstraße 10 | NY

Immer wieder kommt die Frage auf Pflegekräfte zu, ob diese nicht einmal einen Reanimationskurs anbieten könnten. Der letzte Kurs war oft beim Erwerb des Führerscheins und liegt so viele Jahre zurück, so dass nicht mehr „alles sitzt“ und damit Unsicherheit in einer möglichen Notlage besteht.

In Anlehnung an die Woche der seelischen Gesundheit bietet das Familienunternehmen Kunze daher die Möglichkeit, unter Anleitung die hauptsächlichen Grundlagen der Herz-Lungen-Wiederbelebung an Puppen zu üben. Dies ermöglicht sich ein kleinwenig Wissen dazu anzueignen, um der Unsicherheit im realen Notfall keinen Raum zu bieten.

Referent: Martin Rehm-Georgi

Mit freundlicher Unterstützung:
Familienunternehmen Kunze



**Darf ich
um Hilfe
bitten?**

www.NACHBARTHILFEN.de

HILFE GEBEN. HILFE FINDEN.
KOSTENFREI. IN DER LAUSITZ.



Elm: zene aus „Ein Teil von uns“ | Bild: BR/Alexander Fischer/Koesen

FILM & DIALOG (max. Teilnehmer: NY 20 / WSW 50)

Kamera Sensibel: Ein Teil von uns

DONNERSTAG, 08. OKTOBER 2020 | 17:00 UHR

#5: Jugendzentrum H.O.L.Z. | Muskauer Str, 23a | NY

FREITAG, 09. OKTOBER 2020 | 18:00 UHR

#7: Hafenstube Telux | Straße der Einheit 20 | WSW

Der Film beschäftigt sich mit einem Tabuthema unserer Gesellschaft. Kinder von Obdachlosen verleugnen oft Vater oder Mutter und damit auch einen Teil von sich selbst. Dass der eigene Vater oder die Mutter ein Leben auf der Straße führt, das in der Regel mit schweren psychischen und physischen Abstürzen und einem „würdelosen Lebenszustand“ verbunden ist, belastet oftmals auch das Leben der Angehörigen schwer und kann das eigene Selbstwertgefühl auf eine harte Probe stellen. Es geht in diesem Fernsehfilm um die Herausforderungen, die ein Leben mit einem obdachlosen Angehörigen, in unserem Fall mit einer psychisch kranken Mutter, mit sich bringt.

Im Anschluss an den Film findet am 08. Oktober 2020 eine Podiumsdiskussion mit regionalen Anlaufstellen und Sozialarbeitern statt. An dieser können Sie auch Online teilnehmen. Nutzen Sie dazu den Zugang-Link unter:

<https://events.snl.gmbh>

Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Ein_Teil_von_uns

Ein Teil von uns

deutscher Fernsehfilm - Drama - 2016

89 Minuten

Regie: Nicole Weegmann

Hauptdarsteller: Jutta Hoffmann, Brigitte Hobmeier, Volker Bruch und Nicholas Reinke

Präsentiert vom

Landesverband Gemeindepsychiatrie Sachsen e.V.
unter Schirmherrschaft der
Sächsischen Sozialministerin Petra Köpping

Mit freundlicher Unterstützung:

LV Gemeindepsychiatrie Sachsen e.V.
Jugendring Oberlausitz

Landesverband
Gemeindepsychiatrie
Sachsen e.V.





BERATUNG & INFORMATION

Cardio-Scan - Herz-Check und Stresstest

FREITAG, 09. OKTOBER 2020 | 09:00 - 13:00 UHR

#8: Karl-Marx-Str. 23 | neben Adler-Apotheke | WSW

Cardioscan ist die wohl einfachste Methode, den Gesundheitszustand eines Herzens schnell und effektiv darzustellen. Mittels Elektroden an Fuß- und Handgelenken werden die vom Herzen ausgesandten Impulse digitalisiert und auf einen Monitor in ein farbiges Herzportrait umgewandelt (3-Kanal EKG).

Der Herzcheck dauert **2 Minuten** zzgl. Aufnahme und Auswertung und zeigt ein dreidimensionales Bild an, wie gut es dem Herzen geht. Es ist kein Diagnosegerät im medizinischen Sinne, gibt jedoch ausreichend Hinweise auf die Stressbelastung des Herzens und somit die Verfassung der Person.

Thomas Wagner unterstützt Sie bei Ihrem individuellen Trainingsprogramm zu mehr geistiger und körperlicher Belastbarkeit.

Mit freundlicher Unterstützung:

Thomas Wagner
www.wagner-infosite.de

WORKSHOP (max. 15 Teilnehmer)

Lagerung nach LiN - Lagerung in Neutralstellung

FREITAG, 09. OKTOBER 2020 | 16:00 - 17:30 UHR

#9: Familienunternehmen Kunze | Schulstraße 10 | NY

Sie pflegen einen Angehörigen oder sind selbst in der Pflege tätig? Dann könnte Sie dieser Workshop interessieren!

Eine Lagerung wird bei Patienten, Klienten und Angehörigen angewendet, die bei der Einnahme einer neuen Position Unterstützung benötigen. Bei einer herkömmlichen Lagerung liegt der Fokus auf dem sparsamen Einsatz von sog. Lagerungsmaterial an bestimmten Körperstellen. Die **Lagerung nach LiN** dagegen stellt eine günstige Stellung der Körperabschnitte in den Mittelpunkt des Lagerungsvorgangs. In mehreren Studien wurde die **positive Wirkung** von LiN – verglichen mit einer herkömmlichen Lagerung (KON) – **nachgewiesen**. Die Analyse der Ergebnisse zeigte, dass aus dem zweistündigen Verbleiben in der jeweiligen Lagerung eine größere Beweglichkeit resultierte.

Referentin: Mandy Koch

Mit freundlicher Unterstützung:

Familienunternehmen Kunze





© André Wirsig - www.juWie-dance.com

THEATER & AUSSTELLUNG (max. 50 Teilnehmer)

Raus aus der Deckung:

„Rapid Cycling - das bildest du dir nur ein“

SAMSTAG, 10. OKTOBER 2020 | 15:00 - 16:30 UHR*

* Geschlossene Veranstaltung nur für Selbsthilfegruppen

#10: SKZ - Telux | Straße der Einheit 20 | WSW

SAMSTAG, 10. OKTOBER 2020 | 18:30 - 20:00 UHR**

** Öffentliche Veranstaltung

#10: SKZ - Telux | Straße der Einheit 20 | WSW

„Der Lebenslauf eines Menschen – Diagnose bipolare Störung – erscheint in der verdichteten Form eines Theaterabends wie ein ständiges Auf und Ab. In „Rapid Cycling“ untersucht die Dresdner JuWie Dance Company verschiedene Realitäten von „Wahrnehmung“ anhand der Achterbahnfahrt der Stimmung einer betroffenen Person. Ab wann sind Stimmungsschwankungen „krank“? Wie funktional muss ein Mensch sein? Alles eine Frage der Perspektive? Eine kleine interaktive Ausstellung ergänzt den künstlerischen Zugang zum Thema.“

So lautete der Presstext der Premiere des Stückes im Dezember vergangenen Jahres in HELLERAU - Europäisches Zentrum der Künste. Für die Vorstellungen im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit holt die Company ihre Ausstellung zu bipolarer Störung nach Weißwasser. Inmitten der Ausstellung werden Ausschnitte aus dem Tanz-

Tanztheater der JuWie Dance Company (Dresden)

Gefördert durch die Kulturstiftung des Freistaates Sachsen. Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

stück „Rapid Cycling“ live performt. Dabei tanzt die zeitgenössische Tänzerin Jule Oeft mit Videoprojektionen ihrer selbst in verschiedenen Geisteszuständen und vermittelt so einen Eindruck der Bandbreite menschlicher Gefühlslagen. Die originäre Musik und das einmalige Bühnenbild des Tanzstückes werden ebenfalls zum Einsatz kommen.

Besetzung:

Künstlerische Leitung: Jule Oeft / JuWie Dance Company
Choreografie / Tanz: Jule Oeft
Choreografische Assistenz: Yamile Anaid Navarro Luna
Musik: Daniel Williams
Kostümbild: Swantje Silber / Tom Schellmann
Maskenbild: Lisa Reike
Bühnenbild: Ringo Jarke / Stefan Röser
Lichtdesign und Realisierung: Josia Werth
Technische Realisierung Video: Beate Oxenfarf
Kamera: Christoph Iwanow
Schnitt / Postproduktion: Marco Prill
Regie Film: Christian Zimmermann
Lichtdesign Film: Jasper Gather
Kuration Ausstellung: Jule Oeft / Benjamin Rottluff
Interaktive Ausstellungsobjekte: ShitShow GbR
Umsetzung der Ausstellung: Benjamin Rottluff / Sabine Oeft
Geschäftsführung: Wiebke Bickhardt / JuWie Dance Company
Projektkoordination: Benjamin Rottluff

Mit freundlicher Unterstützung:
Kulturstiftung des Freistaates Sachsen





© freepik - www.freepik.com

VORTRAG & DIALOG (max. 50 Teilnehmer)

Rückenschmerzen - Was tun?

Wie können Sie sich und Ihre Arbeitnehmer schützen? Was Arbeitgeber wissen sollten.

MONTAG, 12. OKTOBER 2020 | 16:30 - 18:30 UHR

#12: E-Werk - SWW | Straße des Friedens 13-19 | WSW

Schmerzen und Entzündungsprozesse schränken das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität vieler Menschen ein. Viele Maßnahmen helfen scheinbar dabei Symptome zu lindern. Doch welche Strategien sind langfristig an den Ursachen orientiert und damit nachhaltig wirksam? Nach Forschungslage ist dabei der erste Schritt, dass Patienten bzw. betroffene Menschen die richtigen Zusammenhänge verstehen und erkennen. Hier möchte der Vortrag einen wissenschaftsbasierten Grundstein legen, über viele Mythen und Falschannahmen aufklären und mit praktischen Selbsthilfemaßnahmen abschließen.

Gymnastikmatten und ggf. bequeme Kleidung sind für die praktischen Übungen von Vorteil.

Mit freundlicher Unterstützung:
Physiotherapie Dr. Leander Hirthe
Stadtwerke Weißwasser GmbH



Jetzt testen!



**SELBSTHILFE.
NEU.
[ER]LEBEN.**





© javi_indy - www.freepik.com



© EMMAUS Niesky

WORKSHOP (max. 10 Teilnehmer)

Fußreflexzonenmassage - Theorie & Praxis

DIENSTAG, 13. OKTOBER 2020 | 17:15 - 19:45 UHR

#13: Volkshochschule | Görlitzer Straße 4 | NY

Täglich sind wir auf den Beinen, „unsere Füße tragen uns bis ans Ende der Welt“...!

Genau deshalb sollte man sich besonders mit diesen beschäftigen, sie pflegen und ihnen etwas Gutes tun.

In diesem Workshop lernen Sie in theoretischen und praktischen Teilen, wie eine wohltuende Fußreflexzonenmassage durchgeführt wird und sie mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit in Ihren Alltag bringen kann. Dieses Angebot richtet sich besonders an Teilnehmer, welche eine kleine Auszeit vom Alltag brauchen.

Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch mit.

ACHTUNG: Kostenpunkt 22,50€

Mit freundlicher Unterstützung:
Volkshochschule Niesky



VORTRAG (max. 20 Teilnehmer)

Die Balance zwischen Beruf & Familie: „... damit die Freude bleibt!“

DIENSTAG, 13. OKTOBER 2020 | 14:00 - 16:00 UHR

#14: Impuls e.V. | Straße der Jugend 35 | WSW

Manchmal fühlen Sie sich wie ein Jongleur im Zirkus, der immer noch einen Kegel hinzunimmt, solange bis er an seine Geschicklichkeits- und Konzentrationsgrenzen kommt. Der letzte Kegel war dann einer zu viel und das ganze schöne Kunstwerk fällt in sich zusammen. Das, womit Sie in Ihrem Alltag jonglieren, sind die beruflichen Herausforderungen, ihre Familie, die Sorge um altgewordene Eltern, der Freundeskreis, die Kirchengemeinde, gesellschaftliches Engagement und Hobbys. Bei dieser Vielzahl kann es schon mal passieren, dass Kegel fallen gelassen werden. Die Folgen können gravierend für sich und andere sein. Das Seminar zeigt Strategien und eigene Kraftquellen auf, die beim Jonglieren der täglichen Herausforderungen helfen und dafür sorgen, dass die Freude bleibt.

Referentin: Oberin Schwester Sonja Rönsch

Mit freundlicher Unterstützung:
Diakonissenanstalt EMMAUS Niesky





WORKSHOP (max. 20 Teilnehmer)

Herausforderung: Entspanntes Schlafen für Eltern und Kind

DIENSTAG, 13. OKTOBER 2020 | 17:00 - 18:30 UHR

**#15: Erziehungs- und Familienberatungsstelle |
Brunnenstraße 8a | WSW**

Die Erziehungs- und Familienberatungsstelle der Diakonie St. Martin in Weißwasser berät seit über 20 Jahren Familien zu den unterschiedlichsten Themen und Problemen, mit einem ganz besonderen Augenmerk auch auf den Bereich der frühen Kindheit.

In ihrem Vortrag wollen die beiden Referentinnen und Mitarbeiterinnen der Erziehungsberatung Frau Bettina Rießner und Frau Diana Zielske einen kleinen Exkurs in die Thematik des Schlafverhaltens von Kindern und ihren Familien in unserer westlichen Welt nehmen. Kinder schlafen von Natur aus anders als Erwachsene.

Es werden Möglichkeiten der Haltung zu diesem oft auch herausfordernden Thema in Familien vorgestellt werden. Vor allem in den ersten Lebensjahren eines Kindes brauchen Eltern hier oft viel Geduld. Kenntnisse über den Ablauf der kindlichen Schlafentwicklung sind von großer Wichtigkeit für Eltern. Da frühes Durchschlafen oft mit einer erfolgreichen Erziehung assoziiert wird, können Eltern unter enormen Druck geraten, wenn ihr Kind sich damit schwertut.

Der Vortrag möchte Impulse zum Nachdenken über die eigenen Sichtweisen zum Thema „Entspanntes Schlafen für Eltern und Kind“ geben. Keine Patentrezepte im Umgang mit dem Schlafen, aber dafür Hintergrundwissen über die evolutionsbiologischen und entwicklungsrelevanten Prozesse, um damit eine Vielzahl von Herausforderungen beim Thema Schlafen zu verstehen und damit auch für Eltern eine Entlastung im Familienalltag und auch den Familiennächten zu schaffen – wird Inhalt des Vortrages sein.

Entspannte Eltern können eine entspannte Atmosphäre in der Familie schaffen und somit auch wieder einen guten Rahmen für einen entspannten Kinderschlaf bieten.

Frau Rießner verfügt als Kommunikationspsychologin und als speziell für den frühkindlichen Bereich ausgebildete Beraterin über viel Erfahrung und Wissen auf diesem Gebiet. Frau Zielske arbeitet seit 10 Jahren mit Eltern und ihren Babys als PEKiP – Gruppenleiterin zusammen und kennt daher die Themen und Herausforderungen im Baby – und Kleinkindbereich sehr genau und nutzt immer wieder neue Erkenntnisse sowie Erfahrungen ihrer alltäglichen Arbeit mit PEKiP – Gruppen, aber auch aus ihrer beratenden Tätigkeit im frühkindlichen Bereich.

Zielgruppe: Eltern mit Kindern im Alter von 0-4 Jahren

Mit freundlicher Unterstützung:
Diakonie St. Martin Weißwasser





© freepik - de.freepik.com



© freepik - de.freepik.com

WORKSHOP (max. 20 Teilnehmer)

Trauerwege gehen

MITTWOCH, 14. OKTOBER 2020 | 09:30 - 12:30 UHR

#16: Haus Plitt | Bautzner Straße 21 | NY

Trauern heißt sich immer wieder neu verbinden

Der Verlust eines nahestehenden Menschen ist für viele Betroffene eine Extremsituation, die sie an und über Grenzen führt. Die meisten Trauernden brauchen eine lange Zeit, bis sie in der neuen Lebenssituation wieder festen Boden unter den Füßen gewinnen können. In diesem Workshop wird sich mit der Frage auseinandergesetzt, wie sich Trauer in unserem Leben äußert und welchen Verlauf sie nehmen kann. Dazu vertiefen Sie sich gemeinsam mit Pfarrerin Christiane Bättermann etwas intensiver in das Trauermodell von Ruthmarijke Smeding: „Trauer erschließen: Eine Tafel der Gezeiten“.

Referentin: Pfarrerin Christiane Bättermann

Mit freundlicher Unterstützung:
Diakonissenanstalt EMMAUS Niesky



VORTRAG (max. 30 Teilnehmer)

Am Arbeitsplatz nicht (mehr) voll belastbar?!

MITTWOCH, 14. OKTOBER 2020 | 16:30 - 18:30 UHR

#17: Jahnhalle | Ödernitzer Straße 7 | NY

Wer / was kann mir helfen, damit ich weiter arbeiten kann?

Wenn die Erkrankung die Rückkehr an den Arbeitsplatz erschwert, gibt es verschiedene Unterstützungsangebote für Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Im Fokus des Vortrags stehen das Betriebliche Eingliederungsmanagement, Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben und bei anerkannter Behinderung die Inanspruchnahme von Nachteilsausgleichen. In so einem Prozess kann der Integrationsfachdienst (IFD) als kompetenter Ansprechpartner unterstützen. Der IFD ist ein niederschwelliges Beratungsangebot für Betroffene und deren Angehörige, Arbeitgeber und Kooperationspartner.

Referentin: Michaela Lange

Mit freundlicher Unterstützung:
**IFD
KSV Sachsen**





VORTRAG & DIALOG (max. 50 Teilnehmer)

„Bin ich anders, weil... ich unter Leistungsdruck stehe?“

MITTWOCH, 14. OKTOBER 2020 | 15:30 UHR

#18: Aula Landau-Gymnasium | Ziegelstraße 2 | WSW

Leistungsdruck bei Kindern kann zu erhöhtem Stress führen. Langfristig hat das negative Auswirkungen auf die Entwicklung der SchülerInnen.

Denn der Leistungsdruck bei Kindern hat in den letzten Jahren dramatisch zugenommen. Die Ursache liegt aber nicht allein im Schulsystem, sondern auch in den Werten der Eltern:

Im Alphabet kommt Anstrengung vor Erfolg.
Harte Arbeit schlägt Talent.
Ohne Fleiß kein Preis.

Wenn wir etwas erreichen wollen, müssen wir uns eben anstrengen. Zusammenreißen. Reinbeißen. Dranbleiben. Aushalten. Alles geben. Auch wenn es weh tun. Fertig.

Leistungsdruck ist das Gefühl, leisten zu müssen. Und zwar mehr als uns locker von der Hand geht. Mehr, als wir denken, leisten zu können. Mehr, als wir meinen, zu schaffen. Ein unangenehmes, oft sogar bedrohliches Gefühl.

Viele Kinder sind sehr ehrgeizig und geradezu perfektio-

nistisch, denn sie wollen nicht enttäuschen - weder ihre Eltern, noch die Lehrer oder andere Bezugspersonen. Denn nicht nur in der Schule, sondern auch in der Freizeit wird ein hohes Maß an Druck erzeugt: gute/bessere MusikerInnen, SportlerInnen, liebenswerte Spielgefährten...

Wohin kann dieser Druck führen? Welche Konsequenzen hat er für die Kinder bzw. auch für Erwachsene, die sich diesen Mustern nicht entziehen konnten oder können?

In Zusammenarbeit mit dem Sozialeteam und Betroffenen greift das Soziale Netzwerk Lausitz das Thema auf und zeigt Wege aus dem Druck bzw. Möglichkeiten zum Druckausgleich. Augenöffnend für Schüler, Eltern und Lehrer gleichermaßen.

Mit freundlicher Unterstützung:
Soziales Netzwerk Lausitz
Sozialeteam



**Soziales Netzwerk
Lausitz**



auch
online



VORTRAG (max. 30 Teilnehmer)

Bitte zu Tisch - Unser Gehirn ist, was es isst

MITTWOCH, 14. OKTOBER 2020 | 18:30 - 20:00 UHR

#19: Naturheilpraxis Mixdorf | Sachsendamm 30 | WSW

Schokolade hilft gegen Stress und Fisch macht klug – doch ist an solchen Volksweisheiten eigentlich etwas dran? Neue wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass die Ernährung unmittelbaren Einfluss auf unsere seelische Gesundheit und geistige Verfassung hat. Lassen Eisbecher mit Zuckerstreuseln, Burger, Pizza, Hotdog, Softdrinks und Co. tatsächlich unsere grauen Zellen schmelzen?

Du bist, was du isst! Seit jeher stellt der Volksmund einen engen Zusammenhang zwischen Ernährung und Verhalten her.

Ronny Mixdorf erklärt Ihnen in seinem Vortrag, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch gesunde Ernährung verbessern können.

Mit freundlicher Unterstützung:
Naturheilpraxis Mixdorf

WORKSHOP (max. 10 Teilnehmer)

Hand- und Kopfmassage - Theorie & Praxis

DONNERSTAG, 15. OKTOBER 2020 | 09:15 - 11:45 UHR

#20: Volkshochschule | Jahnstraße 50 | WSW

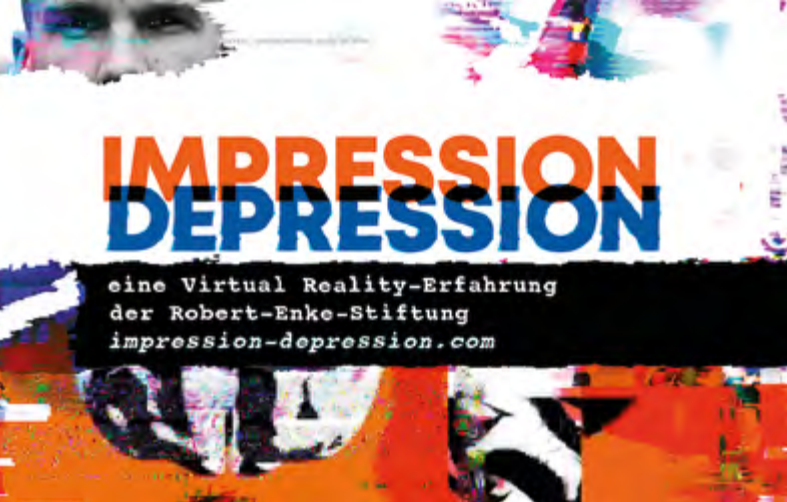
Sie arbeiten viel am Computer und haben das Gefühl, Ihre Hände und Ihr Kopf könnten eine kleine Auszeit vertragen, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. In theoretischen und praktischen Teilen, lernen Sie Methoden kennen, welche Sie auch an ihrem Schreibtisch oder Arbeitsplatz durchführen können, um Ihre Hände und Ihren Kopf zu entspannen. Dabei steht die Massage im Fokus, gestärkt werden Sie so aus diesem Workshop herausgehen.

Dieses Angebot richtet sich besonders an Teilnehmer, die eine kleine Auszeit vom Alltag brauchen.

Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch mit.

ACHTUNG: Kostenpunkt 22,50€

Mit freundlicher Unterstützung:
Volkshochschule Weißwasser



© Oliver Vosslage

SELBSTERFAHRUNG (max. 10 Teilnehmer / Gruppe)

Impression Depression - Wie fühlen sich Facetten einer Depression an?

DONNERSTAG, 15. OKTOBER 2020 | 09:00 - 17:00 UHR

#21: Turnhalle Grundschule NY | Schulstraße 5 | NY

Über eine Virtual Reality-Erfahrung möchte die Robert-Enke-Stiftung Verständnis für depressiv Erkrankte wecken, indem Nicht-Betroffene für die Erkrankung sensibilisiert werden.

Konzept:

„IMPRESSION DEPRESSION“ beabsichtigt die Darstellung der Gedanken- und Erlebenswelt eines depressiv erkrankten Menschen. Hierfür werden einzelne Facetten und Symptome einer Depression in einer Alltags- und Leistungssportsituation demonstriert. Die Ausstellung besteht aus einer Einleitung, der Virtual Reality-Erfahrung und einer abschließenden Reflexion. Das Projekt wird vollständig durch die Robert-Enke-Stiftung umgesetzt und begleitet.

Teilnahme:

Seit Oktober 2019 befindet sich das Projekt auf Deutschland-Tour. Sie erhalten jetzt in Niesky die Möglichkeit, diese Veranstaltung zu besuchen.

Hinweis:

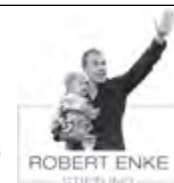
Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Personen **ab 18 Jahren**, die **keine depressiven Erkrankungen** haben, oder hatten!

Den Teilnehmenden wird nach der VR-Erfahrung bei Bedarf eine Beratungsmöglichkeit durch den Sozialpsychiatrischen Dienst des Landkreises Görlitz angeboten.

Anmeldungen sind für folgende Zeiten möglich:

| Zeit | Teilnehmergruppe |
|-------------------|------------------|
| 09:00 - 10:00 Uhr | Gruppe 1 |
| 10:00 - 11:00 Uhr | Gruppe 2 |
| 11:00 - 12:00 Uhr | Gruppe 3 |
| 12:30 - 13:30 Uhr | Gruppe 4 |
| 13:30 - 14:30 Uhr | Gruppe 5 |
| 14:30 - 15:30 Uhr | Gruppe 6 |

Mit freundlicher Unterstützung:
Robert-Enke-Stiftung
Sozialpsychiatrischer Dienst
Landkreis Görlitz





WORKSHOP (max. 12 Teilnehmer / Modul)

Aktionstag für Meditation und Körperarbeit (MBSR)

FREITAG, 16. OKTOBER 2020 | 10:30 - 19:30 UHR

#22: Präventionspraxis Loser | Görlitzer Straße 22 | NY

Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) ist ein Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und durch Entwicklung, Einübung und Stabilisierung erweiterter Achtsamkeit. Teile des Programms werden u.a. im Rahmen verschiedener verhaltenstherapeutischer und psychodynamischer Psychotherapiemethoden eingesetzt. Es wurde von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren in den USA entwickelt.

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit bietet sich die Möglichkeit, sich mit vielen grundlegenden Techniken aus dem MBSR vertraut zu machen. Dieser Tag eignet sich wunderbar als Einführung oder Auffrischung in das Thema achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung.

Was ist zu beachten?

- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Schalten Sie ihr Handy auf lautlos.
- Ziehen Sie bei Bedarf warme Socken an.
- Ziehen Sie bitte die Straßenschuhe direkt hinterm Eingang aus.
- max. 12 Teilnehmer je Modul

Ausrüstung: bei Bedarf bitte mitbringen!

- für die Sitzmeditation ein Meditationskissen oder Bänken
- ein oder 2 dünne Decken
- ein Handtuch als zusätzliche Unterlage (Matten sind vorhanden)
- wenn nötig ein kleines Kissen (für den Kopf)
- Verpflegung, wenn Sie diese benötigen

Anmeldungen sind für folgende Zeiten möglich:

| Zeit | Modul |
|-------------------|---|
| 10:30 - 11:45 Uhr | Rosinenmeditation + Gehmeditation |
| 12:15 - 13:30 Uhr | Sitzmeditation (mit Einführung) |
| 13:45 - 15:00 Uhr | Bodyscan |
| 15:15 - 16:30 Uhr | Körperarbeit (einfache Yogaübungen) |
| 16:45 - 18:00 Uhr | Tiefenentspannung |
| 18:15 - 19:30 Uhr | offene Gruppenrunde zum Thema psychische Gesundheit |

Mit freundlicher Unterstützung:
Präventionspraxis Loser
Cathleen Donath



LESUNG & DIALOG (max. 40 Teilnehmer)

Heilung auf Widerruf: Überleben mit und nach Krebs

FREITAG, 16. OKTOBER 2020 | 17:00 - 19:00 UHR

#23: Hotel Kristall | Karl-Liebnecht-Straße 34 | WSW

Petra-Alexandra Buhl liest aus ihrem Buch und erzählt ihre Geschichte.

Über 4 Millionen Menschen in Deutschland sind an Krebs erkrankt. Immer mehr Menschen haben den Krebs überstanden. Aber es ist noch längst nicht vorbei. Ab jetzt wird es nie mehr wie früher sein. Vom Langzeit-Überleben mit Krebs, den psychischen Gefährdungen, den unerwarteten Chancen eines völlig veränderten Lebens und den vielen ungeahnten Möglichkeiten persönlicher Reife.

Nach der Lesung haben Sie Zeit, mit Frau Buhl ins Gespräch zu gehen.

www.petraalexandrabuhl.de

Mit freundlicher Unterstützung:
Hotel Kristall



WORKSHOP (max. 12 Teilnehmer)

Hindernisse machen uns groß: Bewältigungsstrategien für Krebskranke

SAMSTAG, 17. OKTOBER 2020 | 09:00 - 17:00 UHR

#24: WOBAG Niesky | Bahnhofstraße 4 | NY

In diesem Tagesworkshop mit Petra-Alexandra Buhl geht es darum, die eigene Resilienz im Umgang mit Krebs zu erweitern. Ziel ist, wieder in die Selbstwirksamkeit zu kommen, Ressourcen zu benennen und stabile Zonen aufzuspüren. Sie schauen sich Bewältigungsstrategien an und erweitern die Handlungsfähigkeit, damit Probleme in Lösungen verwandelt und angemessene Ziele formuliert werden können.

- Die Konzepte Resilienz & Salutogenese sowie deren Bedeutung für die eigene Leistungsfähigkeit & Kompetenz verstehen
- Ideen dafür entwickeln, wie Resilienz „angewendet“ und nutzbar gemacht wird und wie sie bei sich selbst und anderen Menschen gefördert werden kann
- eigene Resilienzfaktoren identifizieren und protektive Faktoren kennenlernen
- Bewusstsein dafür haben, welche Stärken und Haltungen Veränderungskompetenz erzeugen
- Instrumente für die Handlungsorientierung in Krisen kennen

Mit freundlicher Unterstützung:
WOBAG Niesky
Petra-Alexandra Buhl



Unterstützen
Sie diese Aktion
- Verwendungszweck
Bürger für
Bäume



© Maskottchen Erdi

© www.gunstwerk.com



AKTION (Outdoor - keine Teilnehmerbegrenzung)

10.000 Bäume für die Lausitz

SAMSTAG, 17. OKTOBER 2020 | 10:00 UHR

#25: Kiefernweg / Ecke Brentanoweg | WSW

Gute Luft, Ruhe und die Möglichkeit dem Alltagsstress zu entfliehen sind für die meisten Erholungssuchenden wichtige Angebote unserer Wälder. Wer sich im Wald bewegt, tut aktiv etwas für seine Gesundheit. Damit es weiterhin Wälder und somit Waldspaziergänge gibt, beteiligen wir uns an der Aktion. Mit dem Maskottchen Erdi und Ihrer Unterstützung bepflanzen wir das Areal Kiefernweg / Ecke Brentanoweg mit Bienen-freundlichen Sträuchern und Bäumen.

Mitzubringen sind ein Spaten, Arbeitssachen und gute Laune. Neben der Pflanztätigkeit sind stärkende Yoga- und Atemübungen geplant.

Im Anschluss wird in der Hafenstube um 20 Uhr ein Film zum Thema Umweltschutz und Nachhaltigkeit gezeigt, als gemütlicher Ausklang zu diesem arbeitsreichen und sinnstiftenden Tag.

Mit freundlicher Unterstützung:
Engagierte Stadt Weißwasser
Stadt mit Charakter Weißwasser
Stadtwerke Weißwasser GmbH



MUSIK & GESELLSCHAFT (max. 50 Teilnehmer)

Kulturbrunch: MARIE-LUISE GUNST & BAND

SONNTAG, 18. OKTOBER 2020 | 10:00 - 13:00 UHR

#26: SKZ - Telux | Straße der Einheit 20 | WSW

Die Berliner Singer-Songwriterin Marie-Luise Gunst ist musikalische Erzählerin im besten Sinne. Ihre Songs suchen nach Bewegung und Bewegendem: in aktuellen Themen, Gefühlen und Fragen. Als Betroffene und Botschafterin der Deutschen Depressionsliga setzt sie sich außerdem mit ihrer Musik für die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen und für einen offenen Dialog über Depressionen ein, denn: Musik spricht da, wo Worte versagen.

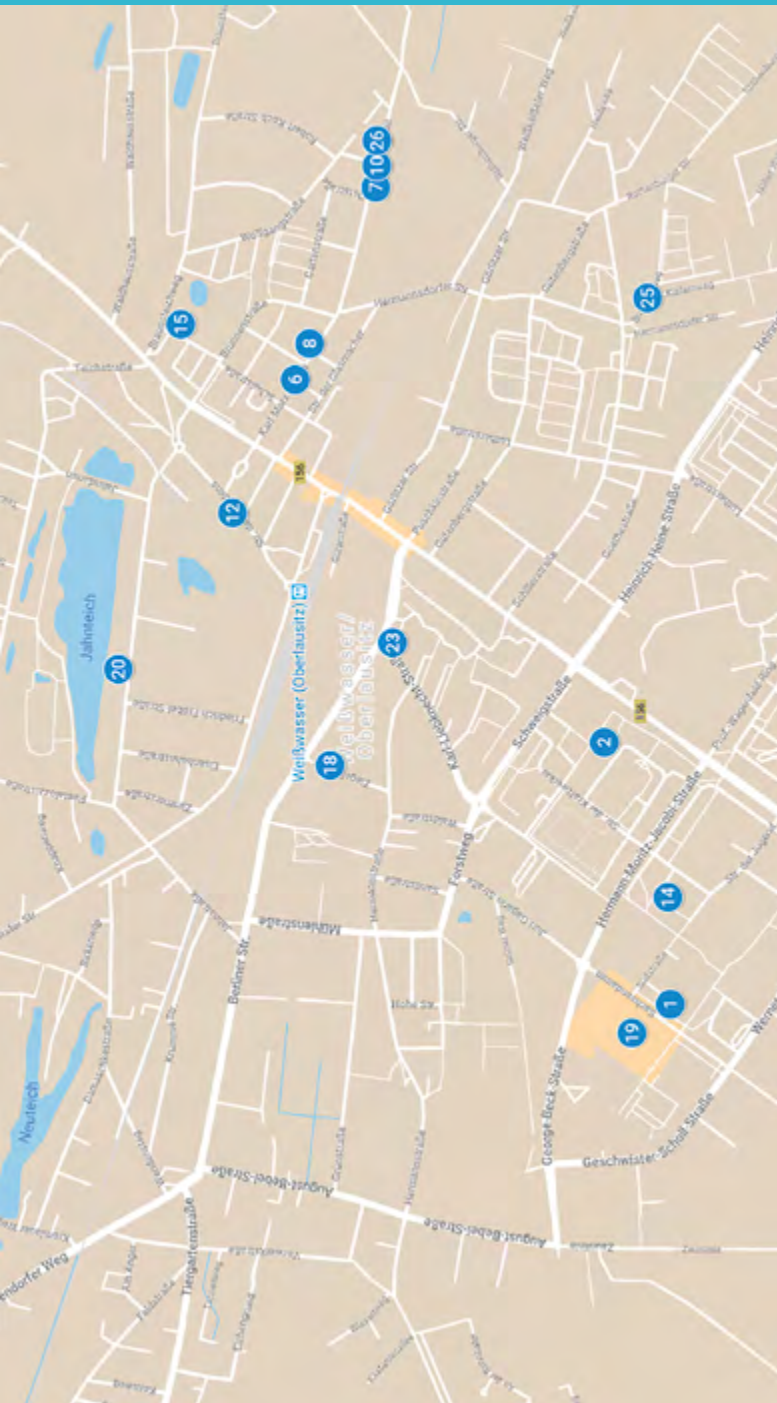
Die Verbindung von Musik und Kulinarik beim Kulturbrunch erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Dabei trägt jeder Gast einen kleinen Beitrag bei, indem das Buffet durch mitgebrachte Speisen und Getränke bereichert wird. Nebenbei können Sie sich außerdem über die Themen Drogen, Alkohol- und Spielsucht informieren.

Bitte verwenden Sie keine schnell verderblichen Lebensmittel (rohe Eier, Fisch etc.) und beachten Sie die Hygienevorschriften.

Mit freundlicher Unterstützung:
Marie-Luise Gunst
SKZ - Telux | Diakonie St. Martin



VERANSTALTUNGSORTE WEISSWASSER



VERANSTALTUNGSORTE NIESKY



Um Ihnen ein bestmögliches Besuchererlebnis bei den Veranstaltungen zur Woche der seelischen Gesundheit zu bieten, ist ihrerseits eine vorherige Anmeldung nötig. Diese dient gleichzeitig auch der Erfassung der Besucherströme bei öffentlichen Veranstaltungen in Verbindung mit COVID-19.

Bitte melden Sie sich für die Veranstaltungen der Woche der seelischen Gesundheit über folgenden Link an:

<https://events.snlgmbh>

Brauchen Sie Hilfe bei der Anmeldung?
Kontaktieren Sie uns bitte per E-Mail oder Telefon:

Telefon

03576 / 21 82 70

E-Mail

info@gesundheit-vor-ort.org

**auch
online**

Die so gekennzeichneten Veranstaltungen können Sie auch online im Internet verfolgen. Den entsprechenden Zugangs-Link finden Sie in der Veranstaltungsübersicht unter **events.snlgmbh**. Der Link wird ca. 30 min vor Veranstaltungsbeginn freigeschaltet. (Änderungen vorbehalten.)

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen während der Woche der seelischen Gesundheit ist bis auf wenige Ausnahmen kostenfrei.

Herausgeber

Soziales Netzwerk Lausitz gemeinnützige GmbH

Albert-Schweitzer-Ring 32

02943 Weißwasser

Tel.: 03576 / 21 82 70

Fax: 03576 / 21 82 12

info@soziales-netzwerk-lausitz.de

www.soziales-netzwerk-lausitz.de

Handelsregister: Amtsgericht Dresden, HRB 30514

Steuernummer: 207/118/03689

Konzept und Text

Soziales Netzwerk Lausitz gGmbH: Romy Ganer

Das aus Gründen der besseren Lesbarkeit teils verwendete generische Maskulinum schließt gleichermaßen weibliche, männliche und diverse Personen ein.

Beratung und Gestaltung

exactomundo.de

Redaktionsschluss: 07.08.2020

Auflage: 7.000 Stk.

Sie haben Ideen für die Veranstaltungen im nächsten Jahr, oder Ihnen hat etwas gut oder weniger gut gefallen - dann schreiben Sie uns und geben Sie uns Ihr Feedback. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

<https://umfrage.snlgmbh>

Wir verlosen unter den Teilnehmern der Umfrage ein Beratungsgespräch im Wert von 150 € zur Digitalisierung der Angebote Ihres Vereins oder Ihrer Selbsthilfegruppe (Bitte mit angeben!). Außerdem erhalten die ersten 50 Teilnehmer je einen USB-Stick (8GB) als Dank für die Teilnahme.



Soziales Netzwerk Lausitz

**Wir bedanken uns bei allen Partnern, Referenten,
Organisatoren und ehrenamtlichen Helfern, die dieses
vielfältige Programm ermöglicht haben.**



Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen



08. OKTOBER 2020
bis
18. OKTOBER 2020