

Woche der seelischen Gesundheit

Programmheft



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit

10. Oktober 2025
Auftaktveranstaltung
in Bad Oldesloe
(Kreistagssitzungssaal, Mommsenstr. 13)



**LASS ZUVERSICHT
WACHSEN**

Psychisch stark
in die Zukunft



Akzeptanz für
psychische Erkrankungen

Aktionswoche
10. – 17. Oktober 2025

Programm ➔



KREIS STORMARN
Vielfalt. Miteinander. Leben.





Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Bürgerinnen und Bürger des Kreises Stormarn,

mit großer Freude begrüßen wir Sie zur Woche der seelischen Gesundheit im Kreis Stormarn – einem besonderen Veranstaltungsformat, das unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“ den Fokus auf ein Thema richtet, das uns alle betrifft: die psychische Gesundheit.

Psychische Gesundheit ist ein zentraler Bestandteil unserer Lebensqualität – jeden Tag, in jedem Alter und in allen Lebenslagen. Sie ist die Grundlage dafür, dass wir Herausforderungen meistern, Beziehungen gestalten, Freude empfinden und unser Leben aktiv in die Hand nehmen können.

Gesellschaftliche Entwicklungen und wissenschaftliche Studien zeigen deutlich: Psychische Belastungen und Erkrankungen nehmen seit Jahren kontinuierlich zu – über alle Altersgruppen hinweg. Umso wichtiger ist es, seelisches Wohlbefinden nicht länger zu tabuisieren, sondern es als zentrale Gesundheitsaufgabe unserer Gesellschaft zu begreifen. Genau das ist das Ziel dieser Aktionswoche.

Wir laden Sie herzlich ein, an einer Vielzahl von Veranstaltungen, Workshops, Vorträgen und Begegnungsformaten im gesamten Kreisgebiet teilzunehmen.

Ob jung oder alt, allein oder mit Familie, betroffen oder interessiert – die Woche der seelischen Gesundheit bietet für alle etwas: zum Mitmachen, Nachdenken, Austauschen und Mutmachen.

Dass wir dieses wichtige Projekt in Stormarn erstmals umsetzen können, verdanken wir einer starken Gemeinschaft: In enger und wertvoller Zusammenarbeit mit der Bürgerstiftung Stormarn, der Eheleute Schmöger-Stiftung, der Kroschke Kinderstiftung, den Stiftungen der Sparkassen Holstein sowie zahlreichen engagierten Akteurinnen und Akteuren im Kreisgebiet ist ein vielfältiges Programm entstanden – ein Zeichen dafür, wie viel wir gemeinsam bewegen können.

Nutzen Sie diese Woche als Einladung, sich mit Ihrer eigenen seelischen Gesundheit auseinanderzusetzen – mit Offenheit, Neugier und der Bereitschaft, neue Perspektiven zu entdecken. Jeder kleine Schritt zählt. Denn wer psychisch gestärkt ist, kann auch anderen Halt geben – und unsere Gesellschaft aktiv mitgestalten. Lassen Sie uns gemeinsam ein Zeichen setzen – für mehr seelische Gesundheit, mehr Zusammenhalt und mehr Zuversicht.

Wir wünschen Ihnen inspirierende Begegnungen, neue Impulse und eine Woche voller wertvoller Erfahrungen.

Dr. Henning Görtz
Landrat Kreis Stormarn

Carsten Reichentrog
Fachbereichsleiter
Jugend und Schule

Oliver Lövenforst
Fachbereichsleiter
Soziales und Gesundheit

Lass Zuversicht wachsen - Psychisch stark in die Zukunft

Liebe Mitmenschen,

eine gute seelische Gesundheit braucht es! Psychische Widerstandskraft, das heißt, resilient gegenüber Krisen zu sein. Vor allem dürfen psychische Erkrankungen kein Tabuthema mehr darstellen. Um mit Vorurteilen aufzuräumen, zu enttabuisieren und Menschen belastbarer zu machen, wurde die bundesweite Initiative „Aktionsbündnis Seelische Gesundheit“ ins Leben gerufen. Rund um den WHO Welttag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober startet vom 10. – 20. Oktober deutschlandweit die Woche der Seelischen Gesundheit.

Auch der Kreis Stormarn setzt vom 10. bis 17. Oktober 2025 erstmalig ein Zeichen für Akzeptanz und gegen Ausgrenzung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Mit einem bunten Programm aus Mitmachaktionen, Lesungen, Filmvorführungen, Workshops, Fachvorträgen, Kreativ-, Entspannungs- und Sportangeboten laden wir alle ein, vorbeizukommen und sich zu beteiligen. Zeitgleich wird es auch aufsuchende Angebote unser Netzwerkpartner*innen an unterschiedlichen Schulen geben. Und unser Betriebliches Gesundheitsmanagement hat für alle Mitarbeiter*innen des Kreis Stormarn ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt.

Unser großer Dank gilt nun allen Förderern, Kooperations- und Netzwerkpartnern sowie allen Akteuren, die das vielfältige Programm unterstützen und ermöglichen. Ohne Sie wäre eine erfolgreiche Umsetzung nicht machbar!

Lassen Sie uns gemeinsam ein Zeichen setzen! Bleiben Sie informiert und nutzen Sie die zahlreichen Angebote zur Förderung Ihrer psychischen Widerstandskraft. In Zeiten mit vielfältigen Herausforderungen können wir alle etwas Entspannung und Abwechslung brauchen.

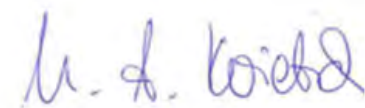
Ihre



Sabrina Krannich
Jugendhilfeplanung
FB Jugend und Schule



Susanne Heinrich
Gesundheitsplanung
FB Soziales und Gesundheit



Ulrike Akisli-Knietzsch
Leitung Sozialpsychiatr. Dienst
FD Gesundheit

Woche der seelischen Gesundheit

Freitag, 10.10.2025 (Welttag der seelischen Gesundheit)

14:30 - 18:00 Uhr

1. Woche der seelischen Gesundheit

ÖFFENTLICHE AUFTAKTVERANSTALTUNG

Kreistagssitzungssaal, Mommsenstr. 13, 23843 Bad Oldesloe

**VORBEIKOMMEN UND
MITMACHEN**

Eröffnung und Grußwort Landrat Dr. Henning Görtz

Einführung in das Thema und Impulse zur Förderung der seelischen Gesundheit

Filmimpuls - Weil sich viele Menschen, die psychisch erkrankt sind, von der Gesellschaft oft abgestempelt fühlen, lässt der **Film “Ich bin ich - Ich bin mehr als meine Diagnose”** von Regisseurin Andrea Rothenburg (Psychiatrie-Filme) krisenerfahrene Menschen zu Wort kommen, die sich nicht auf ihre Diagnose reduzieren lassen. Und im Anschluss möchten unsere fachlichen und persönlichen Expert*innen mit Ihnen in einen offenen Austausch kommen.

Erfahren Sie mehr über die Hilfs- und Beratungsangebote im Kreis.
Freuen Sie sich auf praktische Übungen zur Förderung der seelischen Gesundheit, interaktive Stationen für Jung und Alt oder gewinnen Sie das Match am Maxi-Tischkicker.

Wir freuen uns auf interessante Gespräche bei Snacks und Getränken!

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie Neues!

LASS ZUVERSICHT WACHSEN - PSYCHISCH STARK IN DIE ZUKUNFT

Freitag, 10.10.2025

Hatha-Yoga und Meditation - Energie tanken am Vormittag

Ein Angebot der Volkshochschule Reinbek (kostenpflichtig)

www.vhs-sachsenwald.de

Die Übungen des Hatha-Yoga können Körper und Seele auf harmonische Weise in Einklang bringen. Durch die im Atemrhythmus ausgeführten Bewegungsabläufe und Haltungen können Kraft und Energie gewonnen werden. Eine Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunde. Der Kurs findet 12x statt, Freitag, 10.10.2025 bis 23.01.2026

WO? Volkshochschule **Reinbek**, Klosterbergenstraße 2 A, Yogaraum

WANN? 9:00 - 10:30 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt (12 Plätze).

Bitte melden Sie sich an: info@vhs-sachsenwald.de

Herz-Chakra-Meditation

Ein Angebot der Volkshochschule Reinbek (kostenpflichtig)

www.vhs-sachsenwald.de

Das Praktizieren der Herz-Chakra-Meditation kann dabei helfen, Stimmung und Energieniveau sowie das allgemeine Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Zwischen den monatlichen Terminen können die Übungen zu Hause zur Intensivierung nachgemacht werden. Der Kurs findet 4x statt, freitags 10.10.25, 07.11.25, 05.12.25 und 09.01.26

WO? Volkshochschule **Reinbek**, Klosterbergenstraße 2 A, Yogaraum

WANN? 15:45 - 16:45

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt (9 Plätze).

Bitte melden Sie sich an: info@vhs-sachsenwald.de

Woche der seelischen Gesundheit

Freitag, 10.10.2025



Entspannt ins Wochenende

Ein Angebot der Volkshochschule Ahrensburg (kostenpflichtig)

www.vhs-ahrensburg.de

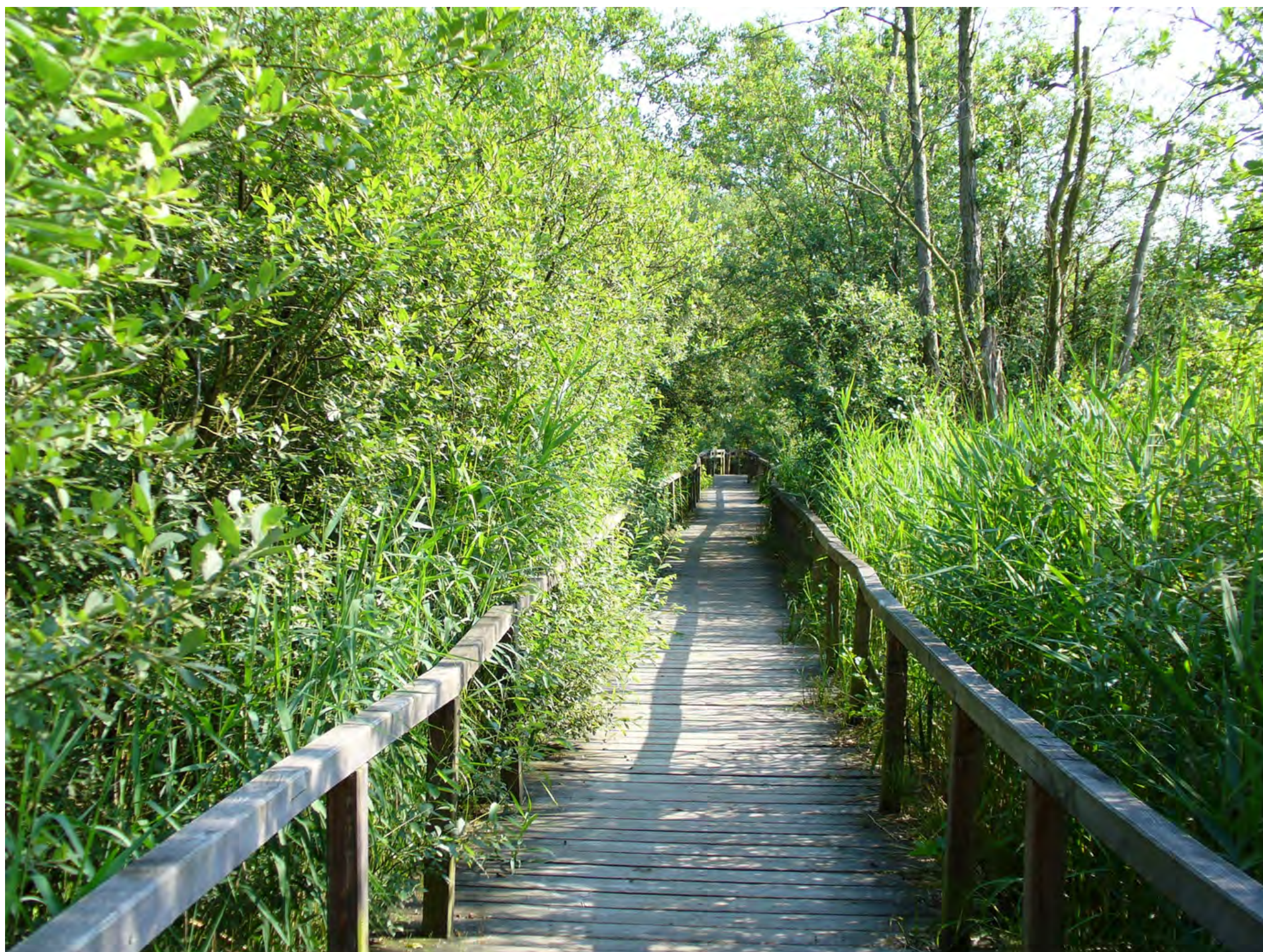
Die Woche entspannt beschließen und dann ins Wochenende starten: Der Freitagnachmittag bietet sich an für eine ruhige Zeit mit Übungen aus dem Autogenen Training, Fantasiereisen, kleinen Meditationen und Achtsamkeitsübungen. Ein Kurs zur Gesundheitsprävention mit vielen Anregungen für Ihren Alltag.

WO? Volkshochschule **Ahrensburg**, Bahnhofstr. 24

WANN? 17:00 - 18:15 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt (9 Plätze). Bitte melden Sie sich an: info@vhs-ahrensburg.de



Kuhlenmoordamm Ahrensburg © Foto: Kreis Stormarn

Woche der seelischen Gesundheit

Samstag, 11.10.2025

Jubiläum Pflegestützpunkt

www.kreis-stormarn.de/go/pflegestuetspunkt

Der Pflegestützpunkt im Kreis Stormarn blickt auf zehn erfolgreiche Jahre zurück. Betroffene, An- und Zugehörige, interessierte Bürgerinnen und Bürger sowie Fachkräfte sind herzlich eingeladen, mit dem Pflegestützpunkt zu feiern. Es erwarten Sie interessante Vorträge rund um das Thema Pflege sowie eine Ausstellung mit z.B. Hilfsmitteln, Hausnotruf etc.

WO? Kreisverwaltung, Mommsenstraße 13, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 10:00 - 16:00 Uhr

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Sie!



Woche der seelischen Gesundheit

Samstag, 11.10.2025



Wir brauchen Zeit für eine Pause

Ein Angebot der Volkshochschule Ahrensburg (kostenpflichtig)

www.vhs-ahrensburg.de

Haben Sie das Gefühl, ständig sehr viele Dinge erledigen zu müssen und nie bleibt Zeit für Sie selbst oder die schönen Dinge? Haben Sie keine Zeit für eine Pause? Schauen Sie abends auf Ihren Tag und sind unzufrieden, weil Sie nicht alle Dinge geschafft haben, die Sie eigentlich erledigen wollten? In diesem Kurs schauen wir, welche persönlichen Angewohnheiten und Verhaltensweisen die Zeitmangel begünstigen. Schritte zur Veränderung und zu mehr Selbstwirksamkeit werden erprobt.

WO? Volkshochschule **Ahrensburg**, Bahnhofstr. 24

WANN? 10:00 - 16:30 Uhr

Achtung: Die Anzahl der Plätze ist begrenzt (8 Plätze). Bitte melden Sie sich an: info@vhs-ahrensburg.de

Feldenkrais – eine einzige Bewegung macht den Unterschied



Ein Angebot der Volkshochschule Reinbek (kostenpflichtig)

www.vhs-sachsenwald.de

Fühlen Sie sich auch unsportlich? Trauen Sie sich weniger zu? Eine 72-jährige Teilnehmerin sagte: "So sportlich und beweglich habe ich mich noch nie gefühlt, wie heute, nach diesem Seminar!" Freuen Sie sich auf einen Tag mit sanften Bewegungen, bei denen Sie nichts falsch machen können. Und erfahren Sie sich neu. Die Freude kommt gratis dazu!

WO? Volkshochschule **Reinbek**, Klosterbergenstraße 2 A, Yogaraum

WANN? 10:00 - 17:00 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt (6 Plätze). Bitte melden Sie sich an: info@vhs-sachsenwald.de oder www.vhs-sachsenwald.de

Samstag, 11.10.2025

Alltagsstress bewältigen

Eine Fortbildung des Kreisjugendring Stormarn e.V. für Ehrenamtliche zum Thema Stressbewältigung (kostenfrei)

www.kjr-stormarn.de

Manchmal ist es gar nicht so leicht, die ganzen Aufgaben und Termine unter einen Hut zu bringen. Wir wollen uns in dieser Fortbildung mit folgenden Themen beschäftigen: Wie kann ich Schule / Studium, Privatleben und Ehrenamt miteinander verbinden, ohne in Stress zu geraten? Was sind meine persönlichen Stressoren? Wie kann ich mich gesund abgrenzen? Was brauche ich, um aufzutanken? Am Ende des Tages nehmt Ihr einen Methodenkoffer für einen besseren Umgang mit Stress im Alltag mit.

WO? Ratssaal Stadt **Bargteheide**, Rathausstraße 24 - 26

WANN? 10:00 - 17:00 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt (15 Plätze). Bitte melden Sie sich an:

www.kjr-stormarn.de/termine/view/355



© Foto: Kreisjugendring Stormarn e. V.

Woche der seelischen Gesundheit

Sonntag, 12.10.2025

Selbsthilfe - ein wichtiger Baustein zur seelischen Gesundheit

Ein Angebot der Eheleute Schmöger-Stiftung (kostenfrei)

www.buerger-stiftung-stormarn.de



Wege aus der Depression durch Selbsthilfegruppen - Wir sprechen über die Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen

Der **Film "Reden und reden lassen"** von Andrea Rothenburg stellt die Selbsthilfe in den Mittelpunkt. Sie ist eine wichtige Säule des Gesundheitswesens und dient der Stärkung der Resilienz, der psychischen Widerstandskraft, von Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörigen. Gleichzeitig wird die soziale Einbindung gefördert und verbessert. In der Selbsthilfe aktive Menschen räumen mit dem Klischee auf, dass sie sich nur in Stuhlkreisen treffen. Regisseurin Andrea Rothenburg lädt zum anschließenden Gespräch ein und Martina Bartels, Leiterin der **Selbsthilfekontaktstelle KIBIS Stormarn** (www.kibis-stormarn.de), stellt die Selbsthilfeangebote im Kreis Stormarn vor.

WO? Peter-Rantzau-Haus, Manfred-Samusch-Str. 9, 22926 **Ahrensburg**

WANN? 15:00 - 17:30 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

Lesereisen für Familien mit Kindern ab 5 Jahre

Geschichten, die stark machen

Ein Resilienzförderangebot vom Kreis Stormarn (kostenfrei)



Auf dieser interaktiven Lesereise entdecken Kinder durch einfühlsame Geschichten, wie man über Gefühle spricht, mit schwierigen Situationen umgeht und innere Stärke entwickeln kann. Gemeinsam erarbeiten wir kindgerechte Strategien zur Förderung von Selbstvertrauen, Empathie und seelischer Widerstandskraft – spielerisch, kreativ und altersgerecht.

WO? Kreistagssitzungssaal, Mommsenstraße 13, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 11:00 - 13:30 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

Woche der seelischen Gesundheit

Montag, 13.10.2025



Das Glas ist voll

Ein Angebot des Familienzentrums OASE (kostenfrei)

www.oase-oldesloe.de

In gemütlicher Kaffeerunde, erbasteln wir uns unser Glas guter Möglichkeiten, für Entspannungen, Erfrischungen und Ideen der Selbstpflege.

WO? Familienzentrum OASE, Ratzeburger Straße 20, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 9:00 - 11:00 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Bitte melden Sie sich an: Tel. 04531/670848 oder info@oase-oldesloe.de

Achtsamkeit mit der Schildkröte Resi

Ein Angebot des Familienzentrums Bad Oldesloe

für Kinder im letzten Kindergartenjahr (kostenfrei)

www.familienzentrum-oldesloe.de



Rüstzeug für die Schule: Im letzten Kindergartenjahr wollen wir unseren Kindern einen gut gefüllten Werkzeugkasten mit auf den Weg geben. Immer wichtiger werden Werkzeuge zum Umgang mit Stress oder das Meistern neuer Herausforderungen. Achtsamkeit, Möglichkeiten zum Rückzug oder Entspannungstechniken wollen wir an diesem Tag üben. Die Schildkröte Resi mit ihrer Lebensweise und ihrem besonderen Verhalten steht im Mittelpunkt dieser spannenden Veranstaltung.

WO? Haus der Begegnung, Poggenseer Weg 28, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 14:00 - 15:00 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt (8 Plätze).

Bitte melden Sie sich an: familienzentrum@kirche-oldesloe.de

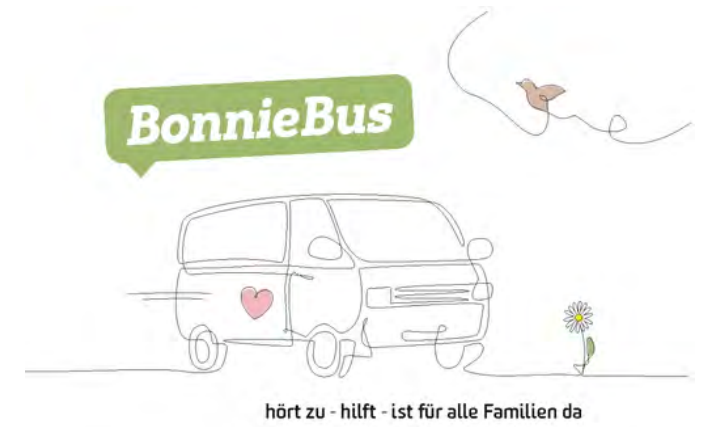
Woche der seelischen Gesundheit

Montag, 13.10.2025

BonnieBus - mobile Beratung in Zarpen

Ein Angebot des Kinderschutzbund Stormarn e.V.

www.dksb-stormarn.de/bonnie-bus



Hört zu - hilft - ist für alle Familien da

Der BonnieBus parkt in der Aktionswoche in verschiedenen Dörfern/Gemeinden und steht als Informations- und Beratungsraum für alle Themen rund um die Familie zur Verfügung. Ein/e Berater/in des Kinderschutzbundes ist vor Ort. Das Angebot lautet: Sich einmal aussprechen können und Tipps für Hilfen in der Nähe bekommen.

WO? 23619 **Zarpen**, Hauptstraße 58 (Eckparkplatz)

WANN? 12:00 - 13:30 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

Wenn die Seele wackelt

Workshop für Kinder zwischen 8-12 Jahre

Ein Angebot des Deutschen Kinderschutzbund Stormarn e.V. (kostenfrei)

www.dksb-stormarn.de/kinderhaus-blauer-elefant-ahrensburg



Der Kinderschutzbund
Kreisverband Stormarn

Wenn es den Eltern nicht gut geht, belastet das die Kinder oft sehr. Sie versuchen zu helfen oder geben sich die Schuld. Ihre eigenen Bedürfnisse werden oft verdrängt. In diesem Workshop werden psychische Erkrankungen kindgerecht erklärt und damit eine Möglichkeit geschaffen, um über die eigene Belastung zu reden. Um die Kinder zu stärken, steht die Suche nach eigenen Ressourcen im Vordergrund sowie das Aufzeigen von weiteren Unterstützungsmöglichkeiten.

WO? Kinderhaus BLAUER ELEFANT, Hörnumweg 2, 22926 **Ahrensburg**

WANN? 15:00 - 17:00 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt (10). Bitte melden Sie sich an:
ahrensburg@dksb-stormarn.de

Montag, 13.10.2025

Wege aus dem Stress - Fachvortrag mit Workshop-Elementen

Ein Angebot der Therapiehilfe e.V. (kostenfrei)

www.therapiehilfe.de/standorte/beratungsstelle-bad-oldesloe



Wir leben in einer Zeit, in der uns täglich Vieles abverlangt wird. Stress ist ein allgegenwärtiges Thema. Doch wie entsteht Stress eigentlich und – noch wichtiger – wie werden wir ihn wieder los? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit persönlichen Stressverstärkern und Sie erfahren, was der individuelle Denkstil mit dem Stresserleben zu tun hat. Außerdem lernen Sie eine Methode kennen, mit der Sie es zukünftig schaffen können, in stressigen Situationen gelassener zu bleiben. Mit Peggy Röder, Psychologin und Trainerin Multimodales Stressmanagement und Jörg Rönnau, Suchttherapeut, Rauchfrei Trainer.

WO? Bürgerhaussaal, Mühlenstr. 22, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 17:30 - 19:30 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt (25 Plätze). Bitte melden Sie sich an:
suchtberatung-oldesloe@therapiehilfe.de



© Foto: Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Woche der seelischen Gesundheit

Montag, 13.10.2025

heinrich sengelmann
kliniken



Lesung mit Bestsellerautorin Heide Fuhljahn

„Mein Körper spricht mir aus der Seele“

Ein Angebot der Eheleute Schmöger-Stiftung

in Kooperation mit dem Heinrich Sengelmann Krankenhaus (kostenfrei)

www.burger-stiftung-stormarn.de

www.heinrich-sengelmann-kliniken.de

Heide Fuhljahn (51) ist freie Journalistin (u.a. Brigitte) und Autorin. Ihr erstes Buch "Kalt erwischt" über Depressionen stand zehn Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste. Heute kämpft sie noch mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Da sie viele Jahre Medikamente nehmen musste und an einer Essstörung leidet, hat sie in den vergangenen 20 Jahren sehr zugenommen. Bereits als Kind wurde ihr gesagt, sie sei zu dick, damals war sie allerdings noch schlank. Eine Erfahrung, die gerade Frauen oft teilen. Nun ist Heide Fuhljahn adipös und begegnet vielen Vorurteilen. In ihrem dritten Buch, "Allein unter Dünnen - eine waagemutige Reise durch eine Welt im Schlankheitswahn" beschreibt sie ihren Weg, mit dem Mehrgewicht Frieden und, im Sinne von Body Positivity, auch mehr Freude und Genuss zu finden. Stellvertretend für Ihre Leser:innen wagt sie daher 14 Mutproben, zum Beispiel Bauchtanz, einen Selbstverteidigungskurs und einen Ausflug zum FKK-Strand; für die Mutproben reist sie unter anderem an die Nordsee, nach Cornwall, Fuerteventura, Zypern, in die Türkei und nach Vietnam. Ihr Buch zeigt auf, dass der Körper für die Seele spricht und ist ein Plädoyer für mehr Verständnis, Offenheit und Toleranz.

WO? Heinrich Sengelmann Krankenhaus,
Julius Jensen Saal, Kayhuder-Straße-65,
23863 **Bargfeld-Stegen**

WANN? 18:30 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich.
Kommen Sie einfach vorbei!



Bestseller-Autorin Heide Fuhljahn

Woche der seelischen Gesundheit

Montag, 13.10.2025

Aufsuchende Angebote in Schulen (nicht öffentlich)



Out-Gefangen im Netz - Theateraufführung

Ein Angebot der Kroschke Kinderstiftung
in Kooperation mit Ronald Schober (aufsuchend im Gymnasium Glinde)
www.kinderstiftung.de
www.ronaldschober.de/out

Ein Klassenzimmerstück über Cybermobbing und
Zivilcourage mit der Zielgruppe Schüler*innen ab der 8. Klasse



Dazu begleitend sind die Eltern der teilnehmenden Schule eingeladen, am Abend die
Out! Gefangen im Netz - Theateraufführungen für Eltern zu besuchen.

Psychische Gesundheit und digitale Mediennutzung

Ein Angebot des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes,
Gesundheitsamt Kreis Stormarn (aufsuchend in der Grundschule Wiesenfeld Glinde)
www.kreis-stormarn.de/go/gesundheitsamt



Dass die Nutzung digitaler Medien nicht nur positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen haben kann, ist wissenschaftlich belegt. Vor allem die übermäßige Mediennutzung kann mit Begleiterkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen einhergehen. Mitarbeiter*innen des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes Kreis Stormarn möchten informieren und mit den Grundschulern darüber ins Gespräch kommen, wie sie digitale Medien nutzen und wie ein "gesunder Umgang" damit aussehen kann.

Woche der seelischen Gesundheit

Montag, 13.10.2025

Angebote für Schulen (nicht öffentlich)

KREIS STORMARN
Jugend und Schule 

PSYCHIATRIE
FILME 

„Hört uns zu! - Krisenerfahrene Jugendliche im Fokus“

Ein Angebot des Kreis Stormarn

in Kooperation mit Psychiatrie-Filme (nur für geladene Schulklassen)

www.psychiatriefilme.de

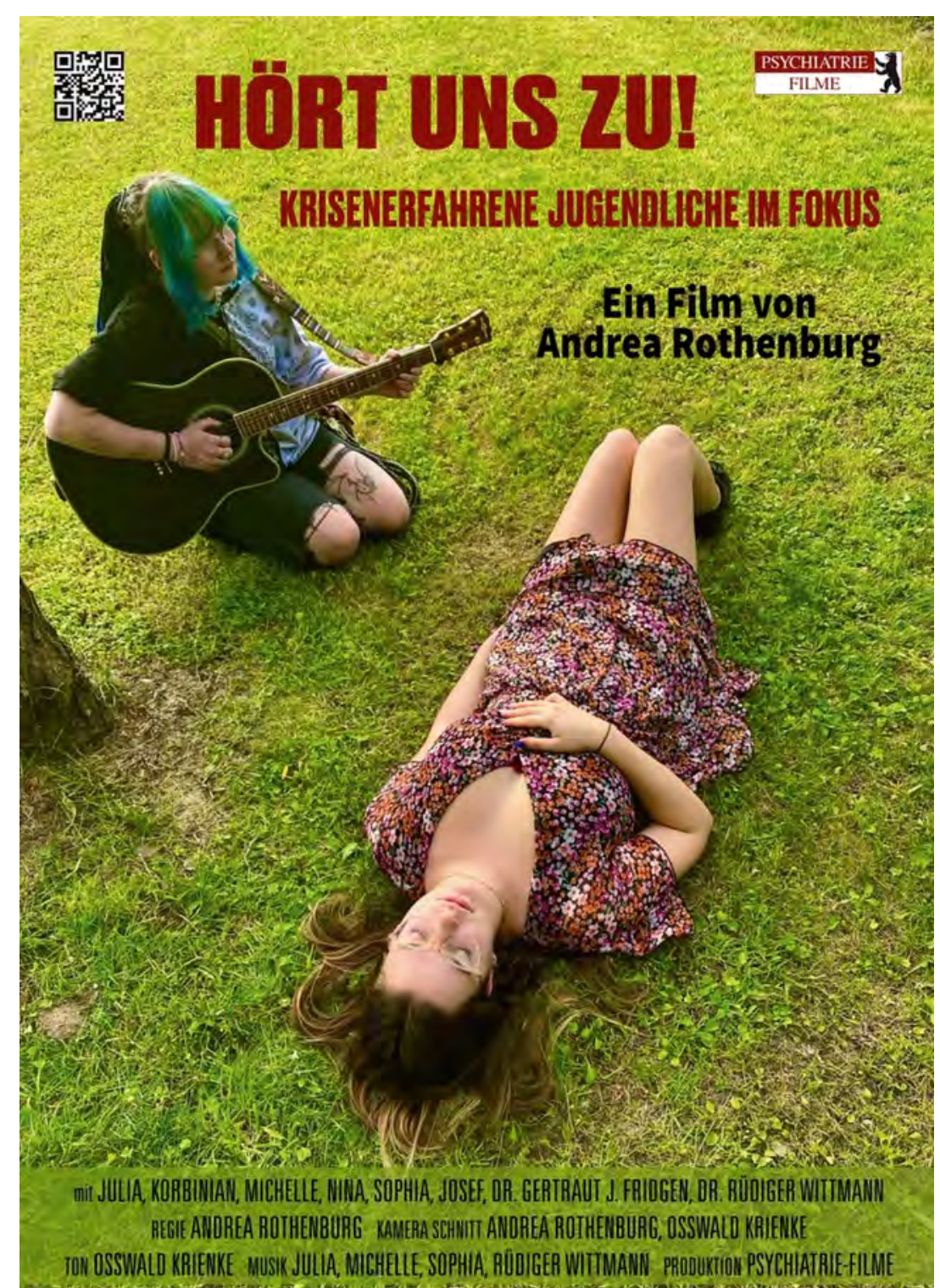
www.kreis-stormarn.de

Immer mehr Jugendliche machen Erfahrungen mit psychischen Krisen: Depressionen, Trauma, Ängste, Süchte, Essstörungen, Schizophrenie, Zwänge und andere Erkrankungen stellen sie und ihr Umfeld vor besondere Herausforderungen.

Der Film von Andrea Rothenburg wurde für Jugendliche und Erwachsene produziert und motiviert, genauer hinzuschauen. Er gibt Tipps für Jugendliche und alle, die mit ihnen zu tun haben. Im Anschluss an die Filmvorführung gibt es die Möglichkeit zur Diskussion und zum Austausch.

WO? Kreistagssitzungssaal Bad Oldesloe

WANN? 10:00 - 12:30 Uhr



© Foto: Psychiatrie-Filme

Woche der seelischen Gesundheit

Dienstag, 14.10.2025

Gedichte für Wichte

Ein Angebot vom Familienzentrum Amt Siek/
Gemeinde Barsbüttel (kostenfrei)
für Eltern & Großeltern mit Kindern von 0-3 Jahren
www.familienzentrum-fasiba.de



Zu Hause singen, Fingerspiele spielen und Bilderbücher gucken macht Spaß – aber in der Gruppe, gemeinsam mit anderen Kindern und ihren Eltern, ist es noch netter. Deshalb bietet Buchstart in Kooperation mit dem Familienzentrum FaSiBa die wöchentlichen Gedichte-für-Wichte-Gruppen jetzt auch in Barsbüttel an.

WO? Stiefenhofer Platz 3, 22885 **Barsbüttel** (Räumlichkeiten Kirchengemeinde)

WANN? jeden Dienstag, 9:00 - 9:45 Uhr und 15:30 - 17 Uhr

Bei Fragen bitte: 0176/21176118 oder familienzentrumfasiba@t-online.de

Wichte-Frühstück

Ein Angebot vom Familienzentrum Amt Siek/
Gemeinde Barsbüttel (kostenfrei)
für Eltern & Großeltern mit Kindern von 0-3 Jahren
www.familienzentrum-fasiba.de

Einfach gemeinsam eine entschleunigte und entspannte Zeit haben. Ganz ohne Anmeldung. Mit Kaffee, Tee und Snack! Dazu viel Austausch, Singen, kreativ sein, Erkundungen und andere bunte Ideen... auf jeden Fall ganz viel WIR!

WO? Stiefenhofer Platz 3, 22885 **Barsbüttel** (Räumlichkeiten Kirchengemeinde)

WANN? jeden zweiten Dienstag, 9:45 - 11:45 Uhr

Bei Fragen bitte: 0151/58482844 oder familienzentrumfasiba@t-online.de

Woche der seelischen Gesundheit

Dienstag, 14.10.2025



Klangvolle Entspannung

Ein Angebot des Familienzentrums OASE (kostenfrei)

www.oase-oldesloe.de

Diese Entspannungseinheit bietet eine Pause von einem oft hektischen Alltag.

WO? Familienzentrum OASE, Ratzeburger Straße 20, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 10:00 - 11:00 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Bitte melden Sie sich an:

Tel. 04531/670848 oder info@oase-oldesloe.de

Parcours aus Bewegungselementen und Denksportaufgaben



Ein Angebot des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes, Gesundheitsamt Kreis Stormarn (kostenfrei)

www.kreis-stormarn.de/go/gesundheitsamt

Bewegung, Spiel und Sport sind für das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen essenziell und wirken positiv auf das psychische Wohlbefinden. Deshalb ruft der Kinder- und Jugendärztliche Dienst alle zur Bewegung auf. Wer schafft den Parcours? Kommt vorbei und probiert es. Es zählt nicht nur Muskelkraft, sondern auch Köpfchen.

WO? Kreisverwaltung, Innenhof & Foyer Kreistagssitzungssaal, Mommsenstraße 13, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 14:00 - 16:00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Alle Familien mit Kindern sind willkommen!

Woche der seelischen Gesundheit

Dienstag, 14.10.2025

malwerkstatt-bargteheide

Ausdrucksmalen

Ein Angebot der Malwerkstatt Bargteheide (kostenpflichtig)

www.malwerkstatt-bargteheide.de

Ausdrucksmalen ist das kreative Spiel mit Pinsel und Farbe. Es steht nicht das Ergebnis, sondern das Malen selbst im Vordergrund. Die Bilder werden weder bewertet noch gedeutet oder kommentiert. Dadurch können die Malende ihren Bildern in Form und Farbe freien Ausdruck verleihen. Dieses Gestalten jenseits von Leistung und Druck schafft Entspannung, Freude und tut einfach gut. Nicht zuletzt wird natürlich auch die Kreativität gefördert.

WO? Malwerkstatt, Lohe 19, 22941 **Bargteheide**

WANN? 15:30 - 16:30 Uhr und 17:00 - 18:00 Uhr

Achtung: Kostenbeitrag: 15 € pro Person

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Bitte melden Sie sich an:

info@malwerkstatt-bargteheide.de



Quelle: freepik.com

Woche der seelischen Gesundheit

Dienstag, 14.10.2025

heinrich sengelmann
kliniken

Erfahrungsaustausch "Tagesklinische Arbeit heute"

Ein Angebot der Heinrich Sengelmann Tagesklinik Ahrensburg
in Kooperation mit der Eheleute Schmöger-Stiftung (kostenfrei)

www.heinrich-sengelmann-kliniken.de/tagesklinik-ahrensburg

www.burger-stiftung-stormarn.de



Unter dem Titel „Tagesklinische Arbeit heute“ öffnet die Tagesklinik Ahrensburg ihre Türen, um allen Interessierten die Möglichkeit zu geben, sich über die Arbeit in einer Tagesklinik zu informieren und Erfahrungen auszutauschen. Dabei werden die Leiterin der Tagesklinik Ahrensburg, Bettine Wyszomirski und der Oberarzt Dr. Benjamin Klatt sowie Mitarbeiterinnen aus allen drei Tageskliniken im Kreis Stormarn - Reinbek, Bargteheide und Ahrensburg - anwesend sein, Kurzvorträge halten und für Fragen zur Verfügung stehen.

WO? Tagesklinik **Ahrensburg**, Carl-Barckmann-Straße 5, 22926 Ahrensburg

WANN? 15:00 - 18:00 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!



© Foto: Team Heinrich Sengelmann Tagesklinik Ahrensburg

Woche der seelischen Gesundheit

Dienstag, 14.10.2025



Der Kinderschutzbund
Kreisverband Stormarn

Schnupperkurs „Kinder im Blick“

Ein Angebot des Kinderschutzbund Kreisverband Stormarn (kostenfrei)

www.dksb-stormarn.de/fuer-eltern-die-sich-getrennt-haben-der-elternkurs-kinder-im-blick

Im Kurs „Kinder im Blick“ können getrennte Mütter und Väter hilfreiche Gesprächstechniken sowie Methoden zum Stressabbau und dem Umgang mit Konflikten kennenlernen. Dabei lernen Sie andere Väter und Mütter in ähnlichen Lebenssituationen kennen und haben die Möglichkeit zum Austausch.

WO? Lindenstraße 4, 22941 **Bargteheide**

WANN? 17:00 - 18:30 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt (10). Bitte melden Sie sich an: beratung@dksb-stormarn.de

„Dranbleiben oder aufgeben?“ Playback-Theater NordWest (ab 16 Jahre)

Ein Angebot der Bürger-Stiftung Barsbüttel

in Kooperation mit der Eheleute Schmöger-Stiftung (kostenfrei)

www.buerger-stiftung-stormarn.de



Dranbleiben oder aufgeben? Manchmal ist es genau das Richtige, aufzuhören.

Manchmal fällt es mir schwer, bei etwas zu bleiben, weil es anstrengend ist.

Manchmal glaube ich nicht mehr, dass es sich lohnt. Und manchmal merke ich: Ich kann und will weiter machen, jetzt erst recht! Erzählt uns davon, was euch Zuversicht gibt, wo ihr zweifelt und welche Wege ihr weiter gegangen seid oder abgebrochen habt. Play-Back heißt, das Publikum erzählt aus dem echten Leben, die Spieler*innen setzen die Erlebnisse auf der Bühne um, immer anders, immer berührend.

WO? Erich-Kästner Gemeinschaftsschule, Soltauredder 28, 22885 **Barsbüttel**

WANN? 17:00 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

Dienstag, 14.10.2025



Let's talk about: die „normalen“ Geschichten des Lebens

Ein Angebot des Sozialpsychiatrischen Dienst,
Gesundheitsamt Kreis Stormarn (kostenfrei)
www.kreis-stormarn.de/go/gesundheitsamt

Was ist schon normal? Darüber wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen. Das Angebot „Let's talk about“ richtet sich an alle im Kreis Stormarn lebenden Personen. In dieser Veranstaltung stellen sich die Ärzt*innen und Sozialpädagog*innen zur Verfügung und beantworten Ihre Fragen rund um alle seelischen Herausforderungen des Lebens. Sie wollten schon immer mehr erfahren über eine psychische Störung? Sie interessieren sich, was sie für sich tun können? Sie möchten in Erfahrung bringen, was sie für Ihre angehörige Person tun können?

WO? Untergeschoss Kreistagssitzungssaal, Mommsenstraße 13,
23843 Bad Oldesloe

WANN? 18:00 - 21:00 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Bitte melden Sie sich an:
sozialpsychiatrie@kreis-stormarn.de



© Foto: Team Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Stormarn

Woche der seelischen Gesundheit

Dienstag, 14.10.2025

Aufsuchende Angebote in Schulen (nicht öffentlich)



Out-Gefangen im Netz - Theateraufführung

Ein Angebot der Kroschke Kinderstiftung
in Kooperation mit Ronald Schober (aufsuchend im Gymnasium Glinde)
www.kinderstiftung.de
www.ronaldschober.de/out

Ein Klassenzimmerstück über Cybermobbing und
Zivilcourage mit der Zielgruppe Schüler*innen ab der 8. Klasse



Verrückt? Na und!

Schulisches Präventionsprogramm im Bereich psychischer Gesundheit
durchgeführt durch die SVS in Kooperation mit der Bürgerstiftung Stormarn
www.svs-stormarn.de
www.buerger-stiftung-stormarn.de/projekte/projektarbeit/verrueckt-na-und



Ein "Verrückt? Na und!"-Schultag umfasst sechs Schulstunden und setzt sich aus drei Schwerpunkten zusammen:

1. Ansprechen statt Ignorieren. Die Schüler*innen und Lehrkräfte werden für die Themen Krisen, psychische Gesundheit und Wohlbefinden sensibilisiert.
2. Glück und Krisen. Die Schüler*innen entwickeln eigenständig Plakate, halten kurze Präsentationen oder machen Rollenspiele.
3. Mut machen, Durchhalten, Wellen schlagen. In diesem Abschnitt steht der Austausch mit persönlichen Expert*innen im Mittelpunkt.

Das Team arbeitet im Tandem aus sog. fachlichen und persönlichen Expert*innen. Diese sind das Herzstück des Programms. Der Workshop findet am Vormittag im Rahmen des Schulbetriebs in der Klassenstufe 11 statt.

Woche der seelischen Gesundheit

Mittwoch, 15.10.2025



Farben Inspirationen Drucke

Ein Angebot des Familienzentrums OASE (kostenfrei)

www.oase-oldesloe.de

Allerlei Drucktechniken schaffen kreativ eine Vielzahl von Kunstwerken.

Beim losgelösten Spiel mit Farben und Formen können wir entspannen. Es inspiriert uns, schafft neue Blickwinkel auf unser Werk und manchmal auf unser Leben. Am Ende sichten wir unsere Werke bei einer Tasse Tee!

WO? Familienzentrum OASE, Ratzeburger Straße 20, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 10:00 - 12:00 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich an: Tel. 04531/670848 oder info@oase-oldesloe.de

Elternfrühstück in Willinghusen

Ein Angebot vom Familienzentrum Amt Siek/

Gemeinde Barsbüttel (kostenfrei)

Für Eltern von Kindern im Alter von 0-10 Jahren.

www.familienzentrum-fasiba.de



Nehmt Euch die Zeit für eine kleine Auszeit vom hektischen Alltag und für den Austausch mit anderen Eltern. Eine kleine Stärkung trägt zum gemütlichen Miteinander bei. Erfahrene pädagogische Fachkräfte stehen für anfallende Fragen begleitend zur Seite.

WO? Auf dem Gelände des Kinder Campus Willinghusen, Stemwarder Landstr. 4, 22885 Barsbüttel / **OT Willinghusen**

WANN? jeden Mittwoch, 9:00 - 10:30 Uhr

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an familienzentrumfasiba@t-online.de

Mittwoch, 15.10.2025

KREIS STORMARN
Soziales und Gesundheit



Welchen Einfluss gesundes Essen

auf das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen hat

Ein Angebot des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes, Gesundheitsamt Kreis Stormarn (kostenfrei)

www.kreis-stormarn.de/go/gesundheitsamt

Alle Kinder sollen rundum glücklich und gesund sein. Auch durch die Förderung gesunder Essgewohnheiten können Eltern dazu beitragen, die körperliche und geistige Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Kinder zu stärken.

Der Kinder- und Jugendärztliche Dienst des Kreis Stormarn packt gemeinsam mit Ihnen und Ihren Kindern "virtuell" die Brotdose für mehr Energie in Kita und Schule. Welche gesunden Snackoptionen kennen Sie? Wir zeigen Tipps und Tricks.

WO? Gesundheitsamt - Kinder- und Jugendärztlicher Dienst, Rathausstraße 16, 22941 **Bargteheide**

WANN? 14:00 - 16:00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Alle Familien mit Kindern sind willkommen!

Elefanto-Spielmobil



Der Kinderschutzbund
Kreisverband Stormarn

Ein Angebot des Kinderschutzbund Kreisverband Stormarn e.V.

www.dksb-stormarn.de/elefanto-spielmobil

Beim gemeinsamen Spielen werden Bewegung, Geschicklichkeit und Teamgeist gefördert und Kinder erlernen grundlegende Sozialkompetenzen. Die Bandbreite der Aktionen reicht vom freien Spielangebot bis hin zu themenzentrierten Angeboten. Für Kinder und auch Erwachsene. Einfach vorbei kommen und Spaß haben.

WO? Spielplatz Weidenkamp, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 15:00 - 17:00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Alle Familien mit Kindern sind willkommen!

Mittwoch, 15.10.2025

heinrich sengelmann
kliniken



Filmvorführung mit Diskussion

Neben der Spur - Von der Depression aus der Bahn geworfen

Ein Angebot des Heinrich-Sengelmann Krankenhaus
in Kooperation mit Psychiatrie-Filme (kostenfrei)

www.kreis-stormarn.de

www.psychiatriefilme.de

www.heinrich-sengelmann-kliniken.de

Es könnten die besten Jahre sein, doch die Depressionen haben Hanna, Kati, Martin, Popey und Sascha aus der Bahn geworfen. Sie werden mit Fragen des Lebens konfrontiert und stellen sich den Herausforderungen, um ihre individuellen Wege aus der Depression zu finden. Kann man als depressionserfahrene, junge Frau eigentlich Kinder bekommen? Darf ich aus meiner Ehe ausbrechen, um einen neuen Weg zu gehen? Werde ich meine Depression durch Aktivität und Bewegung hinter mir lassen können? Schaffe ich es, trotz meiner Erkrankung, einen neuen beruflichen Weg einzuschlagen? Werde ich jemals eine Partnerin für das Leben finden und das Gefühl meiner Einsamkeit wieder los? Welche Strategien wirken, um die Depressionen zu überwinden oder zumindest besser damit zu leben? Der Film gibt realistische, berührende Einblicke in das Leben der Protagonisten, die den Zuschauern Mut machen und Vorurteile ausräumen.

WO? Heinrich-Sengelmann Krankenhaus, Julius Jensen Saal, Kayhuder-Straße-65, 23863 **Bargfeld-Stegen**

WANN? 15:00 - 17:30 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
Kommen Sie einfach vorbei!



Woche der seelischen Gesundheit

Mittwoch, 15.10.2025



Nachmittag der offenen Tür in der Evangelischen Beratungsstelle

Ein Angebot des Evangelisch-Lutherischen Kirchenkreis Hamburg-Ost (kostenfrei)

www.evangelische-beratungsstellen.de

Erfahren Sie mehr über Erziehungs-, Familien-, Paar- und Lebensfragen.

Sie finden uns im Landkreis Stormarn an den Standorten Ahrensburg, Bad Oldesloe und Bargteheide.

WO? Evangelische Beratungsstelle, Große Straße 16, 22926 **Ahrensburg**

WANN? 14:00 - 17:00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Kommen Sie einfach vorbei!

Nachmittag der offenen Tür im Beratungszentrum Reinbek



Ein Angebot des SVS Beratungszentrum Südstormarn, Reinbek (kostenfrei)

www.svs-stormarn.de

„Nachmittag der offenen Tür“ - mit Kaffee und Kuchen, Workshops, Kurzfilmen und Kennenlernen des Beratungszentrums

WO? Beratungszentrum Südstormarn, Völckers Park 8, 21465 **Reinbek**

WANN? 15:00 - 18:00 Uhr

Fachvortrag zum Thema Elterngeld

Ein Angebot des SVS Beratungszentrum Südstormarn, Reinbek (kostenfrei)

www.svs-stormarn.de

Wie funktioniert das eigentlich mit Elterngeld und Elternzeit? Wer bekommt wie viel Elterngeld? Was muss ich alles beachten? An diesem Abend möchten wir zur Klärung beitragen und die verschiedenen Formen des Elterngeldes (Basiselterngeld, Elterngeld plus und Partnermonate) vorstellen.

WO: Beratungszentrum Südstormarn, Völckers Park 8, 21465 **Reinbek**

WANN: 18:30 - 20:30 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Bitte melden Sie sich an: bz@svs-stormarn.de

Mittwoch, 15.10.2025



Lesung mit Bestsellerautorin Heide Fuhljahn

„Mein Körper spricht mir aus der Seele“

mit anschließendem Expertengespräch

Ein Angebot der Eheleute-Schmöger-Stiftung

in Kooperation mit dem Kreis Stormarn und der Stadtbücherei Ahrensburg

www.burger-stiftung-stormarn.de

www.kreis-stormarn.de/go/gesundheitsamt

www.buecherei.ahrensburg.de



Heide Fuhljahn (51) ist freie Journalistin (u.a. Brigitte) und Autorin. Ihr erstes Buch "Kalt erwischt" über Depressionen stand zehn Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste. Heute kämpft sie noch mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Da sie viele Jahre Medikamente nehmen musste und an einer Essstörung leidet, hat sie in den vergangenen 20 Jahren sehr zugenommen. Bereits als Kind wurde ihr gesagt, sie sei zu dick, damals war sie allerdings noch schlank. Eine Erfahrung, die gerade Frauen oft teilen. Nun ist Heide Fuhljahn adipös und begegnet vielen Vorurteilen. In ihrem dritten Buch, "Allein unter Dünnen - eine waagemutige Reise durch eine Welt im Schlankheitswahn" beschreibt sie ihren Weg, mit dem Mehrgewicht Frieden und, im Sinne von Body Positivity, auch mehr Freude und Genuss zu finden.

Das Buch - ein Plädoyer für mehr Offenheit - und eine Einladung, die eigenen unbewussten Vorurteile zu hinterfragen. Ulrike Akisli-Knietzsch ist Fachärztin und leitet den Sozialpsychiatrischen Dienst des Kreises Stormarn, sie wird mit Ihrer Expertise auf die von Heide Fuhljahn geschilderten Themen fachlich Bezug nehmen können. Darüber hinaus werden beide Frauen Fragen aus dem Publikum beantworten.

WO? Stadtbücherei **Ahrensburg**,

Manfred-Samus-Straße 3

WANN? 18:30 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Kommen Sie einfach vorbei!



Bestseller-Autorin Heide Fuhljahn

Woche der seelischen Gesundheit

Mittwoch, 15.10.2025

Aufsuchende Angebote in Schulen (nicht öffentlich)



Verrückt? Na und!

Schulisches Präventionsprogramm im Bereich psychischer Gesundheit durchgeführt durch die SVS in Kooperation mit der Bürgerstiftung Stormarn

www.svs-stormarn.de

www.buerger-stiftung-stormarn.de/projekte/projektarbeit/verrueckt-na-und

Ein “Verrückt? Na und!”-Schultag umfasst sechs Schulstunden und setzt sich aus drei Schwerpunkten zusammen:

1. Ansprechen statt Ignorieren. Die Schüler*innen und Lehrkräfte werden für die Themen Krisen, psychische Gesundheit und Wohlbefinden sensibilisiert.
2. Glück und Krisen. Die Schüler*innen entwickeln eigenständig Plakate, halten kurze Präsentationen oder machen Rollenspiele.
3. Mut machen, Durchhalten, Wellen schlagen. In diesem Abschnitt steht der Austausch mit persönlichen Expert*innen im Mittelpunkt.

Das Team arbeitet im Tandem aus sog. fachlichen und persönlichen Expert*innen. Diese sind das Herzstück des Programms. Der Workshop findet am Vormittag im Rahmen des Schulbetriebs in der Klassenstufe 11 statt.



© Foto: Irrsinnig Menschlich e.V.

Woche der seelischen Gesundheit

Mittwoch, 15.10.2025

Aufsuchende Angebote in Schulen (nicht öffentlich)



Schulische Präventionsveranstaltung: „Hört uns zu!“

Krisenerfahrene Jugendliche im Fokus

Ein Angebot der Kroschke Kinderstiftung,
Psychiatrie-Filme, Psychiatrie in Bewegung e.V.
in Kooperation mit der Fürstenberg-Foundation
(aufsuchend in der Stormarnschule Ahrensburg)

www.kinderstiftung.de

www.psychiatriefilme.de

www.psychiatrie-in-bewegung.de

www.fuerstenberg-foundation.de

Das Filmprojekt „Hört uns zu!“ des Vereins Psychiatrie in Bewegung e.V. und Psychiatrie-Filme klärt in dem einstündigen Film von Andrea Rothenburg mit Jugendlichen und Experten auf, wie man psychische Erkrankungen erkennen und wie man in der Folge besser damit umgehen kann. Die Jugendlichen sprechen offen darüber, was ihre Seele belastet und was hilft. An den Film schließt sich eine Diskussionsrunde und später die Gelegenheit zu vertraulichen Einzelgesprächen an. Im Fokus steht, Mut zu machen, sich bei mentalen Problemen Unterstützung zu holen und Wege ins Hilfesystem aufzuzeigen.



In „Hört uns zu!“ erzählen Jugendliche wie Julia offen und reflektiert von ihren Erkrankungen © Foto: Psychiatrie-Filme

Woche der seelischen Gesundheit

Donnerstag, 16.10.2025



„Zettelwirtschaft“, oder die Möglichkeit, spontan zu reagieren

Ein Angebot des Familienzentrums OASE (kostenfrei)

www.oase-oldesloe.de

Langsam werden wir alle ein wenig sprachlos, uns fehlen die Worte. Vielleicht liegt es daran, dass wir seit langer Zeit fast immer dasselbe hören, und es wenig Erfreuliches für unsere Ohren gibt. Nun hat sich aber die muntere Runde des Oase Erzählsalons freudig darüber hergemacht, einmal wieder den Wortwitz herauszukramen und die Ideen nur so sprudeln zu lassen. Aus einem Korb wird für jede Runde ein Begriff gezogen, zu dem die Teilnehmenden eine kurze authentische Geschichte ihres Lebens erzählen. Freude am Erzählen, Lust auf Neues, Spontanität und auch Zuhören sind hier gefragt.

WO? Familienzentrum OASE, Ratzeburger Straße 20, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 9:30 Uhr

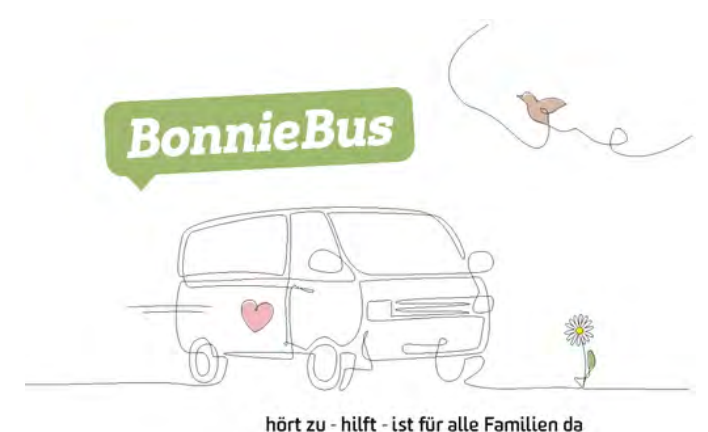
Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Bitte melden Sie sich an: Tel.04531/670848 oder info@oase-oldesloe.de

BonnieBus - mobile Beratung in Mollhagen

Ein Angebot des Kinderschutzbund Stormarn e.V.

www.dksb-stormarn.de/bonnie-bus



Hört zu - hilft - ist für alle Familien da

Der BonnieBus parkt in der Aktionswoche in verschiedenen Dörfern/Gemeinden und steht als Informations- und Beratungsraum für alle Themen rund um die Familie zur Verfügung. Ein/e Berater/in des Kinderschutzbundes ist vor Ort. Das Angebot lautet: Sich einmal aussprechen können und Tipps für Hilfen in der Nähe bekommen.

WO? 22964 **Mollhagen**, Eichedeer Straße 16 (Parkplatz Kita)

WANN? 12:30 - 14:30 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

Donnerstag, 16.10.2025



THERAPIEHILFE
VERBUND

Offene Türen bei der Therapiehilfe

Ein Angebot der Therapiehilfe e.V. (kostenfrei)

www.therapiehilfe.de/standorte/beratungsstelle-ahrensburg

Das Angebot der Therapiehilfe ist ein Baustein der Gesundheitsversorgung in Stormarn. Im Rahmen des Tags der Offenen Tür kann man sich vor Ort einen Eindruck von dem Angebot machen und Informationsmaterial mitnehmen. Thematische Fachvorträge runden das Angebot ab.

WO? Therapiehilfe, Große Str. 14, 22926 **Ahrensburg**

WANN? 14:00 -17:00 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

Seelische Gesundheit & die Rolle von digitalen Medien

Ein Angebot des Kreisjugendring Stormarn e.V. (kostenfrei)

www.kjr-stormarn.de/angebote/fuer/medienpaedagogik



Ein Eltern-Infoabend zum Thema „Kinder digital begleiten“ – mit Infos, Tipps und Raum für Austausch zu Vertrauen, Medienerziehung, gesundem Umgang mit Bildschirmzeiten, dem ersten Smartphone etc. Vielleicht auch eher ein Eltern-Café für viel Raum für Austausch mit kleinen „Stationen“ für Sicherheitseinstellungen etc..

WO? Café Eigenart der Stormarner Werkstätten im KuB,
Beer-Yaacov-Weg 1, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 16:00 - 18:00 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

Woche der seelischen Gesundheit

Donnerstag, 16.10.2025

Wir leben Partizipation und sind Teil der Lösung

Ein Angebot der Aktionsgemeinschaft Handlungsplan - Netzwerk SH e.V.
in Kooperation mit dem Kreis Stormarn, FB Soziales und Gesundheit (kostenfrei)

www.agh-sh.de

www.kreis-stormarn.de

Trialog heißt, alle Beteiligten bringen sich als Expert*innen in eigener Sache ein. Bei diesem Trialog geht es um den Mehrwert von Selbstvertretung.

Die AGH als Selbstvertretung und Einrichtungsleiter Jörg Adler geben einen Input zum Thema aus verschiedenen Perspektiven. Anschließend wollen wir gemeinsam Ideen und Ziele entwickeln, wie eine Umsetzung von Partizipation und Selbstvertretungen gelingen kann.

Wir freuen uns auf psychisch erkrankte Menschen, Leistungserbringer der EGH, deren Mitarbeitende & Nutzer*innen/ Beiräte, Vertreter*innen der Verwaltung und Menschen mit Behinderungen.

WO? Kreisverwaltung, Untergeschoss Kreistagssitzungssaal, Mommsenstraße 13,
23843 **Bad Oldesloe**

WANN: 17:00 - 20:00 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt (40). Bitte melden Sie sich an: trialog@agh-sh.de

Eine Teilnahme ist auf Wunsch online möglich.



Woche der seelischen Gesundheit

Donnerstag, 16.10.2025

“Lichtblicke” Playback-Theater NordWest (ab 16 Jahre)

Ein Angebot der Eheleute Schmöger-Stiftung

in Kooperation mit dem Playback-Theater NordWest (kostenfrei)

www.playbacktheaterbuehnebarmbek.de

www.buerger-stiftung-stormarn.de/kontakt



Lichtblicke - Wenn die Sonne den Nebel durchdringt. Wenn dich jemand anblickt und das Dunkel plötzlich weniger dunkel wirkt. Alle Menschen, auch die mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige, erleben manchmal dunkle Zeiten, in denen sie sich nach Licht sehnen. Was hattest du für Lichtblicke? Wer hat für dich das Dunkle heller erscheinen lassen? Und welche Lichtblicke oder auch Schattenzeiten würdest du gerne noch einmal auf der Bühne sehen?

Playbacktheater ist eine besondere Form von Improvisationstheater. Die Schauspieler*innen hören zu und spielen, was die Menschen im Publikum erzählen: Kleine und große Momente, Stimmungen, Geschichten.

WO? Peter-Rantzau-Haus, Manfred-Samusch-Str. 9, 22926 **Ahrensburg**

WANN? 19:00 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!



© Foto: Playback-Theater NordWest

Woche der seelischen Gesundheit

Donnerstag, 16.10.2025



Die Alzheimer Gesellschaft beantwortet Fragen

Ein Angebot der Alzheimer Gesellschaft Stormarn e.V. (kostenfrei)

www.alzheimer-stormarn.de

Haben Sie Fragen zum Thema Demenz?

Dann kommen Sie zum Info-Abend der Alzheimer-Gesellschaft.

Erfahren Sie mehr zum Umgang mit an Demenzerkrankten.

WO? Flora Forum Apotheke, Hamburger Str. 23, 22926 **Ahrensburg**

WANN? 19:30 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt (10). Bitte melden Sie sich an:

mail@alzheimer-stormarn.de



Alzheimer Gesellschaft Stormarn e.V. Selbsthilfe Demenz
Manfred-Samus-Str. 9 in 22926 Ahrensburg

Büro Öffnungszeiten:

Montag und Mittwoch von 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Donnerstag, 16.10.2025

Aufsuchende Angebote in Schulen (nicht öffentlich)



Schulische Präventionsveranstaltung: „Hört uns zu!“

Krisenerfahrene Jugendliche im Fokus

Ein Angebot der Eheleute Schmöger-Stiftung

in Kooperation mit Psychiatrie-Filme (aufsuchend in der Gemeinschaftsschule Hahnheide, Trittau)

www.buerger-stiftung-stormarn.de

www.psychiatriefilme.de

Das Filmprojekt „Hört uns zu!“ des Vereins Psychiatrie in Bewegung e.V. und Psychiatrie-Filme klärt in dem einstündigen Film von Andrea Rothenburg mit Jugendlichen und Experten auf, wie man psychische Erkrankungen erkennen und wie man in der Folge besser damit umgehen kann. Die Jugendlichen sprechen offen darüber, was ihre Seele belastet und was hilft. An den Film schließt sich eine Diskussionsrunde an. Im Fokus steht, Mut zu machen, sich bei mentalen Problemen Unterstützung zu holen und Wege ins Hilfesystem aufzuzeigen.

Es fühlt sich so an, als würde man gehört werden,
da psychische Krankheiten noch immer ein tabu Thema ~~ist~~ sind.
Es braucht definitiv mehr Aufklärung, aber der Film war ein
großer Schritt.

Rückmeldung einer jugendlichen Zuschauerin, Film „Hört uns zu!“ © Foto: Psychiatrie-Filme

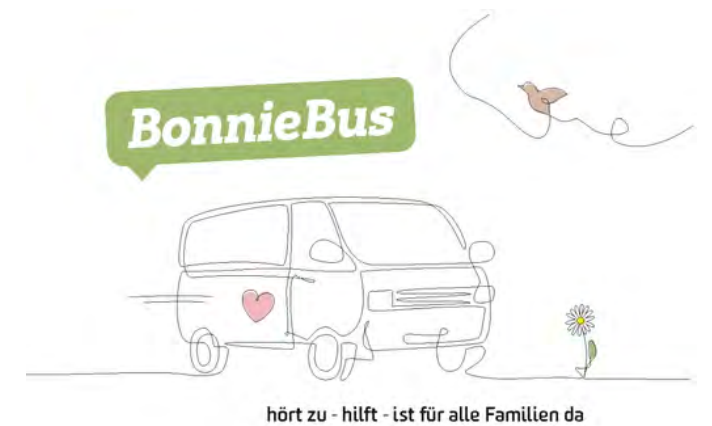
Woche der seelischen Gesundheit

Freitag, 17.10.2025

BonnieBus - mobile Beratung in Willinghusen/Barsbüttel

Ein Angebot des Kinderschutzbund Stormarn e.V.

www.dksb-stormarn.de/bonnie-bus



Hört zu - hilft - ist für alle Familien da

Der BonnieBus parkt in der Aktionswoche in verschiedenen Dörfern/Gemeinden und steht als Informations- und Beratungsraum für alle Themen rund um die Familie zur Verfügung. Ein/e Berater/in des Kinderschutzbundes ist vor Ort.

Das Angebot lautet: Sich einmal aussprechen können und Tipps für Hilfen in der Nähe bekommen.

WO? 22885 Willinghusen/Barsbüttel, Parkplatz am Sportplatz 18

WANN? 8:30 - 10:00 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

Yoga für die Seele

Ein Angebot des Familienzentrums OASE

www.oase-oldesloe.de



Yoga hilft nicht nur dabei, die allgemeine Lebensqualität zu verbessern, sondern kann auch dazu beitragen, körperliche und psychische Leiden zu lindern und die Gehirnstrukturen zu verändern. Während der Aktionswoche der Seelischen Gesundheit gibt es in der Oase eine Yoga-Schnupperstunde auf und mit dem Stuhl auf Spendenbasis. Angeleitet werden Atemübungen, Yogastellungen, Bewegungsfolgen und eine kurze Meditation. Bei einer Tasse Kräutertee ist im Anschluss ein Austausch rund um das Thema Yoga möglich.

WO? Familienzentrum OASE, Ratzeburger Straße 20, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 11:00 - 12:00 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Bitte melden Sie sich an: Tel. 04531/670848 oder info@oase-oldesloe.de

Freitag, 17.10.2025

KREIS STORMARN
Vielfalt. Miteinander. Leben.



CORESZON - Resilienzförderung für KiTa-Fachkräfte

CORESZON

Ein Angebot des Kreis Stormarn

in Kooperation mit CORESZON e.V. (kostenfrei)

www.kreis-stormarn.de

www.coreszon.com/de

CORESZON vermittelt in Präsenz- und Online-Workshops einfach zugängliches Wissen über die biologischen Grundlagen hinter Stress und Wohlbefinden sowie konkrete, alltagsnahe Handlungskompetenzen zur Stressbewältigung und Stärkung der psychosozialen Gesundheit.

Die Zielgruppe von CORESZON sind unter anderem ehren- bzw. hauptamtliche Akteur*innen in der Sozial- und Lebenswelt der Familien.

Trainer*innen von CORESZON informieren über Inhalte ihrer Workshops und vermitteln kurze Übungen zur Selbstvorsorge.

WO? Kreistagssitzungssaal, Mommsenstraße 11, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 10:00 - 12:00 Uhr

Achtung:

Angesprochen sind KiTa-Leitungen und Fachkräfte. Bitte melden Sie sich an:
seelischegesundheits@kreis-stormarn.de



COMMUNITY RESILIENCE NETWORK

© Foto: CORESZON e.V. c/o Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Woche der seelischen Gesundheit

Freitag, 17.10.2025



Filmvorführung "Vielleicht lieber morgen" (ab 15 Jahre)

Ein Angebot der Eheleute Schmöger-Stiftung

in Kooperation mit dem Stadtjugendring Ahrensburg (kostenfrei)

www.buerger-stiftung-stormarn.de

www.sjr-ahrensburg.de



„Vielleicht lieber morgen“ ist ein Filmdrama von 2012, das auf dem gleichnamigen Jugendroman von Stephen Chbosky basiert. Darin geht es um den Außenseiter Charlie, der das erste Jahr an der Highschool antritt. Im Laufe des Films freundet sich der schüchterne Teenager mit den Stiefgeschwistern Patrick und Sam an. So lernt er, aus sich herauszugehen und seine Vergangenheit aufzuarbeiten. Der Film spricht viele wichtige Themen an, darunter Freundschaft, Identität, Sexualität und psychische Gesundheit.

WO? Juki 42, An der Reitbahn 2, 22926 **Ahrensburg**

WANN? 17:00 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Kommt einfach vorbei!



© Foto: www.kino-zeit.de/film-kritiken-trailer-streaming/vielleicht-lieber-morgen-2012

Freitag, 17.10.2025

Älter werden, gemeinsam aktiv bleiben

Ein Angebot des Kreis Stormarn

in Kooperation mit Psychiatrie-Filme (Andrea Rothenburg) in Zusammenarbeit mit Schauspieler Bela Hoche (kostenfrei)

www.kreis-stormarn.de

www.psychiatriefilme.de

Eine Veranstaltung zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft für Menschen über 60 und ihre Angehörigen.

Filmimpuls, Diskussion, Vernetzung von Menschen im Kreis Stormarn

Diese Veranstaltung rückt die Themen "Älter werden und den Gedanken des Miteinanders von Menschen des Kreises Stormarn" in den Fokus. Ein Filmimpuls mit Schauspieler Bela Hoche aus Ammersbek und Menschen aus dem Kreis Stormarn dient als Türöffner zum Umgang mit eigenen Erfahrungen und dem Erleben. Die anschließende Diskussionsrunde bietet Raum für neue und positive Impulse. Was heißt es überhaupt, älter zu werden und wann ist man alt? Was tut gut und was bringt Freude? Welche Möglichkeiten gibt es, mit anderen Menschen mit ähnlichen Interessen in Kontakt zu kommen? Bei dieser Veranstaltung gibt es die Chance, mit Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen und sich zu vernetzen. Die Veranstaltung macht Mut zum Austausch miteinander und dient der Stärkung der psychischen Widerstandskraft.

WO? Kreistagssitzungssaal, Mommsenstraße 11, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 15:00 - 17:00 Uhr



Woche der seelischen Gesundheit

Bewegung für die Psyche

Wir wissen, dass regelmäßige Bewegung einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat, so lässt sich beispielsweise das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Aber auch auf unsere Psyche wirkt sich Bewegung vorteilhaft aus.

Sport kann psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angsterkrankungen vorbeugen oder bestehende Beschwerden lindern und eine zusätzliche Behandlungsmöglichkeit sein.

Im Rahmen der Aktionswoche seelische Gesundheit stehen verschiedene Sportangebote im Kreis zur Verfügung. Nutzen Sie diese. Informieren Sie sich. Bleiben Sie aktiv!

Freitag, 10.10.2025



Für immer fit!?

Ein Angebot der Volkshochschule Trittau (kostenpflichtig)

www.vhs-trittau.de

Nach dem Tabata System in Kombination mit einem langen Stock (HanBo) wird der gesamte Körper gekräftigt. Gymnastische Bewegungen nach Zilgrei und ThaiChi Elemente fördern Flexibilität und Konzentration. Das ganzheitliche Training kräftigt die Muskeln, verbessert die Cardio, erhöht die Elastizität, fördert ruhiges Atmen und hält uns so im Gleichgewicht.

WO? Volkshochschule Trittau, Campehalle, Rausdorfer Str. 1, 22946 **Trittau**

WANN? 20:00 - 21:00 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt (25 Plätze).

Anmeldung unter www.vhs-trittau.de möglich

Woche der seelischen Gesundheit

Samstag, 11.10.2025

Kostenfreie Angebote des Gesundheitssport Reha Aktiv e.V.
www.reha-aktiv-oldesloe.de



Fit werden in der Gruppe macht Spaß und motiviert. Unser umfassendes Kursprogramm bietet für jeden Geschmack den passenden Kurs, egal ob Ausdauer, Entspannung, Kräftigung oder Reha-Sport. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen!

Alle Angebote von Reha Aktiv finden im Kursraum Käthe-Kollwitz-Straße 7, in **Bad Oldesloe** statt.

Autogenes Training

WANN? 9:00 - 10:00 Uhr

Ayurveda & Yoga- ganzheitliche Praxis für Körper, Geist und Seele

WANN? 10:30 - 11:30 Uhr

Kraftworkout

WANN? 11:45 - 12:45 Uhr

YinYoga

WANN? 13:00 - 14:00 Uhr

Achtung:

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: 04531/8941161 oder bahnhof@reha-aktiv-oldesloe.de

Woche der seelischen Gesundheit

Montag, 13.10.2025

Pilates (Personen ab 16 Jahre)

Ein Angebot des TSV Gut Heil Dwerkatzen Lütjensee e.V. (kostenfrei)
www.tsv-luetjensee.de/gesundheit



WO? Dorfgemeinschaftshaus. Großenseer Str. 20. 22952 **Lütjensee**
WANN? 18:00 - 19:00 Uhr

Achtung:

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: vorstand@tsv-luetjensee.de

Funktionelles Training (Personen ab 16 Jahre)

Ein Angebot des TSV Gut Heil Dwerkatzen Lütjensee e.V. (kostenfrei)
www.tsv-luetjensee.de/gesundheit

WO? Tennishalle Lütjensee, Am Sportpl. 6, 22952 **Lütjensee**
WANN? 19:00 - 20:00 Uhr

Achtung:

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: vorstand@tsv-luetjensee.de

Woche der seelischen Gesundheit

Montag, 13.10.2025

STRONG by Zumba HIIT Training outdoor

Ein Angebot des Wilstedter Sportverein – Tangstedt von 1958 e.V.
(kostenfrei)

www.wsv-tangstedt.de/start-2



Wir bieten dir ein einstündiges, hochintensives Intervalltraining zu exklusiver Musik. Dabei kombinieren wir Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. In unserem Kurs verbrennst du Kalorien während du deine Arme, Beine, Bauch- und Pomuskeln stärkst. Plyometrische oder explosive Bewegungen wie hohe Knie, Burpees und Hampelmänner wechseln sich mit isometrischen Bewegungen wie Ausfallschritten, Kniebeugen und Kickbox-Bewegungen ab.

WO? Sportplatz Wilstedt, Weg am Sportplatz 15, 22889 **Tangstedt**

WANN? 19:30 - 20:30 Uhr

Achtung:

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: ines.lueth@wsv-tangstedt.de



Woche der seelischen Gesundheit

Dienstag, 14.10.2025

Gymnastik für Ältere (ab 60 Jahre)

Ein Angebot des Tralauer SV (kostenfrei)

www.tralauersv.de/unsere-sparten/turnen-fitness/fitness



WO? Mehrzweckhalle, Schulstr. 27, 23843 Tralau

WANN? 18:30 - 19:30 Uhr

Fitness (ab 18 bis 60 Jahre)

WO? Mehrzweckhalle, Schulstr. 27, 23843 Tralau

WANN? 19:30 - 20:30 Uhr

Achtung:

Um vorherige Anmeldung wird gebeten:

May-Britt.Dietrich@gmx.de oder 0176 - 810 607 04

Woche der seelischen Gesundheit

Mittwoch, 15.10.2025



Fit aktiv

Für alle, die länger nicht sportlich aktiv waren und es wieder werden wollen!

Ein Angebot des TSV Gut Heil Dwerkatzen Lütjensee e.V. (kostenfrei)

www.tsv-luetjensee.de

WO? Halle am Waldstadion, Großenseer Str. 20, 22952 **Lütjensee**

WANN? 9:00 - 10:00 Uhr

Fit aktiv 60+

WO? Halle am Waldstadion, Großenseer Str. 20, 22952 **Lütjensee**

WANN? 10:00 - 11:00 Uhr

Achtung:

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: vorstand@tsv-luetjensee.de

Waldbaden im Kneeden (ab 18 Jahre)

Ein Angebot des Tralauer SV (kostenfrei)

www.tralauersv.de/unsere-sparten/turnen-fitness/fitness



Im Wald findet der gestresste Mensch zu sich selbst. Mehr noch: Waldbaden hält Körper und Seele gesund. Und eigentlich sollte jeder ein bisschen Natur in seinen Alltag integrieren.

WO? Treffpunkt Parkplatz Kneeden, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 17:00 - 18:00 Uhr

Achtung:

Um vorherige Anmeldung wird gebeten:

May-Britt.Dietrich@gmx.de oder 0176 - 810 607 04

Woche der seelischen Gesundheit

Mittwoch, 15.10.2025

Funktionelles Training (Personen ab 16 Jahre)

Ein Angebot des TSV Gut Heil Dwerkatzen Lütjensee e.V. (kostenfrei)
www.tsv-luetjensee.de/gesundheit



WO? Tennishalle Lütjensee, Am Sportpl. 6, 22952 **Lütjensee**

WANN? 19:00 - 20:00 Uhr

Achtung:

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: vorstand@tsv-luetjensee.de

STRONG by Zumba HIIT Training outdoor

Ein Angebot des Wilstedter Sportverein -
Tangstedt von 1958 e.V. (kostenfrei)
www.wsv-tangstedt.de/start-2



Wir bieten dir ein einstündiges, hochintensives Intervalltraining zu exklusiver Musik. Dabei kombinieren wir Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. In unserem Kurs verbrennst du Kalorien während du deine Arme, Beine, Bauch- und Pomuskeln stärkst. Plyometrische oder explosive Bewegungen wie hohe Knie, Burpees und Hampelmänner wechseln sich mit isometrischen Bewegungen wie Ausfallschritten, Kniebeugen und Kickbox-Bewegungen ab.

WO? Sportplatz Wilstedt, Weg am Sportplatz 15, 22889 **Tangstedt**

WANN? 19:30 - 20:30 Uhr

Achtung:

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: ines.lueth@wsv-tangstedt.de

Woche der seelischen Gesundheit

Donnerstag, 16.10.2025

Qigong_(ab 18 Jahre)

Ein Angebot des Tralauer SV (kostenfrei)

www.tralauersv.de/unsere-sparten/turnen-fitness/fitness



WO? Mehrzweckhalle, Schulstr. 27, 23843 **Tralau**

WANN? 17:00 - 18:00 Uhr

Achtung:

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: May-Britt.Dietrich@gmx.de
oder 0176 - 810 607 04

Laufgruppe

Ein Angebot des Wilstedter Sportverein -

Tangstedt von 1958 e.V. (kostenfrei)

www.wsv-tangstedt.de/start-2



Laufen ist ein generationenverbindender Sport, der sowohl das soziale Miteinander fördert wie auch koordinative Fähigkeiten schult. Laufen verbindet den Breiten- und den Leistungssport.

WO? Sportplatz Wilstedt, Weg am Sportplatz 15, 22889 **Tangstedt**

WANN? 18:00 - 19:00 Uhr

Achtung:

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: katjaliebler@hotmail.com

Woche der seelischen Gesundheit

Donnerstag, 16.10.2025

Fitnessgymnastik für Läufer

Ein Angebot des Spiridon-Club Bad Oldesloe (kostenfrei)

www.spiridon-oldesloe.de/angebote.html



WO? Theodor-Mommensen-Schule, Sporthalle II, Hamburger Str. 42,
23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 19:30 - 20:30 Uhr

Achtung:

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: susanne_sander@icloud.com



Heiligengeistbrücke Bad Oldesloe © Foto: Kreis Stormarn

Woche der seelischen Gesundheit

Freitag, 17.10.2025



STRONG by Zumba HIIT Training outdoor

Ein Angebot des Wilstedter Sportverein -

Tangstedt von 1958 e.V. (kostenfrei)

www.wsv-tangstedt.de/start-2

Wir bieten dir ein einstündiges, hochintensives Intervalltraining zu exklusiver Musik. Dabei kombinieren wir Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. In unserem Kurs verbrennst du Kalorien während du deine Arme, Beine, Bauch- und Pomuskeln stärkst. Plyometrische oder explosive Bewegungen wie hohe Knie, Burpees und Hampelmänner wechseln sich mit isometrischen Bewegungen wie Ausfallschritten, Kniebeugen und Kickbox-Bewegungen ab.

WO? Sportplatz Wilstedt, Weg am Sportplatz 15, 22889 **Tangstedt**

WANN? 8:30 - 9:30 Uhr

Achtung:

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: ines.lueth@wsv-tangstedt.de

Abenteuer-Turnen 3 bis 5-Jährige

Ein Angebot des Spiridon-Club Bad Oldesloe (kostenfrei)

www.spiridon-oldesloe.de/angebote.html



WO? Klaus Groth Schule, Königsberger Str. 1, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 15:15 - 16:15 Uhr

Abenteuer-Turnen 4 bis 6-Jährige

WO? Klaus Groth Schule, Königsberger Str. 1, 23843 **Bad Oldesloe**

WANN? 16:15 - 17:15 Uhr

Achtung:

Um vorherige Anmeldung wird gebeten: info@vcbo.de

Woche der seelischen Gesundheit

Veranstaltungshinweise

Donnerstag, 09.10.2025

Family Yoga (für Kinder im Kita- und Grundschulalter)

Ein Angebot der Volkshochschule Trittau (kostenpflichtig)

www.vhs-trittau.de



Wollten Sie schon immer bewusst etwas mehr Zeit mit Ihrem Kind verbringen? Dann nutzen Sie die Chance, melden Sie sich beim Family Yoga an (vhs@trittau.de)

WO? VHS Trittau, Rausdorfer Str. 1, Campehaus, Raum 2, Erdgeschoss, 22946 **Trittau**

WANN? 17 - 18 Uhr

Dienstag, 22.10.2025

Fachvortrag Offener Dialog

Ein Angebot vom Sozialpsychiatrischen Dienst, Kreis Stormarn (kostenfrei)

www.kreis-stormarn.de/go/gesundheitsamt



Der Sozialpsychiatrische Dienst des Kreises stellt das Format "Offener Dialog" vor. Der "Offene Dialog" als neuer Weg in der Gesprächsführung - nicht immer leicht, aber mal anders. Angesprochen sind Fachkräfte der sozialen Arbeit, Ärzt*innen, Therapeut*innen, Psycholog*innen und alle in der Sozialpsychiatrie tätigen Personen.

WO? Stadthaus Bargteheide, Am Markt 4, 22941 **Bargteheide**

WANN? 9:00 - 13:00 Uhr

Achtung:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Bitte melden Sie sich an:

sozialpsychiatrie@kreis-stormarn.de

Sonntag, 26.10.2025

Ein Tag für Dich - Zeit etwas Neues auszuprobieren

Ein Angebot des Peter-Rantzau-Haus

www.peter-rantzau-haus.de



Wir kommen gemeinsam zur Ruhe. Wir entdecken die Entspannung durch Klänge, Selbsthypnose, Achtsamkeitsübungen und Yoga.

WO? Peter-Rantzau-Haus, Manfred-Samusch-Str. 9, 22926 **Ahrensburg**

WANN? 10:30 - 15:30 Uhr

Woche der seelischen Gesundheit

Kinder- und Jugendtelefon



Das Kinder- und Jugendtelefon ist leicht erreichbar und garantiert den Anrufenden absolute Anonymität und Verschwiegenheit bei Themen wie: Probleme in der Familie, Mobbing oder ausgegrenzt sein in der Schule, Sexualität, gesundheitliche Probleme, Scheidung oder Trennung der Eltern sowie Gewalt oder sexueller Missbrauch.

Informationen für Schulen (Grundschule und Stufe Sek I und II)

Interessierte Schule können Informationsboxen zur Nummer gegen Kummer kostenlos bestellen: www.nummergegenkummer.de

Schreiben statt sprechen - Onlineberatung

www.nummergegenkummer.de/onlineberatung

Elterntelefon



Das Elterntelefon ist montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr und dienstags und donnerstags bis 19 Uhr erreichbar und garantiert den Anrufenden absolute Anonymität und Verschwiegenheit.

Woche der seelischen Gesundheit

COGITO KIDS App

unterstützt durch die Bürger-Stiftung Stormarn und die Kroschke Kinderstiftung

www.buerger-stiftung-stormarn.de

www.kinderstiftung.de

Hast du Lust, mit Corie, Gilyaz und Tom auf spannende Abenteuer zu gehen? Die COGITO Kids App ist wie ein Spielplatz, auf dem du lernen kannst, wie man besser mit Gefühlen wie Kummer oder Ärger umgeht.

Jeden Tag bekommst du kleine Aufgaben, die Spaß machen und dir zeigen, wie du glücklicher sein kannst. Die Übungen sind ganz leicht zu machen und basieren auf klugen Ideen, die schon vielen anderen Kindern geholfen haben. Und weil die App kostenlos ist, kannst du sie einfach auf dein Tablet oder Smartphone herunterladen und sofort loslegen!

Hier geht's zur Selbsthilfe-Smartphone-App COGITO Kids

<https://clinical-neuropsychology.de/cogito-kids/>

COGITO gibt es auch für Erwachsene

<https://clinical-neuropsychology.de/cogito/>



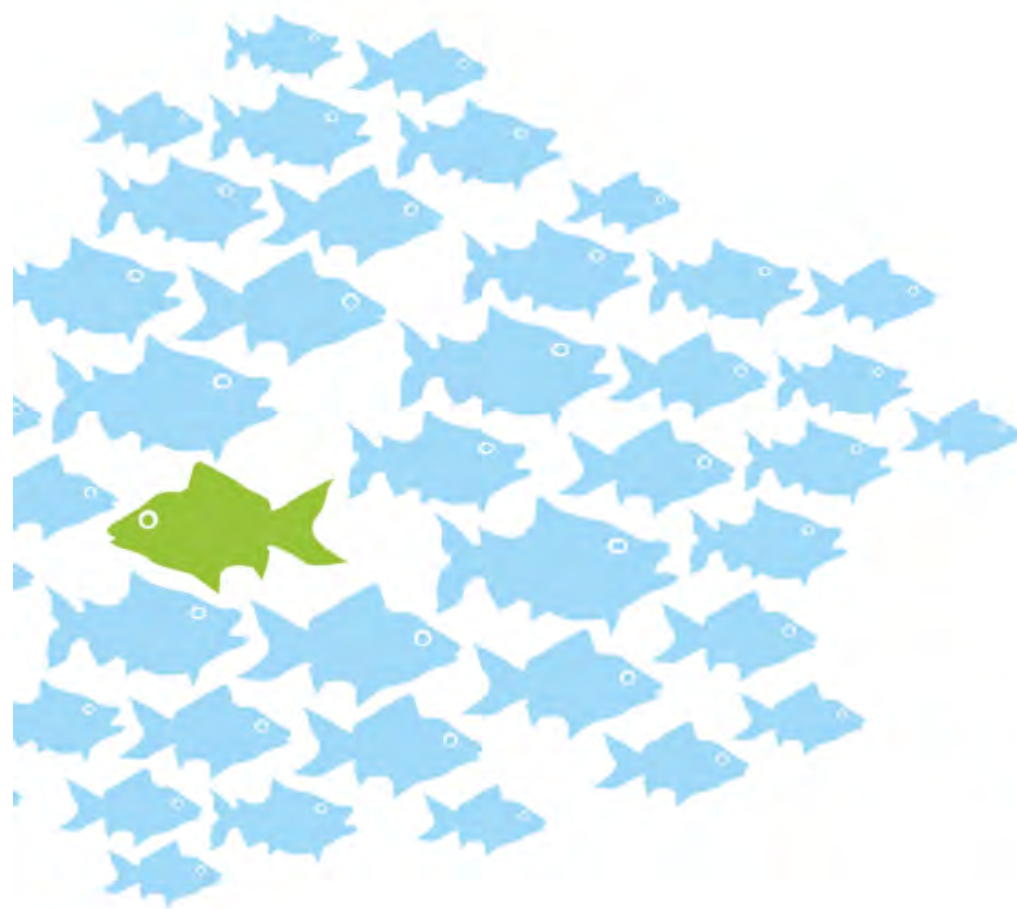
© Foto: COGITO Kids, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Forschungsbereich Neuropsychologie und Psychotherapie



Gefördert von:



In enger Kooperation mit:



**Es ist
normal,
verschieden
zu sein**



Impressum/Herausgeber

Kreis Stormarn

Mommsenstraße 13

23843 Bad Oldesloe

Telefon: 0 45 31 / 16 00

Mail: seelischegesundheit@kreis-stormarn.de

www.kreis-stormarn.de/go/seelischegesundheit