

TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

10.10.2026



Seelische Gesundheit
Kreis Stormarn

**Miteinander
statt nebeneinander.**

Für eine Gesellschaft,
in der jede Psyche zählt.



**von 10:30 bis 16 Uhr
im Peter-Rantzau-Haus**

PROGRAMM:

Dialog, Fachvorträge - Yoga - Klangmeditation -
Achtsamkeitstraining - Kreativangebote - Resilienz
stärken - Lesereise für Vorschulkinder - Kochen für
die Seele - Infostände - Cafeteria uvm.

**Peter-Rantzau-Haus
Manfred-Samusch-Straße 9
22926 Ahrensburg**

Weitere Infos



Programmübersicht

10:30 Uhr Ankommen, Orientieren, Mitmachen

11:00 Uhr Begrüßung und Einstieg

Wenn die Kraft ausgeht: Burn-out & Depression verstehen,
Warnsignale erkennen und vorbeugen - im Gespräch mit
Erfahrungsexpert*innen,
Kontaktaufnahme und Vermittlung von Hilfen,
Sozialpsychiatrischer Dienst, Kreis Stormarn

Workshops zum Mitmachen & Entdecken

11:45 Uhr Gemeinsam kreativ. Für jedes Alter, Kreis Stormarn

12:00 Uhr Yoga für Männer - mehr Kraft, Beweglichkeit
und Gelassenheit, VHS Ahrensburg, Maik Güldenstern

12:00 Uhr Willkommen in Dir - Eine Stunde sanfte Bewegung,
Austausch, Stille, eine Reise nach Innen, Heike Rühmann

12:00 Uhr Wenn die Seele Pause braucht - Erschöpfung verstehen,
Grenzen setzen, neue Kraft für den Alltag finden.
Dr. Kathrin von Rad, Verhaltenstherapeutin, in
Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten
Ahrensburg & Kreis Stormarn

12:00 Uhr „Darüber redet Frau nicht“: Babyblues &
Postpartale Depression, Frauen helfen Frauen e.V.

12:30 Uhr Mental Health Bowl - Wir kochen für Leib und Seele,
Gesund essen, besser fühlen! Horizonte Holstein

13:00 Uhr Resilient wachsen. Stark bleiben. Flexibel Handeln.
Evangelische Beratungsstelle

Programmübersicht

Workshops zum Mitmachen & Entdecken

- 13:15 Uhr Klangmeditation, Luca Marie von Otto
- 13:15 Uhr Gesunder Schlaf, gesunde Psyche!, Kreis Stormarn
- 14:00 Uhr Die Seele isst mit - gut ernährt durch die zweite Lebenshälfte, Ernährungsberatung Sonja Müller
- 14:00 Uhr Stabilität finden, Stress bewältigen & Depression vorbeugen, Maike Schmidt
- 14:00 Uhr Schritte, die verbinden - gemeinsam spazieren
Landesweite Aktion für mehr Akzeptanz,
Start vor dem Peter-Rantzau-Haus
- 14:15 Uhr Stärken entdecken und entfalten - mit tierischer Begleitung, Klaarnoord
- 14:30 Uhr Psychische Belastung durch Migration und Flucht (moderierte Interviews mit Betroffenen),
Bürger-Stiftung Stormarn, Schmöger Stiftung
- 14:30 Uhr „Geschichten, die stark machen“ - Die Emolies
Interaktive Lesereise rund um Gefühle, innere Stärke und den Umgang mit schwierigen Situationen, für Kinder
Kreis Stormarn
- 14:30 Uhr Body2Soul – Power Yoga
Dynamische Yoga-Stunde trifft Atemtiefe,
Urszula Huntemann

Programmübersicht

Infostände und Mitmachaktionen

An den Info-Ständen von unseren Partnern finden Sie wichtige Tipps. Dort erfahren Sie, wie Ihr Kopf gesund bleibt. Sie lernen auch, wie Sie gut mit schwierigen Situationen umgehen.

Stärken Sie Ihre seelische Gesundheit.



Alles rund um das
Thema Selbsthilfe

interaktiver Infostand



Seelische Gesundheit und die Rolle
von Medien



Mutmachwand
"Was tut der Seele gut?"



Mobile Beratung



Der Kinderschutzbund
Kreisverband Stormarn

BonnieBus



Substanzkonsum & seelische
Gesundheit



THERAPIEHILFE
VERBUND



sich orientieren und verstanden werden

Begegnung
möglich
machen

Demenz - keine Frage des Alters



Alzheimer Gesellschaft
Stormarn e.V. **Selbsthilfe Demenz**

Programmübersicht

Infostände und Mitmachaktionen

An den Info-Ständen von unseren Partnern finden Sie wichtige Tipps. Dort erfahren Sie, wie Ihr Kopf gesund bleibt. Sie lernen auch, wie Sie gut mit schwierigen Situationen umgehen.

Stärken Sie Ihre seelische Gesundheit.

Seelische Gesundheit Quiz



Neue Wege
gGmbH



Infostand



Frühe Hilfen



Kompetenzzentrum
Frühe Hilfe e.V.

Infostand und Workshop Resilienz



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

Klangmeditation

STUDIO
LUCA MARIE

KLANG & ÄTHERISCHE ÖLE

Schnupperkurs Männeryoga



Volkshochschule
Ahrensburg

Infostand und Fachimpuls



FRAUEN HELFEN FRAUEN
STORMARN E.V.

Wenn die Seele eine Pause braucht

KREIS STORMARN
Gleichstellungsbeauftragte



Programmübersicht 13.-15.10.

Einige unserer Netzwerkpartner*innen bieten auch in der Woche nach dem Tag der seelischen Gesundheit spannende Aktionen an. Schauen Sie einfach vorbei!

Kreativangebot

Durch das gemeinsame Gestalten erleben die Teilnehmenden Austausch, gegenseitige Wertschätzung und ein Gefühl der Zugehörigkeit. Kreativität, Selbstvertrauen und individuelle Fähigkeiten stärken.



Wann? **13.10.26**, 10:00-12:00 Uhr

Wo? Bei der Alten Kate, Ahrensburg

Anmeldung: jana.brand@horizonte-holstein.de oder 0176/16565227

Gemeinsam kochen, genießen und Zeit miteinander verbringen



Wann? **13.10.26**, 12:00-14:00 Uhr

Wo? Bei der Alten Kate Ahrensburg

Anmeldung: jana.brand@horizonte-holstein.de oder 0176/16565227

Vortrag & Austauschgruppe: Starke Gefühle - starke Eltern



Wann? **13.10.26**, 15:15-17:15 Uhr

Wo? Forsthof Hagen 3, Büro TiK Wendepunkt, Ahrensburg

Anmeldung unter: 015123151674 oder michel@sba-kompetenzzentrum.de

Workshop: "Wege aus dem Stress"



Wann? **13.10.26**, 18:30 Uhr

Wo? Bürgerhaus Bad Oldesloe, Mühlenstr. 22

Anmeldung unter: 04531189060

Programmübersicht 13.-15.10.

Klangschalen-Entspannung für Mamas



Wann? 14.10.26, 18:30 Uhr

Wo? Hebammenpraxis Salinenstr. Bad Oldesloe

Anmeldung unter: jstegmann.bratsche@gmail.com oder
0176-63605256

Gemeinsam kochen, genießen und Zeit miteinander verbringen



Wann? **14.10.26**, 10:30-13:30 Uhr

Wo? Hagenstr. 5-12, Bad Oldesloe

Anmeldung unter: jana.brand@horizonte-holstein.de oder
0176/16565227

Klangschalen-Entspannung für Mamas



Wann? **14.10.26**, 18:30 Uhr

Wo? Hebammenpraxis Salinenstr. Bad Oldesloe

Anmeldung unter: jstegmann.bratsche@gmail.com oder
0176-63605256

Tag der offenen Tür mit psychoedukativem Impulsvortrag

Hier können Besucher*innen einen Einblick in unseren Standort bekommen, erfahren was die Assistenz ist und wie sie arbeitet, unseren Buchladen durchstöbern und einem psychoedukativen Vortrag lauschen.



Neue Wege
gGmbH

Wann? **15.10.26**, 12-17 Uhr / Vortrag ab 13:00 Uhr

Wo? AWO, Hamburger Straße 46a, 22946 Trittau

Gemeinsam ein Zeichen für Offenheit und Solidarität setzen

Gemeinschaft | Austausch | frische Luft



Akzeptanz für
psychische Erkrankungen

Schritte, die verbinden

– gemeinsam spazieren –

Am „**Internationalen Tag der seelischen Gesundheit**“ wollen wir gemeinsam ein Zeichen setzen: Mitmachen können alle Menschen – unabhängig von Alter, Fitness oder Vorerfahrung. Die Spaziergänge sind **kostenlos** und **ohne Leistungsdruck**.

Aktionstag am

10.10.2026

14:00 Uhr

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

Alle Informationen zu Spaziergängen in
Ihrer Gegend finden Sie auf der Webseite der LVGFSh:

www.lvgfsh.de/schritte-die-verbinden



Eine gesundheitsförderliche Initiative:



Veranstaltungshinweis



Bürger-Stiftung Stormarn

ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE



Psychische Gesundheit braucht Menschen, die hinschauen. Werden auch Sie MHFA-Youth-Ersthelferin oder Ersthelfer.



Samstag & Sonntag
31.10. & 01.11.2026



Sa: 09:00 – 17:00
So: 09:00 – 17:00



Peter-Rantzau-Haus
Manfred-Samus-Sch-Str. 9
22926 Ahrensburg

Darum geht es

- ➔ Lernen Sie, psychische Krisen bei **Jugendlichen** frühzeitig zu erkennen.
- ➔ Betroffene anzusprechen und sicher bis zur professionellen Hilfe zu begleiten.

Der wissenschaftlich fundierte 14-stündige MHFA-Ersthelferkurs richtet sich an alle erwachsenen Interessierten (**ab 18 Jahren**), die mit Jugendlichen zu tun haben.

www.buerger-stiftung-stormarn.de/erste-hilfe

