

Freitag 13. Oktober
„Tag der Offenen Tür in der Tagesstätte des Caritasverbandes Lahr“ (Bismarckstraße 82b)

ab 15 Uhr: „Markt der Möglichkeiten“

kennenlernen, informieren, mitmachen und sich inspirieren lassen

ab 17 bis 20 Uhr: „Kleidertauschparty“ in Zusammenarbeit mit Young Caritas

Kleiderschrank aussortieren, einfach vorbei kommen, neue Sachen mitnehmen



Bild: Reha-Office

Samstag, 14. Oktober
Schlossplatz Lahr
10:00 - 16:00 Uhr

Infostand und Rahmenprogramm

12 Uhr: Eröffnung durch Oberbürgermeister Markus Ibert

Flammenkuchen

Reha-Werkstatt Backmobil

Band „Ive & T.Bo“

selbsthergestellte kreative Produkte

Zauberwerkstatt vom Förderverein der Psychiatrischen Tagesklinik

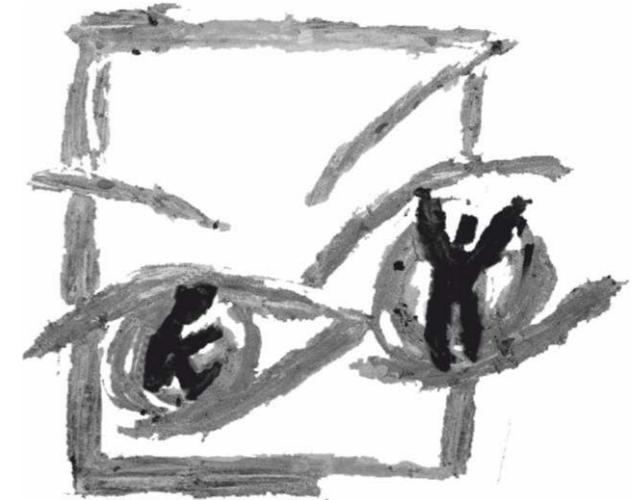
Kaffee & Kuchen

AWO Hedwig-Wachenheim-Haus

Folgende **Institutionen** des **regionalen Verbundgremium** unterstützen die Veranstaltung:



Informationsveranstaltung zur Weltwoche der seelischen Gesundheit



Titelbild aus dem Atelierprojekt

auf dem Schlossplatz Lahr, in der VHS Lahr und in der Tagesstätte der Caritas Lahr

Montag, 9.10.2023
bis
Samstag, 14.10.2023

Veranstalter:
regionales
Verbundgremium Lahr

Einleitende Worte

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

zusammen der Angst das Gewicht nehmen: So lautet das Motto des diesjährigen Welttags der seelischen Gesundheit. Die Themen um die seelische Gesundheit gewinnen in der heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung. Darum ist es umso wertvoller, dass Ärztinnen und Ärzte, Institutionen und Einrichtungen sich dieses Themas annehmen.

Egal, ob es um Stress, Ängste oder Depressionen geht – es ist wichtig, dass wir uns unserer mentalen Gesundheit bewusst werden und uns um sie kümmern. Doch oft fällt es schwer, über innere Konflikte zu sprechen und Hilfe zu suchen. Wir sollten uns klar machen, dass es normal ist, Ängste zu haben und müssen lernen, uns diesen zu stellen, indem wir uns öffnen.

Es ist schon lange anerkannt, dass der Mensch aus Seele und Körper besteht und dass auch die Seele krank werden kann. Unterstützung können wir beispielsweise bei Freundinnen und Freunden, Therapeutinnen und Therapeuten oder bei Coaches finden. Indem wir unsere Ängste mitteilen, können wir gestärkt werden und neue Wege kennenlernen, um uns von ihnen zu befreien. Keiner braucht sich deswegen zu verstecken.

Die Veranstaltungen zur Weltwoche der seelischen Gesundheit sollen Ihnen dabei helfen, das Stigma um psychische Erkrankungen abzubauen und Ihnen

Tipps und Anregungen geben, wie Sie gemeinsam mit anderen Menschen Ihre Ängste in den Griff bekommen können.

Lassen Sie uns zusammen der Angst das Gewicht nehmen!

Es grüßt Sie,

**Ihr Oberbürgermeister
Markus Ibert**

**Dienstag, 10. Oktober
„Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“, VHS-Zentrum
zum „Pflug“, 18:30 - 20:30 Uhr**

Vortrag und Austausch zum Welttag für seelische Gesundheit.

Der Vortrag setzt sich mit dem Thema Ängsten in Krisenzeiten auseinander. **Was heißt „gesunde Angst“ und „kranke Angst“?** Ängste bedeuten nicht nur Verunsicherung, sondern für viele Menschen eine **psychische Überlastung**. Der Vortrag stellt Angsterkrankungen vor und gibt einen Einblick wie wir **persönlich und als Gesellschaft einen gesunden Umgang mit der allgemeinen Unsicherheit, Überforderung und Ängsten** angesichts der globalen Krisen finden.

Wir möchten ferner auf das **vielfältige psychosoziale Hilfsangebot** aufmerksam machen sowie zum **gemeinsamen Austausch und gegenseitiger Unterstützung** aufrufen.

Live vor Ort im VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41,
Vortragsraum, Eintritt frei

Referentinnen: Eveline Hug, ärztliche Leiterin & Iwona
Cylok, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
der Psychiatrischen Tagesklinik Lahr

**Donnerstag, 12. Oktober
„Irre - 50 Jahre Freiburger
Hilfsgemeinschaft“ (Film)
VHS-Zentrum zum "Pflug"
ab 19:00 Uhr**

Ein Dokumentarfilm von Reinhild Dettmer-Finke.

Der Film würdigt nicht nur die 50jährige Arbeit der Freiburger Hilfsgemeinschaft.

"Irre" ist gleichzeitig ein wunderbares **Portrait** dessen, was **Gemeindepsychiatrie** leisten kann. Die Freiburger Hilfsgemeinschaft unterhält neben einer **Tages- und Begegnungsstätte mit Mittagstisch auch Begleitetes Wohnen und einen Zuverdienst.**

Neben dem Team kommen vor allem die Nutzer*innen der **verschiedenen Projekte des Vereins** zur Geltung. Die **filmische Langzeitbeobachtung** beantwortet viele Fragen und wirft neue auf.