

Montag , 09. Oktober 2017

Wo : Café & Bistro Jahreszeiten  
An der Guten Hoffnung 8, 46145 Oberhausen

Wann : ab 17.00 Uhr

### **Auftaktveranstaltung**

**Begrüßung und Eröffnung durch die Beigeordnete  
Sabine Lauxen**

### **Bedeutung psychischer Erkrankung an sich und im beruflichen Kontext**

Referent: Chefarzt Prof. Dr. med. Jens Kuhn

### **Demenzerkrankungen – Einordnung und Behandlung**

Referent: Chefarzt Prof. Dr. med. Eugen Davids

### **Fit & Entspannt für jedes Alter (praktische Übungen)**

Bei dieser Veranstaltung geht es um speziell angepasste  
Yoga-, Atem- und Meditationsübungen auf dem Stuhl, so  
dass JEDE/R zur Ruhe kommen und Einblicke gewinnen  
kann.

Referentinnen: Bettina Kraft & Beate van de Leest

### **Informations- und Themenstände**

Integrationsfachdienst Oberhausen - Mülheim (IFD)  
Ansprechpartner: Jürgen Müller

Wo : Mediations Zentrum Oberhausen  
Ingo Aulbach, Mediator  
Teutoburger Str. 51, 46145 Oberhausen

Wann : 18.00 Uhr

### **Vollmachten & Patientenverfügung -**

### **Wer darf mich im Betreuungsfall vertreten?**

Referent: Ingo Aulbach

Anmeldung bitte unter: Tel. 0208 94 05 064 oder  
Mail: kontakt@mediationszentrum-oberhausen.de

Wo : Evangelisches Klinikum Niederrhein  
Weitbrecht-Saal  
Steinbrinkstr. 96a, 46145 Oberhausen

Wann : 18.00 Uhr

### **Angststörungen, die häufigsten psychischen Erkrankungen**

Referent: Chefarzt Prof. Dr. med. Jens Kuhn

Dienstag, 10. Oktober 2017

Wo : Selbsthilfekontaktstelle Oberhausen  
Gutenbergstr. 6, 46045 Oberhausen

Wann : 16.00 - 19.00 Uhr

### **Selbsthilfe zum Reinschnuppern**

Wir informieren über das Wirkungsprinzip von Selbsthilfe  
bei psychischen Erkrankungen. Gespräche mit Gruppenmit-  
gliedern sind in dieser Zeit möglich.

Svenja Ricken & Heike Kehl-Herlyn, Tel. 0208 30 196 20

Wo : Kooperationsveranstaltung  
Integrationsagentur & Caritasverband Oberh. e. V.  
Schul- und Sozialkirche (1. Etage)  
An St. Jakobus 1, 46119 Oberhausen

Wann : 16.30 - 19.00 Uhr

### **Basiskurzschulung: Psychisches Trauma**

Vermittlung von Grundkenntnissen der Trauma Pädagogik.  
Zielgruppe: Ehrenamtlich Engagierte in der Flüchtlingshilfe  
und in angrenzenden pädagogischen Hilfsangeboten.

### **Anmeldeschluss: 06.10.2017**

Irmtraud Köster-Just, Tel. 0208 94 04 20

Wo : Gezeiten Haus Tagesklinik Oberhausen  
Steinbrinkstr. 133, 46145 Oberhausen

Wann : 18.00 Uhr

### **Es drückt - Psychosomatische Medizin**

Referent: Prof. Dr. med. Dr. phil. Walter Machtemes  
Tel. 0208 740 40 617

Mittwoch , 11. Oktober 2017

Wo : St. Josef Hospital Oberhausen  
Mülheimer Str. 83, Seminarraum 1 und 2

Wann : 18.00 Uhr

### **Depressionen und Schlafstörungen**

Referent: Chefarzt Prof. Dr. med. Eugen Davids

### **Beratung für Senioren/innen mit psychischen Erkrankungen, Angehörige und Interessierte**

Referentin: Birgit Wegener  
Mit kleinem Imbiss

Donnerstag, 12. Oktober 2017

Wo : TC Sterkrade 1869 e. V. /  
Psychosoziales Gesundheitszentrum  
Sozialpsychiatrisches Zentrum des Diakonischen  
Werkes Oberhausen  
Steinbrinkstr. 158, 46145 Oberhausen

Wann : 11.00 Uhr und 16.00 Uhr

### **Wege der Gelassenheit mit dem TC 69**

Theoretische und praktische Umsetzungshilfen für den  
Alltag z. B. Atemtechnik, Entspannung, Achtsamkeit

Übungsleiter: Klaus-Peter Räkow (Dauer ca. 30 Min.),  
Tel. 0208 66 93 97

Für Getränke und einen kleinen Imbiss wird gesorgt

Wo : intego Oberhausen  
Am Friedensplatz 8, (Ecke Langemarkstraße)  
46045 Oberhausen, Tel. 0208 81 08 663

Wann : 16.00 Uhr

### **Frühes Leid und süchtiger Selbstheilungsversuch - Familie an der Grenze**

Referent: Frank Eggebrecht  
(Leiter des Zentrums für Abhängigkeitserkrankungen)

Wo : Gezeiten Haus Tagesklinik Oberhausen  
Steinbrinkstr. 133, 46145 Oberhausen

Wann : 17.00 Uhr

### **Psychosomatische Körpertherapie**

Vortrag und Übungen  
Referent : Peter Szava (Achtsamkeitstherapeut)

Wann : 18.15 Uhr

**Qi-Gong** (praktische Übungen und Erläuterungen)  
Referentin: Angelika Woelke (Qi-Gong-Therapeutin)

Wo : Mediations Zentrum Oberhausen  
Ingo Aulbach, Mediator  
Teutoburger Str. 51, 46145 Oberhausen

Wann : 18.00 Uhr

### **Mobbing – erkennen und reagieren**

Referent: Ingo Aulbach (Dauer ca. 60 Min.)  
Anmeldung erwünscht . Kontakt s. Montag 09. Okt. 2017

Donnerstag, 12. Oktober 2017

Wo : Volkshochschule Oberhausen  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a,  
Langemarkstr. 19 - 21, 46045 Oberhausen

Wann : 18.00 - 19.30 Uhr

Emotionen beeinflussen unser tägliches Leben und wirken sich auch auf die Ernährung aus. So gibt es viele Gründe dafür, zu essen oder zu hungern, selbst wenn der Körper eigentlich (keine) Nahrung braucht. Emotionales Essen und seelischer Hunger müssen nicht in jedem Falle krank machen. Doch sie können Auslöser für Essstörungen wie Magersucht, Bulimie oder Binge Eating Disorder sein. In diesem Vortrag wird der Blick auf die inneren Zusammenhänge zwischen Ernährung und Psyche gerichtet.

Referentin: Christine Bruns

(Diplom-Ökotrophologin & Fachbegleiterin f. Essstörungen)

Kursnr. C2500S

Anmeldung Tel. 0208 825 - 2385 oder 825 - 2061

Freitag, 13. Oktober 2017

Wo : Kooperationsveranstaltung  
Integrationsagentur & Caritasverband Oberh. e. V.  
Styrumer Str. 41 (2. Etage), 46045 Oberhausen

Wann : 09.30 – 12.00 Uhr und 13.00 - 15.00 Uhr

**Basiskurzschulung „Psychisches Trauma“**

(Beschreibung s. Dienstag 10. Oktober 2017)

**Anmeldeschluss: 06.10.2017**

Irmtraud Köster-Just, Tel. 0208 94 04 20

Wo : Yogahaus Oberhausen  
Wilhelmstr. 4, 46145 Oberhausen

Wann : 15:00 Uhr

**Yoga für körperliche & psychische Gesundheit in Theorie und Praxis**

Referentin: Beate Schröter (Dauer ca. 90 Min.)

Tel. 0208 81 09 532

Bitte bequeme Kleidung & ein großes Tuch für die Yogamatte mitbringen

Wo : Evangelisches Klinikum Niederrhein  
Weitbrecht-Saal  
Steinbrinkstr. 96a, 46145 Oberhausen

Wann : 16.00 Uhr

**Altersdepression**

Referentin: Dr. med. Anna Catharina Eßer

Tel. 0208 69 74 101 oder 69 74 102

Wo : Mediations Zentrum Oberhausen  
Ingo Aulbach, Mediator  
Teutoburger Str. 51, 46145 Oberhausen

Wann : 16.00 Uhr

**Stress lass nach -**

**Warum Multitasking nicht funktioniert**

Workshop: Ingo Aulbach (Dauer ca. 120 Min.)

Anmeldung erwünscht. Kontakt s. Montag 09. Okt. 2017

Wo : Psychosoziales Gesundheitszentrum  
Sozialpsychiatrisches Zentrum des Diakonischen  
Werkes Oberhausen  
Steinbrinkstr. 158, 46145 Oberhausen

Wann : ab 18.00 Uhr

**Analoge Lebensfreude in digitalen Zeiten - KONZERT**

Livemusik mit Rock und kölschen Tönen. Es spielen die Bands „OB 42“ und „Stark REDUZIERT Einzelstücke“

Barbara Wodsak Tel. 0208 635 870 21

Für Herzhaftes zur kleinen Stärkung wird gesorgt

Samstag, 14. Oktober 2017

Wo : Caritasverband Oberhausen e. V.  
Kontakt- und Beratungsstelle  
Mülheimer Str. 202, 46045 Oberhausen

Wann : 12.00 - 17.00 Uhr

**Bücherbasar und selbstgemachte Produkte aus dem PGZ**

Gino Dresen, Tel. 0208 940 406 50

Für das leibliche Wohl gibt es Würstchen vom Grill.

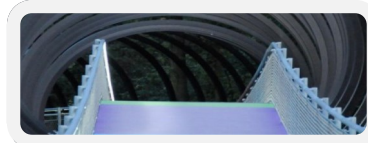


Foto: CWP



Gesundheit ist laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein “Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“.

Durch die Definition wird deutlich, dass körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden zusammen hängen. Die World Federation for Mental Health rief 1992 den Welttag der seelischen Gesundheit ins Leben.

Rund um den 10. Oktober gibt es jährlich Veranstaltungen für die Öffentlichkeit, die Angebote rund um das Thema psychische Gesundheit vorstellen.

Dieses Jahr findet bereits zum 2. Mal die Oberhausener Woche der seelischen Gesundheit statt. Diese wird durch die Stadt Oberhausen, Bereich Gesundheitswesen, koordiniert. Das Citymanagement Sterkrade unterstützt bei der Organisation und Durchführung im Stadtteil Sterkrade.

Zu den kostenfreien Veranstaltungen rund um das Thema „Seelische Gesundheit“ laden Sie herzlich ein:

