

Du musst nicht alles schlucken!

Zwischen Fitnesskult und Psychopillen

*7. Woche der seelischen Gesundheit
in Bremen 10. – 19. Oktober 2016*



Schirmherrschaft

Prof. Dr. Eva Quante-Brandt,
Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit
und Verbraucherschutz



Titelmotiv:

Horst Hennies: Relief "Karin Lutter", 1986
Blaumeier-Atelier Bremen

KOORDINATION

KulturAmbulanz am Klinikum Bremen-Ost

Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie
LV Bremen e.V.

Weitere Veranstalter siehe Programm

VERANTWORTLICH

Achim Tischer (KulturAmbulanz)

Du musst nicht alles schlucken! Zwischen Fitnesskult und Psychopillen

*Ein Mensch frisst viel in sich hinein:
Missachtung, Ärger, Liebespein.
Und jeder fragt mit stillem Graus:
Was kommt da wohl einmal heraus?
Doch sieh! Nur Güte und Erbauung.
Der Mensch hat prächtige Verdauung.*

Eugen Roth

In der 7. Woche der seelischen Gesundheit geht es um all das, was wir Tag für Tag schlucken: zur Beruhigung, zur Leistungssteigerung, zum Wohlfühlen wie zum Verdrängen schlechter Gefühle, von Einsamkeit und Trauer. In dieser Woche soll es gleichermaßen darum gehen, was uns krank macht und was uns gesund hält – zwischen Fitnesskult und Psychopillen.

Die 19 Veranstaltungen spannen Bremen weit einen thematischen Bogen: Vom ganz konkreten Umgang mit Psychopharmaka bis hin zur Kraft der Anerkennung und den Möglichkeiten, dem „Hamsterrad“ zu entfliehen. Es geht nicht nur um Wege in die Sucht, sondern auch um Wege aus der Sucht, wir wollen Erfahrungsaustausch und Gespräche ermöglichen.

Jeder Mensch kann in seelische Krisen geraten. Gleichwohl werden psychische Erkrankungen immer wieder als Makel und Schande erlebt, geheim gehalten und schamvoll versteckt.

In den Vorträgen, Lesungen, Diskussionen und Filmen laden wir herzlich dazu ein, ins Offene zu gehen und mit Eugen Roth Wege zu suchen der „Güte und Erbauung“, die Mut machen für ein neues Miteinander – auch mit den Schwächsten unter uns.

▶ **Tag**

Montag, 10. Oktober

▶ **Uhrzeit**

15 – 17 Uhr

▶ **Vortrag/Gespräch**

Leben mit einer psychischen Erkrankung – aber ohne Psychopharmaka

In den Medien wird zunehmend über „Fehlbehandlung“ im Bereich Psychiatrie berichtet. Oft dreht es sich nur um die Vergabe von Psychopharmaka. Diese wieder zu reduzieren ist sehr schwer. Die Ref. hat einen langen, schwierigen Weg beschritten – erfolgreich!

▶ **Referentin**

Thelke Scholz,
EX-IN Genesungsbegleiterin

▶ **Veranstalter**

Verein für Innere Mission

▶ **Ort**

Altes Fundamt
Auf der Kuhlen 1a



▶ **Tag**

Montag, 10. Oktober

▶ **Uhrzeit**

19 – 21 Uhr

▶ **Vortrag/Gespräch**

Psychopharmaka:

Ansetzen – Reduzieren – Absetzen

Zunehmend beschäftigen sich Betroffene und Experten mit dem geordneten Reduzieren und Absetzen von Psychopharmaka. Eine Einleitung ins Thema wird gegeben.

▶ **Referent**

Prof. Dr. Uwe Gonther,
Ärztlicher Direktor
Ameos Klinikum Dr. Heines

▶ **Veranstalter**

Ameos Klinikum Dr. Heines/VHS

▶ **Ort**

Volkshochschule Bremen (VHS)
Faulenstr. 69

▶ **Tag**

Montag, 10. Oktober

▶ **Uhrzeit**

19 – 20.30 Uhr

▶ **Vortrag**

**Mein Leben, mein Rhythmus ,
meine Selbstbestimmung**

Stört es Sie, wenn Ihnen andere sagen, was Sie falsch machen oder wie es richtig geht? Wollen Sie lieber in Ihrem Tempo und nach Ihrer Vorstellung handeln?

▶ **Referentin**

Petra Haslop, Mediatorin

▶ **Veranstalter**

Petra Haslop / Nachbarschaftshaus

▶ **Ort**

Nachbarschaftshaus Nahbei
Findorffstr. 108 (Eingang Thielenstr.)

▶ **Tag**

Dienstag, 11. Oktober

▶ **Uhrzeit**

16 – 18 Uhr

dieser Film wird an zwei
verschiedenen Orten aufgeführt

▶ **Film/Gespräch**

**Nicht alles schlucken. Psychische
Krisen und Psychopharmaka**

Jeder Mensch kann in seelische Krisen
geraten. Der Film bricht mit diesem
Tabu. Psychiatererfahrene Menschen,
Angehörige sowie Ärzte und Pfleger
erzählen von ihren Erfahrungen.

Dokumentarfilm von P. Stolz,
J. Kalms und S. Winkel.

▶ **Moderation**

Heike Oldenburg

▶ **Veranstalter**

IRRTURM

▶ **Ort**

Initiative zur sozialen Rehabilitation
Waller Heerstr. 193

▶ **Uhrzeit**

17 – 19 Uhr

▶ **Moderation**

Efigenia Castro-Knötzele

▶ **Veranstalter**

Awo Integra Fachbereich
Psychiatrie

▶ **Ort**

Senator-Willy-Blase-Haus
Mainstr. 46

Zu Risiken und Neben- wirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

NICHT ALLES SCHLUCKEN—EIN FILM ÜBER KRISEN UND PSYCHOPHARMAKA
Buch und Regie: Jana Kalms, Piet Stolz Co-Regie: Sebastian Winkels Kamera: Sebastian
Winkels, Harald Mehlwig Ton: Martin Hertel Tonbearbeitung & Mischung: Christian Riegel
Montage: Sebastian Winkels, Frederik Bösling Szenografie: Elena Gosch, Jule Bünsche
Produzenten: Susann Schlink, Jörg Trentmann Eine Produktion von credo:film GmbH
und dem Institut für Fortbildung, Forschung und Entwicklung an der FH-Potsdam e.V.
(C) 2014 credo:film GmbH / IFFE e.V. www.nichtalleschlucken.de

▶ **Tag**
Dienstag, 11. Oktober

▶ **Uhrzeit**
18 – 19 Uhr

▶ **Vortrag/Gespräch**
FitnessSport verbindet
Soziale Kontakte und Bewegung halten uns fit, schützen vor Einsamkeit, körperlichen und psychischen Erkrankungen. Wie viel sollte man tun, was dürfen wir erwarten? Eine Einführung in die Grundbedingungen von Gesunderhaltung und Lebensfreude.

▶ **ReferentInnen**
Petra Ziegler
Helmuth Gaber
Katrin Görlich
Prof. Dr. Jens Reimer

▶ **Veranstalter**
Oase Fitness Club / Zentrum für
Psychosoziale Medizin,
Gesundheit Nord

▶ **Ort**
OASE /Weserpark
Hans-Bredow-Str. 17

▶ **Tag**
Dienstag, 11. Oktober

▶ **Uhrzeit**
19 – 20.30 Uhr

▶ **Vortrag**
**Mit Freude NEIN sagen –
ohne Stress**
Erwartungen und Bitten Anderer lösen in uns oftmals Abwehr und Unmut aus. Auch wenn der Wunsch des Gegenübers nachvollziehbar ist – möchte ich frei wählen können.

▶ **Referentin**
Petra Haslop

▶ **Veranstalter**
Petra Haslop / Nachbarschaftshaus

▶ **Ort**
Nachbarschaftshaus Nahbei
Findorffstr. 108 (Eingang Thielenstr.)

▶ **Tag**

Mittwoch, 12. Oktober

▶ **Uhrzeit**

14 – 16 Uhr

▶ **Vortrag**

Was hält uns gesund?

Wie entstand die Salutogenese und welche Bedeutung hat sie heute?
Was kann ein Mensch tun, um sich im Erwerbsleben so gesund wie möglich zu halten?

▶ **Referentin**

Heike Oldenburg

▶ **Veranstalter**

IRRTURM

▶ **Ort**

Initiative zur sozialen Rehabilitation
Waller Heerstr. 193

▶ **Tag**

Mittwoch, 12. Oktober

▶ **Uhrzeit**

15.30 – 17 Uhr

▶ **Vortrag/Gespräch**

Im Spannungsfeld von Anorexie und Bulimie

Wie fühlt sich das an? Erfahrungsberichte aus unserem stationären Behandlungssetting, diagnostische und therapeutische Überlegungen

▶ **ReferentInnen**

Danica Javorina-Wiele

Dr. Dr. Peter Bagus

Paula Roth

Marc Leuther

▶ **Veranstalter**

Psychosomatische Klinik im
Psychosozialen Zentrum

▶ **Ort**

Klinikum Bremen Ost

Haus 1 im Klinik-Park

Züricher Str. 40

- ▶ **Tag**
Mittwoch, 12. Oktober
- ▶ **Uhrzeit**
16 – 17 Uhr
- ▶ **Vortrag**
**Training statt Medikamente
bei ADHS**
Marburger Konzentrations- und
Verhaltenstraining als Alternative
zur medikamentösen Behandlung
- ▶ **ReferentInnen**
Elma Cizmic
- ▶ **Veranstalter**
ASB – Gesellschaft für seelische
Gesundheit mbH
- ▶ **Ort**
ASB, Praxis für Ergotherapie
Rathausplatz 1
28309 Bremen

- ▶ **Tag**
Mittwoch, 12. Oktober
- ▶ **Uhrzeit**
19 Uhr
- ▶ **Titel**
**Suche nach Psychotherapie –
wie finde ich Hilfe?**
- ▶ **Referentin**
Wiebke Rappen
- ▶ **Veranstalter**
Psychotherapeutenkammer Bremen
- ▶ **Ort**
Veranstaltungszentrum der
Ärztammer Bremen
Kurfürstenallee 130, 4.OG
(Navi: Wildermuthstr. 6)

▶ **Tag**

Donnerstag, 13. Oktober

▶ **Uhrzeit**

20 Uhr

▶ **Konzert und Vortrag**

Die Kraft der Anerkennung

Julie Comparini singt Brecht,
vertont von Eisler und Dessau
Woraus beziehen Menschen ihr Selbstwertgefühl? Und was passiert in einer Gesellschaft, in der die Wertschätzung des Menschen häufig fehlt?

▶ **Musik**

Julie Comparini (Gesang)
Alexander Seemann (Piano)
Felix Patzelt (Gitarre)

▶ **Referent**

Helmut Hafner

▶ **Veranstalter**

Netzwerk Zukunftsgestaltung
Seelische Gesundheit und
Seelische Gesundheit Bremen;
Anneliese-Loose-Hartke-Stiftung

▶ **Ort**

etage. Tanz und Bewegung
Herdentorsteinweg 37
info@etage-bremen.de

▶ **Anmeldung**

helmut.hafner@sk.bremen.de
mail@denis-fischer.de

▶ **Tag**

Donnerstag, 13. Oktober

▶ **Uhrzeit**

16 – 17.30 Uhr

▶ **Lesung**

Warum tust Du Dir das an?

Es geht um Gefühle und kommunikative Praktiken, die selbstverletzend sein können. Auch um Medikamente. Und um Überlebensstrategien.

▶ **ReferentInnen**

Autoren des IRRTURMS
Mit Annette Gödecke, Cathy, Dagmar Herrmann, Dierk Schmitz, Friderun Thompson, Holger Dettmer, Ira Hafer, Irmgard Gummig, Irmgard Hanne-
mann, Paula, Traumtänzerin, Gilda Jenzrn

▶ **Moderation**

Viktoria Milmann
Carola Praß

▶ **Veranstalter**

Ameos Klinikum Dr. Heines
Redaktion IRRTURM

▶ **Ort**

Ameos Klinikum Dr. Heines
Tagesklinik, Kaminzimmer
Rockwinkeler Landstr. 110

- ▶ **Tag**
Donnerstag, 13. Oktober
- ▶ **Uhrzeit**
19 – 20.30 Uhr
- ▶ **Vortrag**
Raus aus dem Hamsterrad!
Spüren Sie einen steigenden Leistungsdruck, der Sie belastet oder geben Sie immer wieder energievoll Ihr Bestes? Wenn die persönliche Grenze nicht beachtet wird, kann beides krank machen. Motto: „Ich Sorge gut für mich“
Praktische Selbst-Empathie.
- ▶ **Referentin**
Petra Haslop
- ▶ **Veranstalter**
Petra Haslop / Nachbarschaftshaus
- ▶ **Ort**
Nachbarschaftshaus Nahbei
Findorffstr. 108

- ▶ **Tag**
Freitag, 14. Oktober
- ▶ **Uhrzeit**
11 Uhr
- ▶ **Triologisches Gespräch**
Wege in die Sucht,
Wege aus der Sucht
Gespräch mit Suchterfahrenen, Angehörigen und MitarbeiterInnen aus dem Suchtbereich für Betroffene, Angehörige und Interessierte
- ▶ **Moderation**
Hedwig Thelen,
Gerd Klütemeyer
- ▶ **Uhrzeit**
15 Uhr
- ▶ **Lesung**
Stationen. Gerd Klütemeyer liest.
- ▶ **Veranstalter**
KulturAmbulanz/
Krankenhaus-Museum
- ▶ **Ort**
Krankenhaus-Museum/
Galerie im Park

▶ **Tag**

Freitag, 14. Oktober

▶ **Uhrzeit**

16 – 18 Uhr

▶ **Film/Gespräch**

Angekommen.

**Jugendliche Flüchtlinge aus
Afghanistan mit uns im Gespräch**

„Wir kommen auf euch zu. Nach
elender Flucht. Wir zeigen uns
euch – in einem selbst mit Handy
gedrehtem Kurzfilm. Darüber wollen
wir mit euch sprechen.“

▶ **Moderation**

Thomas Leithäuser,
Peter Kruckenberg,
Manfred Meyer

▶ **Veranstalter**

Uni Bremen Fachbereich 11
DGSP Landesverband Bremen
Diakonisches Werk

▶ **Ort**

Der Paritätische Bremen
Außer der Schleifmühle 55-61

▶ **Tag**

Freitag, 14. Oktober

▶ **Uhrzeit**

18 Uhr

▶ **Vortrag/Diskussion**

**Wenn auch das noch schief
gehen sollte!**

Wenn Ängste um unsere wirtschaft-
liche Existenz uns so verunsichern,
dass wir alles schlucken, für unsere
Ideen nicht mehr kämpfen und uns
nicht mehr gegen Zumutungen weh-
ren wollen.

▶ **Veranstalter**

DGSP
Initiative Bedingungsloses
Grundeinkommen
BEK
attac-Gruppe „Genug für alle“

▶ **Ort**

Der Paritätische Bremen
Außer der Schleifmühle 55-61

► **Tag**

Mittwoch, 19. Oktober

► **Uhrzeit**

16 – 17.30 Uhr

► **Gespräch**

Älter werden – der Körper verändert sich – wie komme ich damit klar?

Die Einen sehen das Älterwerden als Bereicherung, für Andere überwiegt der Verlust an Schnelligkeit, Energie und Kraft. Wenn nun noch chronische Krankheiten hinzukommen, wie gehe ich mit den Einschränkungen um? Wie kann ich akzeptieren, etwas nicht mehr so gut zu können und mich trotzdem wohlfühlen?

► **Referentin**

Angelika Thiele-Flor

► **Veranstalter**

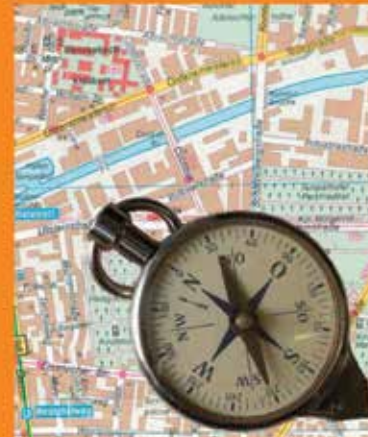
Frauengesundheitstreffpunkt Tenever

► **Ort**

Frauengesundheitstreffpunkt
Koblenzer Str. 3a
FCT@gmx.net

Stationen

Alkohol: Wege in die Sucht,
Wege aus der Sucht



Bildnachweis:

S. 5 fotolia,

S. 9 <http://nichtallesschlucken.de/services/>

S. 23 TrockenPresseVerlag

HERAUSGEBER

GESUNDHEIT NORD

KLINIKVERBUND BREMEN gGMBH

Kurfürstenallee 130

28211 Bremen

Nachdruck nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Stand: September 2016

www.gesundheitnord.de