

Wie willst du leben? Immer perfekter oder entspannt in Teilhabe?

*8. Woche der seelischen Gesundheit
in Bremen 9. – 14. Oktober 2017*



Schirmdamenschaft

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

Kooperationspartner



Titelmotiv:

Bearbeitung der Bronze „Mensch“ von
Siegfried Neuenhausen

Fotos: Kerstin Hase

Unter Verwendung von: Siegfried Neuen-
hausen, Zwei Männer aufeinander zeigend,
1999

KOORDINATION

KulturAmbulanz am Klinikum Bremen-Ost

Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie
LV Bremen e.V.

VERANTWORTLICH

Achim Tischer (KulturAmbulanz)

Zum Glück gibt es jeden Tag nur einmal im Leben. Zum Beispiel heute.

Johanna von Schönfeld

Unserem Aufruf „Wie willst du leben?“ – Immer perfekter oder entspannt in Teilhabe? sind zahlreiche kleinere und größere Einrichtungen und Initiativen bremenweit gefolgt. So stehen am Anfang der 8. Woche der seelischen Gesundheit Vorträge über unseren Lebensstil, Gespräche über das Älterwerden, Diskussionen über eine sozial gerechte und entwicklungsfördernde Wirtschaftspolitik. Es werden in der Woche nicht nur Fragen gestellt, sondern auch zahlreiche Anregungen gegeben, wie wir unser Leben selbst gestalten, uns vor Depressionen schützen und Ängste bewältigen können; wie wir selbst aktiv werden können mit „musikalischer Psychohygiene“ und „radikaler Selbstakzeptanz“.

Dass unsere seelische Gesundheit auch von unseren gesellschaftlichen und kulturellen Vorstellungen abhängt, wird in kritischen Beiträgen wie dem Film FUNKTIONIEREN und in zwei Ausstellungen über die Psychiatriegeschichte deutlich.

Wir laden alle Bremerinnen und Bremer herzlich zum Besuch, zur Teilhabe und Mitgestaltung ein!

Die Veranstalter*innen:

Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V. (DGSP), KulturAmbulanz, Netzwerk Zukunftsgestaltung und Seelische Gesundheit Bremen e.V., Zentrum für Psychosoziale Medizin, Gesundheit Nord gGmbH

- ▶ **Tag**
Montag, 9. Oktober
- ▶ **Uhrzeit**
09.15 – 11.00 Uhr
- ▶ **„Lange in Gesundheit leben? –
Gar nicht so schwer!“
Mein Lebensstil – meine Gesundheit**
- ▶ **Referent**
Prof. Dr. med. Jens Reimer (KBO)
- ▶ **Übung**
Wirbelsäule Stuhlgymnastik
- ▶ **Trainerin**
Katrin Görlich (OASE)
- ▶ **„Nachhaltig fit – genau so geht das!“**
- ▶ **Referentin**
Katrin Görlich (OASE)
- ▶ **Herr Antonovsky hilft – das Saluto-
genese (Gesundbleib)-Konzept**
- ▶ **Referentin**
Dipl. Psych. Annika Gutrath (KBO)
- ▶ **Veranstalter**
OASE Fitness Club,
Klinikum Bremen-Ost,
Zentrum für Psychosoziale Medizin
- ▶ **Ort**
OASE im Weserpark
Hans-Bredow-Str. 17, 28307 Bremen
Großer Kursraum, Fitness Club

- ▶ **Tag**
Montag, 9. Oktober
- ▶ **Uhrzeit**
16.00 Uhr
- ▶ **Vortrag und Gespräch**
**Wer leben will, muss älter werden –
mehr geht nicht!**
Die Bremer Gesundheitswissenschaft-
lerin und Biografie-Forscherin Annelie
Keil spricht über den Umgang mit
den Risiken, der Lebenslust und den
Nebenwirkungen des Älterwerdens.
Denn für die Risiken und Nebenwir-
kungen in unserem Leben sind wir
selbst verantwortlich.
- ▶ **Referentin**
Prof. Dr. Annelie Keil
- ▶ **Veranstalter**
KulturAmbulanz
Anmeldung: 0421 408 1757
info@kulturambulanz.de
- ▶ **Ort**
Haus im Park, Züricher Str. 40
Park Klinikum Bremen-Ost



▶ **Tag**

Dienstag, 10. Oktober

▶ **Uhrzeit**

18.00 – 21.00 Uhr

▶ **Entwicklungsfördernde, sozial gerechte Wirtschaftspolitik und die seelische Gesundheit in der Bevölkerung.**

Wie die Bremer Stadtmusikanten wollen wir uns einsetzen für ein Miteinander, in dem jede/r von ihnen/seinen Platz finden kann. Kooperation ist wichtiger als Konkurrenz für die Produktivität und für die seelische Gesundheit. Ausbeutung macht seelisch krank, die Ausbeuter sind es oft schon lange. Bei staatlicher Verantwortung für eine sozial und ökologisch gesunde Wirtschaftspolitik – wie können wir uns wirksam einbringen?

▶ **Referent*innen**

Prof. Dr. Rudolf Hickel, Prof. Dr. Mechthild Schrooten (Arbeitsgruppe Alternative Wirtschaftspolitik), Prof. Dr. Peter Kruckenberg (DGSP Bremen), Gerlinde Tobias (Patientenfürsprecherin Klinikum Bremen-Ost)

Moderation: Dr. Helmut Hafner

▶ **Veranstalter**

Netzwerk Zukunftsgestaltung und Seelische Gesundheit Bremen e.V.

▶ **Ort**

Arbeitnehmerkammer Bremen,
28195 Bremen, Bürgerstr. 1

▶ **Tag**

Dienstag, 10. Oktober

▶ **Uhrzeit**

14.00 – 17.00 Uhr

▶ **Dialogischer Erfahrungsaustausch
„Unser Leben gestalten wir selbst!
Jeder Tag ist ein neuer Tag“**

Entscheidungen: Wie gelingt es, das zu tun, was ich will? Wie finde ich meinen Weg? Wie erkenne ich meine Fähigkeiten? Selbstermächtigung! Selbstverwirklichung!

Impulsreferate und Begleitung

▶ **Referentinnen**

Monika Fischer-Rullmann, Melanie Engel (EXPA e.V.): „Eigensinn, Sinn für das Eigene“

Almut Hinney (Empathietrainerin
www.almut-hinney.de):

„Der Schatz der eigenen Bedürfnisse als Orientierung“

Moderation: Gerlinde Tobias

▶ **Veranstalter**

EXPA e.V.

Expert*innen Partnerschaft im Dialog
www.expa-trialog.de

▶ **Ort**

Torhaus Nord, Liegnitzstr. 63,
28237 Bremen

Straßenbahn Linie 3,
Haltestelle Use Akschen

▶ **Tag**
Dienstag, 10. Oktober

▶ **Uhrzeit**
19.00 – 21.00 Uhr

▶ **Vortrag**
**Prävention bei Depressionen
und Angststörungen**
Wie halte ich mein seelisches Gleichgewicht in stressigen Zeiten?

▶ **Referentin**
Natalia Bohn, Oberärztin Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

▶ **Veranstalter**
VHS, Ameos Klinikum Dr. Heines

▶ **Ort**
Volkshochschule Bremen (VHS),
Faulenstr. 69



▶ **Tag**
Mittwoch, 11. Oktober

▶ **Uhrzeit**
15.00 – 16.00 Uhr

▶ **Workshop und Aktiv-Vortrag**
**„Musik verbindet“ –
musikalische Psychohygiene**
Die Teilnahme ist voraussetzungslos.
Jede /r kann mitmachen! Die Teilnehmerzahl ist maximal auf 10 Personen begrenzt.

▶ **Referent**
Jonas Lüken, Musiktherapeut (B.A.)

▶ **Veranstalter**
Zentrum für Psychosoziale Medizin,
Gesundheit Nord

▶ **Ort**
Haus 20 im Park des KBO, Nähe
Oewerweg (Seiteneingang)
Klinikum Bremen-Ost,
Züricher Str. 40
Anmeldung erbeten wegen begrenzter
Teilnehmerzahl: LuekenJ@geno.intern



► **Tag**

Donnerstag, 12. Oktober

► **Uhrzeit**

14.00 – 16.00 Uhr

► **Film**

FUNKTIONIEREN

Dokumentarfilm 96 Min

Wer nicht mehr ordnungsgemäß funktioniert, soll wieder funktionsfähig werden. Doch um welchen Preis? Betroffene und Fachleute teilen ihr Wissen mit. Die Regisseurin ist anwesend.

Info:

www.funktionieren.ch

Moderation:

Heike Oldenburg (EXPA e.V.)

► **Veranstalter**

EXPA, Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

► **Ort**

Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.
Waller Heerstr. 193
28219 (barrierefrei)

► **Tag**

Donnerstag, 12. Oktober

► **Uhrzeit**

16.30 – 18.00 Uhr

► **Lesung**

Wie willst du leben?

Sichtweisen von Menschen mit Krisen- und Psychiatrie-Erfahrung.

AutorInnen der Zeitschrift IRRTURM lesen eigene neue Texte.

Moderation: Carola Prass,
Jörn Petersen

► **Veranstalter**

IRRTURM Zeitungsinitiative, Ameos Klinikum Dr. Heines

► **Ort**

Tagesklinik Ameos Klinikum Dr. Heines,
Kaminzimmer
Rockwinkler Landstr. 110,
28325 Bremen



▶ **Tag**

Donnerstag, 12. Oktober

▶ **Uhrzeit**

15.30 – 17.00 Uhr

▶ **Vortrag**

Wenn Ängste zur Belastung werden

Therapeutische Ansätze aus psychosomatischer Perspektive

▶ **Referent*innen**

Dr. Dr. Peter Bagus,
Danica Javorina-Wiele, Paula Roth

▶ **Veranstalter**

Psychosomatische Klinik im Zentrum
für psychosoziale Medizin,
Gesundheit Nord

▶ **Ort**

Klinikum Bremen-Ost
Haus 1 im Klinikpark
Züricher Str. 40
Anmeldung: 0421-408 2102

▶ **Tag**

Donnerstag, 12. Oktober

▶ **Uhrzeit**

20.00 – 21.30 Uhr

▶ **Vortrag**

Der „Vater“ der Entspannungsverfahren im Zwielficht

Psychotherapeutische Konzepte im Spiegel der Zeitgeschichte am Beispiel des Begründers des Autogenen Trainings J.H. Schultz

Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) hat das Autogene Training als Entspannungsverfahren zur Bewältigung von Stress begründet, aber auch wichtige Beiträge zur Professionalisierung der „Seelen-Heilkunde“ zwischen Anfang des 20. Jahrhunderts und den 1960er Jahren geleistet. In diesem Vortrag werden Entwicklungslinien der Psychotherapie und ihre Verflechtung mit Licht und Schattenseiten der Zeitgeschichte an ausgewählten Stationen von Schultz' beruflicher Biografie verdeutlicht.

▶ **Referent**

Dipl.-Psych Björn Husmann, Psychologischer Psychotherapeut, Bremen

▶ **Veranstalter**

Psychotherapeutenkammer Bremen

▶ **Ort**

Vortragssaal der Kassenärztlichen
Vereinigung Bremen,
Schwachhauser Heerstr. 26, Bremen.

► **Tag**

Freitag, 13. Oktober

► **Uhrzeit**

15.00 – 16.30 Uhr

► **Lesung**

„Wie es sich wohl sein lassen?“
**Recovery in verschiedenen
Lebensgeschichten**

Wir wollen vergleichen, wie Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen es sich wann und wo gut oder besser gehen lassen konnten oder können.

► **Referentin**

Heike Oldenburg (EXPA e.V.)

► **Veranstalter**

Johanniter, EXPA e.V.

► **Ort**

Johanniter-Treff

Auf der Düne 9, 28239 Bremen
(barrierefrei)

Anmeldung: h2oldenburg@gmx.de,

Tel.: EXPA 3801950



► **Tag**

Freitag, 13. Oktober

► **Uhrzeit**

19.00 Uhr

► **Vortrag und Diskussion**

**Forensische Psychiatrie –
Teilhabe ausgeschlossen**

Was bedeutet eine Unterbringung im Maßregelvollzug? Wie führt der Weg dahin? Was sind dabei die Rollen des Gerichtes und ihrer bestellten Gutachter*innen?

Der Trend geht dahin, immer mehr Kleinkriminelle, Drogensüchtige und unbequeme Menschen in die forensische Psychiatrie einzuweisen. Ausdruck dessen ist die Verdreifachung der Forensik-Plätze in den letzten 20 Jahren.

Die kollektiven Probleme unserer Gesellschaft, ob Armut, Leistungsdruck werden auf dem Rücken von Sünderböcken, den „gefährlichen Kranken“, ausgetragen.

In diesem Milieu der totalen Institution, auf Anpassung, Sanktionierung und Gewalt ausgerichtet, kann keine seelische Gesundheit entstehen.

► **Veranstalter**

Psychiatriekritische Gruppe Bremen

Kontakt: Julia Benz

Mail: immameer@web.de

► **Ort**

Paradox, Bernhardstr.12,
28203 Bremen (barrierefrei)

▶ **Tag**

Samstag, 14. Oktober

▶ **Uhrzeit**

17.00 – 18.00 Uhr

▶ **Workshop**

Radikale Selbstakzeptanz – ein Anfang zur Veränderung!

Gibt es ein Körperteil an Ihnen oder ein Verhalten, das Ihnen Kummer bereitet? Unsere eigenen Maßstäbe, Krankheiten, die Erwartungen anderer oder die Werbung lösen in uns oftmals Unzufriedenheit aus. Es erfolgen Anregungen zu einer neuen Betrachtungsweise. Gemeinsam schauen wir uns Beispiele an, die die Vielseitigkeit dieser Übung deutlich machen. Bitte Stift und Papier mitbringen.

▶ **Referentin**

Petra Haslop, Mediatorin

▶ **Ort**

Nachbarschaftshaus Nahbei, EG,
Findorffstr. 108 (Eingang Thielenstr.)

Anmeldung:

0421/ 89 77 63 01

www.mediation-haslop.de

kontakt@mediation-haslop.de



▶ **Tag**

Montag, 16. Oktober

▶ **Uhrzeit**

17.00 Uhr

▶ **Ausstellungseröffnung**

**entwertet, ausgegrenzt, getötet
Medizinverbrechen an Bremer Kindern und Jugendlichen im Nationalsozialismus (16.10. – 02.12. 2017)**

Die Ausstellung erinnert an das Schicksal der Bremer Kinder und Jugendlichen, die im Nationalsozialismus den „Euthanasie“-Verbrechen zum Opfer fielen.

▶ **Veranstalter**

Stadtbibliothek Bremen,
KulturAmbulanz

▶ **Ort**

Stadtbibliothek West
Bibliotheksplatz



► **Ausstellung**
„Vom Narrenkäfig zur Nervenklinik“

„Vom Narrenkäfig zur Nervenklinik“ heißt die Dauerausstellung im Krankenhaus-Museum. Das Museum befindet sich in einem ehemaligen Gebäude der alten Irrenanstalt im Klinikpark.

Es dokumentiert am Beispiel des St. Jürgen-Asyls in Bremen-Osterholz 150 Jahre Psychiatrie-Geschichte. Zahlreiche Exponate, Fotos, Dokumente, Filme und Hörstationen veranschaulichen sowohl medizinhistorische Themen als auch das Leben und Arbeiten in einer typischen Irrenkolonie um 1900. Der erste Anstaltsleiter, Prof. Dr. Anton Delbrück, wirkte hier als wichtiger Vertreter der Abstinenzbewegung im „Kampf gegen den Alkohol“.

► **Öffnungszeiten**

Mittwoch-Sonntag 15.00 – 18.00 Uhr.
Für Gruppen können Sondertermine vereinbart werden.

► **Ort**

Züricher Str. 40, im Park des Klinikums
Bremen-Ost
Info: 0421 – 408 1757
info@kulturambulanz.de



Dokument über eine frühe Reform der Psychiatrie:
Friedrich Scholz' „Denkschrift über die Reform des Bremer Irrenwesens“ aus dem Jahre 1870,
Krankenhaus-Museum Bremen.

HERAUSGEBER

GESUNDHEIT NORD

KLINIKVERBUND BREMEN gGMBH

Kurfürstenallee 130

28211 Bremen

Nachdruck nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Stand: September 2017

www.gesundheitnord.de