



Woche der
Seelischen Gesundheit

 Stadt
Neumünster

Miteinander statt
nebeneinander.

**Für eine
Gesellschaft,
in der jede
Psyche zählt.**



© Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Programmheft
10.10. – 17.10.2026

3. Woche der Seelischen Gesundheit

- Spaziergänge am 10.10. in ganz Schleswig-Holstein
- Kunstaussstellung
- Vorträge, Workshops und Beratungen
- Mitmachaktionen und vieles mehr



Weitere Informationen online unter www.neumuenster.de/wdsg

Grußwort

Liebe Interessierte,

ich freue mich, Sie 2026 bereits zum dritten Mal zu einer „Woche der Seelischen Gesundheit“ einzuladen. Sie wird durch den Fachdienst Gesundheit und viele versierte Fachleute unserer Stadt realisiert und angeboten.

Das Motto der Woche der Seelischen Gesundheit 2026 lautet:
„Miteinander statt nebeneinander. Für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“.

Viele einzelne Institutionen Neumünsters, die für den großen Bereich „seelische Gesundheit“ in verschiedenster Form tätig sind, präsentieren sich mit Veranstaltungen, Vorträgen, Workshops und weiteren Angeboten im Rahmen dieser Woche. Diese „Woche der Seelischen Gesundheit“ steht ganz besonders im Zeichen der Entstigmatisierung von (schweren und komplexen) psychischen Erkrankungen. Was nehmen Sie in Ihrem Umfeld wahr? Gibt es vielleicht Personen, denen Sie in Zukunft mit mehr Respekt und Würde begegnen wollen? Denn, wenn jede Psyche zählt, dann auch die der schwer Erkrankten, die noch oft genug unter den Vorbehalten in ihrer Umgebung leiden.

Wir werden vom 10. bis 17. Oktober 2026 in Neumünster wie immer viele Informationen und konkrete Hilfen zum Thema psychosoziale Begleitung, Betreuung und Beratung anbieten. Einzelne Veranstaltungen beginnen aus organisatorischen Gründen bereits vor dem 10. Oktober.

In diesem Jahr liegt der Fokus auf der Antistigma-Arbeit und so möchten wir Sie motivieren: Schauen Sie hin, vielleicht indem Sie Hilfe anbieten, über ein Ehrenamt nachdenken oder Ihr ganz persönliches Umfeld einfach nur genauer wahrnehmen.

Ich lade Sie herzlich ein, an dem vielfältigen Programm teilzunehmen, wünsche allen veranstaltenden Institutionen gutes Gelingen und ein „Gutes Miteinander“, Zeit und echtes Interesse füreinander.

Ihr



Tobias Bergmann
Oberbürgermeister



Inhaltsverzeichnis

Was	Titel	Wo	Seite
Dienstag, 06. Oktober			
Erfahrungsaustausch	Winterblues? Wie mache ich mir mein Wohnumfeld so, wie ich es brauche?	Die Brücke Neumünster, Begegnungsstätte	5
Freitag, 09. Oktober			
Fachtag	Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz stärken	Neumünster	6
Kunstaussstellung bis zum 17. Oktober	Was macht die Kunst?!	Holsten-Galerie Neumünster	7 & 8
Samstag, 10. Oktober			
Spaziergänge	Schritte, die verbinden – gemeinsam spazieren	in ganz Schleswig-Holstein	9
Sonntag, 11. Oktober			
Workshop	Yin Yoga	Lifestyle Sportsclub Body&Soul	10
Montag, 12. Oktober			
Informationsstand	Praktische Tipps zur Vermeidung von Schuldenfallen	Holsten-Galerie Neumünster	11
Workshop	Emotionale Stabilität & Stressabbau durch Bewegung	Boxstudio Neumünster	12
Vortrag	In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist	Lifestyle Sportsclub Body&Soul	13
Dienstag, 13. Oktober			
Offenes Gruppenangebot	Sozialraumorientierungsgruppe „Neumünster erleben“	Horizonte SH Gruppenraum	14
Mitmachaktion	Sing Mit! Musik als Gemeinschaft	Atrium des FEK Neumünster	15
Workshop	Relax Lounge – Atmen. Dehnen. Loslassen	Lifestyle Sportsclub Body&Soul	16
Workshop	Hypnose & Mentale Tiefe – Urlaub vom Alltag	Lifestyle Sportsclub Body&Soul	17

Inhaltsverzeichnis

Was	Titel	Wo	Seite
Mittwoch, 14. Oktober			
Workshop	Selbstwirksamkeit & Umgang mit Druck	Boxstudio Neumünster	18
Führung	Führung durch den Garten der Begegnung	Gärtnerei Pfauenhof	19
Workshop	Mental Load – wenn die Liste im Kopf immer länger wird	Familienzentrum Einfeld	20
Workshop	Im Körper ankommen – Kunst als Impuls für Selbstwahrnehmung und Ressourcenstärkung	Die Brücke Neumünster, Begegnungsstätte	21
Donnerstag, 15. Oktober			
Vortrag	Psychisch krank in Haft – eine doppelte Stigmatisierung	Justizvollzugsanstalt Neumünster	22
Vortrag	In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist	Lifestyle Sportsclub Body&Soul	23
Freitag, 16. Oktober			
Mitmachaktion	Begegnung gegen Einsamkeit	AWO SH gGmbH	24
Workshop	Herz über Kopf – Stell dich doch einmal auf den Kopf	Lifestyle Sportsclub Body&Soul	25
Vortrag	Resilienz und Antistigma im Alltag: Selbstwert stärken, Verständnis fördern, Vorurteile abbauen	VHS Neumünster	26



Erfahrungsaustausch

Dienstag, 06.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Die Brücke Neumünster, Begegnungsstätte, Großflecken 41

Anmeldung erforderlich unter ad@bruecke-ggmbh.de

kostenfrei

Winterblues? Wie mache ich mir mein Wohnumfeld so, wie ich es brauche?

Wie können wir in unserem Zuhause Voraussetzungen schaffen, damit aus den wettertrüben Tagen keine seelentrübe Zeit wird?

Eingangsreferat: Birte Ernst, leitende Psychotherapeutin, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, FEK Neumünster

Dies ist eine Veranstaltung von „PSYCHE IM GRIFF?!“. Weitere Informationen zur Kooperation „PSYCHE IM GRIFF?!“ (FEK, DRK Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe, Tagesklinik, Die Brücke Neumünster) finden Sie unter:

www.friedrich-ebert-krankenhaus.de

www.drk-nms.de

www.tagesklinik-nms.de

www.bruecke-ggmbh.de



Fachtag

Freitag, 09.10.2026, 09:30 – 13:30 Uhr
KIN, Wasbeker Str. 324, 24537 Neumünster
Anmeldung per E-Mail an gesundheit@lvgfsh.de
kostenfrei

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz stärken – jede Psyche zählt!

Nach dem Impulsvortrag: „Die Kraft der Positiven Psychologie – Mentale Stärke in der Arbeitswelt“ von Franziska von Trott aus Hamburg wird es mehrere Workshops geben.

Der Fachtag richtet sich an Beschäftigte, Führungskräfte und betriebliche Akteure, die mentale Gesundheit im Arbeitsalltag stärken möchten.

Melden Sie sich gerne bereits jetzt unter gesundheit@lvgfsh.de und dem Stichwort „Fachtag Mentale Gesundheit“ an.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.lvgfsh.de

Kunstaussstellung

09.10. – 17.10.2026

Holsten-Galerie Neumünster, Eingang Gänsemarkt
kostenfrei

Was macht die Kunst?!

*(alte deutsche Redewendung,
die bedeutet: Wie geht es dir?)*



Kunst kann ... ganz verschieden wirken.

Im Rahmen des diesjährigen Mottos wollen wir mit dieser Ausstellung einen Beitrag zum Thema Antistigma leisten.

Diese Ausstellung zeigt Neumünsteraner Künstlerinnen und Künstler mit psychischen Erkrankungen, die kein großes Publikum haben. Manche haben ihr Talent schon vor langer Zeit entdeckt und ausgelebt, andere sind im Laufe der Erkrankung zum Malen gekommen. Und wieder andere sind Künstler, die kaum den Zugang zum Kunstmarkt hatten.

Psychische Erkrankungen können sehr einschränkend sein.

In der Holsten-Galerie soll diese Ausstellung eine Tür in die Sichtbarkeit sein.

Kunstaussstellung

09.10. – 17.10.2026

Holsten-Galerie Neumünster, Eingang Gänsemarkt
kostenfrei

Was macht die Kunst?!

Wir gratulieren allen Ausstellenden zu ihren Werken.

Um es noch weiter in die Welt zu tragen:

Zur Ausstellungseröffnung am Freitag, den 9. Oktober um 11:00 Uhr laden wir alle Interessierten herzlich ein.

Von einigen Bildern haben wir Postkarten drucken lassen. Für die ersten kostenfreien 50 Stück wird auch das Porto übernommen.

Als Besuchende können Sie zum Ausstellungsauftritt vor Ort eine Postkarte schreiben. Vielleicht an eine Person, der Sie schon lange mal sagen wollten, dass Sie wieder Kontakt aufnehmen möchten? Und fragen möchten:

Wie geht es dir?



© Bild von Tyli Jura auf Pixabay

Spaziergänge in Schleswig-Holstein

Samstag, 10.10.2026

ganztägig an unterschiedlichen Orten in Schleswig-Holstein
kostenfrei

Schritte, die verbinden – gemeinsam spazieren

Am 10. Oktober 2026, dem internationalen Tag der seelischen Gesundheit, finden in Schleswig-Holstein Spaziergänge unter dem Motto „Schritte, die verbinden – gemeinsam spazieren“ statt. Diese Aktion ist eine gesundheitsförderliche Initiative einiger Kreise und kreisfreier Städte. Sie wird von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Schleswig-Holstein unterstützt.

Es beteiligen sich verschiedene Vereine, Einrichtungen und Initiativen mit Spaziergängen und Begegnungsangeboten vor Ort: Offen, vielfältig und vernetzt, um Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen und Gemeinschaft zu stärken. Ziel ist es, ein Zeichen für Offenheit und Solidarität für seelische Gesundheit zu setzen.

Mitmachen können alle Menschen – unabhängig von Alter, Fitnesszustand oder Vorerfahrung. Die Spaziergänge sind kostenlos und ohne Leistungsdruck.

- 📍 Anscharkirche, 11:00 Uhr
- 📍 Begegnungsstätte Graf-Recke Quartier Hanssenstr. 55, 14:00 Uhr
- 📍 DHL Packstation 161 am Stadtpark Hansaring 168, 14:00 Uhr
- 📍 Vicelinkirche, 14:00 Uhr

Nähere Informationen zu allen stattfindenden Spaziergängen in Schleswig-Holstein inklusive Distanz, Ansprechpersonen, Treffpunkt, Informationen zur Barrierefreiheit etc. sind hier zu finden:

www.lvgfsh.de/schritte-die-verbinden



Workshop

Sonntag, 11.10.2026, 16:00 – 18:00 Uhr
Lifestyle Sportsclub Body&Soul, Allerstr. 2, 24539 Neumünster
Anmeldung bis zum 09.10.2026 erforderlich unter
fitness@bodyundsoul.com oder 04321/200600
14 Plätze, kostenfrei

Yin Yoga

Gemeinsam zur Ruhe kommen, regenerieren und neue Kraft schöpfen:
In unserem Yin Yoga Workshop erleben wir achtsame Bewegung, tiefe
Entspannung und die wohltuende Kraft von Gemeinschaft. Regeneratives
Yoga verbindet – für mehr Wohlbefinden, Nähe und innere Balance.

Weitere Informationen unter: <https://www.bodyundsoul.com/#eventkalender>



Informationsstand

Montag, 12.10.2026, 10:00 – 16:00 Uhr
Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle Neumünster des
Diakonischen Werkes Altholstein
Holsten-Galerie Neumünster, Gänsemarkt 1, 24534 Neumünster
keine Anmeldung erforderlich, kostenfrei

Praktische Tipps zur Vermeidung von Schuldenfallen

Wir bieten Interessierten die Möglichkeit, locker ins Gespräch zu kommen.
Bei Fragen zu P-Konten, Pfändungen, Insolvenzverfahren, Zahlungen per
Klarna / PayPal, Schuldenvermeidung ... oder einfach nur, um uns mal
kennenzulernen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.diakonie-altholstein.de/den-alltag-meistern/schuldner-insolvenzberatung

Workshop

Montag, 12.10.2026, 15:30 – 17:00 Uhr
Boxstudio Neumünster, Alemannenstr. 25, 24534 Neumünster
Anmeldung erforderlich unter boxstudio@outlook.de oder
0176 707 999 65, je 20 Plätze, kostenfrei

Emotionale Stabilität & Stressabbau durch Bewegung

Boxtraining fördert das Körperbewusstsein, die Selbstkontrolle und die Resilienz. Es ermöglicht einen effektiven Stressabbau durch Bewegung und intensiven Fokus, schafft ein starkes Gemeinschaftsgefühl sowie gegenseitiges Vertrauen und verbindet die Klarheit im Kopf mit der Aktivität im Körper.

Das Ziel des Workshops ist die Stärkung der mentalen Gesundheit und Resilienz durch Bewegung, Gruppenerfahrung und reflektiertes Boxtraining. Die Einheiten verbinden körperliche Aktivität mit psychoedukativen Impulsen, um die emotionale Stabilität, Selbstwahrnehmung und Bewältigungskompetenzen der Teilnehmenden zu fördern.

Zielgruppe: Alle Interessierten – unabhängig von Alter, Geschlecht oder sportlicher Erfahrung. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Weitere Informationen unter: www.boxstudio-neumuenster.de

Vortrag

Montag, 12.10.2026, 13:00 – 14:30 Uhr
Lifestyle Sportsclub Body&Soul, Allerstr. 2, 24539 Neumünster
Anmeldung bis zum 09.10.2026 erforderlich unter
fitness@bodyundsoul.com oder 04321/200601
18 Plätze, kostenfrei

Open House Gesundheit, Motto:

„In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist“

Stress frisst dich auf? Dein Kopf rattert nonstop und der Körper sagt schon lange „Stopp“?

Dann komm vorbei. Ich bin Hardi Krupke und beschäftige mich seit 40 Jahren mit Gesundheitsförderung. Im Open House Gesundheit zeige ich dir, wie Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht kommen. Echte Tipps für einen gesünderen Alltag, bessere Ernährung und mehr Energie. Denn seelische Gesundheit in Neumünster fängt da an, wo du für dich selbst einsteht.

Kostenlos. Offen für alle. Dein erster Schritt zu mehr Ruhe im Kopf startet hier. 🙏

Weitere Informationen unter: <https://www.bodyundsoul.com/#eventkalender>



Offenes Gruppenangebot

Dienstag, 13.10.2026, 10:00 – 12:00 Uhr
Horizonte SH Gruppenraum
Wasbeker Str. 53, 24534 Neumünster
keine Anmeldung erforderlich, kostenfrei

Sozialraumorientierungsgruppe „Neumünster erleben“

Das bestehende Gruppenangebot wird für alle Interessierten geöffnet sein, um einen Einblick in die Themen der Gruppe sowie deren praktischer Umsetzung zu erhalten. In der Sozialraumorientierungsgruppe geht es darum, gemeinsam den Sozialraum von Neumünster in einer vertrauten Gruppe mit einer Sozialarbeiterin zu erkunden, wie zum Beispiel wohnortnahe Unterstützungs-, Gesundheits- und Freizeitangebote zu besuchen und kennenzulernen. Die Aktivitäten werden gemeinsam geplant, gemeinsam reflektiert und orientieren sich an den individuellen Interessen, Wünschen und Zielen der Teilnehmenden. Die Gruppe unterstützt dabei, Barrieren zu erkennen, Sicherheit im Umgang mit dem Sozialraum zu gewinnen und passende Angebote selbstständig zu nutzen. Durch gemeinsame Erfahrungen werden Orientierung, soziale Teilhabe, Eigenständigkeit und Selbstvertrauen im Alltag gestärkt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.horizonte-holstein.de



Mitmachaktion

Dienstag, 13.10.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Atrium des FEK Neumünster, Friesenstr. 11, 24534 Neumünster
Anmeldung per QR-Code erforderlich
kostenfrei, 250 Personen

Sing Mit! Musik als Gemeinschaft

Gemeinschaftliches Singen im Atrium des FEK Neumünster. Sei dabei!

Was in vielen Städten zu einer beliebten Freizeitaktivität geworden ist und ganze Arenen und Veranstaltungshallen füllt, wollen wir zur Woche der seelischen Gesundheit nun im Atrium des FEK ins Leben rufen.

Wir, die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie & Psychosomatik, laden zu einem großen, lauten, gemeinschaftlichen Singen im Atrium des FEK Neumünster ein. Dabei kommt es nicht auf Gesangserfahrung oder Können an, sondern auf die Freude am gemeinsamen Singen. Livemusik mit Hanne Pries, bekannt als Sängerin der Band Tiffany und Magic25 und Jens Petersen von Magic25 helfen beim Singen, dem Finden des Einsatzes und der Melodie. Liedtexte liegen bereit.

Anmeldung bitte unter folgendem QR-Code:



Anleitung: QR-Code mit Kamera vom Smartphone scannen, Link öffnen, Daten eingeben, „Jetzt anmelden“ klicken.



Workshop

Dienstag, 13.10.2026, 12:00 – 13:00 Uhr
Lifestyle Sportsclub Body&Soul, Allerstr. 2, 24539 Neumünster
Anmeldung bis zum 12.10.2026 erforderlich unter
fitness@bodyundsoul.com oder 04321/200602
12 Plätze, kostenfrei

Relax Lounge – Atmen. Dehnen. Loslassen.

Mal ehrlich: Wann hast du das letzte Mal richtig durchgeatmet und dich richtig gedehnt? In der Relax Lounge schalten wir den Turbo ab. Mit Atemtechniken, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und gezielten Stretching-Übungen lösen wir Verkrampfungen und verspannte Muskeln. Dein Körper kommt zur Ruhe, dein Kopf auch. Ich bin Hardi Krupke, Kurstrainer mit 40 Jahren Erfahrung. Kein Handy. Kein Stress. Nur du, dein Atem und dein Körper, der endlich loslassen darf.

Perfekt, wenn du merkst: „Ich kann so nicht weitermachen“.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.bodyundsoul.com/#eventkalender>



Workshop

Dienstag, 13.10.2026, 13:00 – 14:00 Uhr
Lifestyle Sportsclub Body&Soul, Allerstr. 2, 24539 Neumünster
Anmeldung bis zum 09.10.2026 erforderlich unter
fitness@bodyundsoul.com oder 04321/200603
12 Plätze, kostenfrei

Hypnose & Mentale Tiefe – Urlaub vom Alltag

Fühlst du dich festgefahren? Alte Muster, alte Blockaden, immer die gleichen Gedanken?

Hier wird's tief. Ich bin Hardi Krupke, zertifizierter Hypnotiseur (HPN-Akademie www.hpn-akademie.de) und Mental Coach. In dieser Session gehen wir in einen entspannten Zustand und geben deinem Unterbewusstsein die Chance, neu zu sortieren. Wir lösen, was dich bremst. Ergebnis: Kopf frei, Brust leichter, Lust auf Leben zurück.

Viele sagen danach: „Ich fühl mich wie neu geboren.“

Komm vorbei und gönne dir den mentalen Urlaub, den du dir schon viel zu lange schuldig bist.

Bei der Anmeldung muss eine „Teilnahmeerklärung und Selbstauskunft zur Gruppenthypnose“ ausgefüllt werden, um die individuellen gesundheitlichen Voraussetzungen abzuklären.

Weitere Informationen unter: <https://www.bodyundsoul.com/#eventkalender>



Workshop

Mittwoch, 14.10.2026, 15:30 – 17:00 Uhr
Boxstudio Neumünster, Alemannenstr. 25, 24534 Neumünster
Anmeldung erforderlich unter boxstudio@outlook.de
oder 0176 707 999 65, 20 Plätze, kostenfrei

Selbstwirksamkeit & Umgang mit Druck

Boxtraining fördert das Körperbewusstsein, die Selbstkontrolle und die Resilienz. Es ermöglicht einen effektiven Stressabbau durch Bewegung und intensiven Fokus, schafft ein starkes Gemeinschaftsgefühl sowie gegenseitiges Vertrauen und verbindet die Klarheit im Kopf mit der Aktivität im Körper.

Das Ziel des Workshops ist die Stärkung der mentalen Gesundheit und Resilienz durch Bewegung, Gruppenerfahrung und reflektiertes Boxtraining. Die Einheiten verbinden körperliche Aktivität mit psychoedukativen Impulsen, um die emotionale Stabilität, Selbstwahrnehmung und Bewältigungskompetenzen der Teilnehmenden zu fördern.

Zielgruppe: Alle Interessierten – unabhängig von Alter, Geschlecht oder sportlicher Erfahrung. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Weitere Informationen unter: www.boxstudio-neumuenster.de

Führung

Mittwoch, 14.10.2026, 13:00 – 14:00 Uhr
Gärtnerei Pfauenhof – Lebenshilfewerk Neumünster GmbH,
Baumschulenweg 1, 24537 Neumünster
Anmeldung bis zum 12.10.2026 erforderlich unter:
s.willimzik@lebenshilfe-werk-nms.de oder 04321/962371
kostenfrei, 10 Personen

Führung durch den Garten der Begegnung

Die Gärtnerei Pfauenhof führt durch den Garten der Begegnung.
In idyllischer Lage zwischen dem Flugplatz und der Kleingartenkolonie am Rande der Stadt Neumünster liegt der Pfauenhof mit seinem breit gefächerten Angebot aus Floristik, Garten- und Landschaftsbau, Tierhaltung und Brennholzproduktion.
Pflanzen, Pflegen, Ernten. Auf unserem Pfauenhof zählen Liebe zur Natur und ein Gespür für die Arbeit mit Pflanzen zu einer gelebten Kultur unserer fleißigen Gärtnerinnen und Gärtner.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.lhw-nms.de



Workshop

Mittwoch, 14.10.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Familienzentrum Einfeld, Bollbrück 1b, 24536 Neumünster

Eine Anmeldung wird bis zum 07.10. erbeten unter:

kim.koehler@faw.de oder 0431/800 96 40

kostenfrei, 12 Plätze

Mental Load – wenn die Liste im Kopf immer länger wird

Du organisierst Familie, Beruf, Termine, Einkäufe und denkst gefühlt an alles gleichzeitig? Dann bist du nicht allein.

An diesem Abend möchten wir Frauen zusammenbringen, die ihre Erfahrungen rund um Mental Load teilen und sich in wertschätzender Atmosphäre austauschen möchten. Gemeinsam schauen wir darauf, was uns im Alltag belastet, was entlasten kann und welche kleinen Veränderungen bereits einen Unterschied machen. Neben kurzen Impulsen steht vor allem der Austausch miteinander im Mittelpunkt: Zuhören, voneinander lernen, Verständnis erleben und neue Perspektiven mitnehmen.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Gönn dir eine kleine Auszeit vom Alltag – für mehr Klarheit, Entlastung und das gute Gefühl, nicht allein zu sein.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.frau-und-beruf-sh.de

Frau &
Beruf

 Stadt
Neumünster

Familienzentrum Einfeld

Workshop

Mittwoch, 14.10.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Die Brücke Neumünster, Begegnungsstätte, Großflecken 41

Eine Anmeldung wird erbeten unter: ad@bruecke-ggmbh.de

kostenfrei, 8 Plätze für Frauen

Im Körper ankommen – Kunst als Impuls für Selbstwahrnehmung und Ressourcenstärkung

In diesem interaktiven Kunstworkshop werden ausgewählte Kunstwerke zum Ausgangspunkt für persönliche Reflexion und innere Wahrnehmung. Die Teilnehmenden sind eingeladen, sich auf die Bilder einzulassen, eigene Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zu erkunden und dabei neue Perspektiven zu gewinnen.

Angeleitete Reflexionsfragen unterstützen dabei, die eigene Wahrnehmung zu schärfen, persönliche Ressourcen bewusster wahrzunehmen und den Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und Grenzen zu vertiefen. Ergänzt wird dies durch einfache Atem- und Körperübungen aus dem Yoga, die das Ankommen im eigenen Körper fördern und auch im Alltag bewusst zur Stressreduktion eingesetzt werden können.

Der Workshop schafft einen geschützten Raum für Begegnung, Selbstreflexion und Stärkung der eigenen Resilienz. Ziel ist es, über die Verbindung von Kunst, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit Impulse für einen ressourcenorientierten und achtsamen Umgang mit den Herausforderungen des Alltags mitzunehmen.

Sophie Smolic ist Mixed-Media-Künstlerin, angehende Ärztin und ausgebildete Yogalehrerin. Ihre künstlerische Arbeit befasst sich mit persönlicher Entwicklung, innerer Freiheit und dem Prozess, immer mehr zu werden, wer wir wirklich sind.

Weitere Informationen zu Sophie Smolic finden Sie unter:

www.sophiesmolic.de



Vortrag

Donnerstag, 15.10.2026, 17:00 – 18:30 Uhr, Eintritt 16:30 Uhr
Justizvollzugsanstalt Neumünster
Boostedter Str. 30, 24534 Neumünster
Eine Anmeldung ist bis zum 01.10.2026 erforderlich unter
poststelle@jvanm.landsh.de
kostenfrei, 50 Personen

Psychisch krank in Haft – eine doppelte Stigmatisierung

Psychische Störungen sind unter Inhaftierten besonders häufig und stellen gleichzeitig eine besondere Belastung für die Betroffenen und die Mitarbeitenden dar. Der Vortrag bietet einen Blick hinter die Gefängnismauer. Er beschreibt die Situation und Herausforderungen für Patienten und Behandelnde in diesem besonderen Setting. Sie schildern ihre Erfahrungen und Lösungsansätze.

Weitere Informationen finden Sie unter:

- www.schleswig-holstein.de/JVANMS
- [www.medizin.uni-kiel.de/institut-fuer-sexualmedizin-und-forensische-
psychiatrie-und-psychotherapie](http://www.medizin.uni-kiel.de/institut-fuer-sexualmedizin-und-forensische-psychiatrie-und-psychotherapie)

Anmeldeprozess:

Bitte übersenden Sie mit der Anmeldung an poststelle@jvanm.landsh.de ein Foto von Personalausweis oder Reisepass und bringen Sie das Dokument zum Einlass mit. Beachten Sie, dass internetfähige Geräte (Handy, Smartwatch etc.) abgegeben werden müssen.
Rückfragen unter 04321/4907-600.

Vortrag

Donnerstag, 15.10.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Lifestyle Sportsclub Body&Soul, Allerstr. 2, 24539 Neumünster
Anmeldung bis zum 14.10.2026 erforderlich unter
fitness@bodyundsoul.com oder 04321/200601
18 Plätze, kostenfrei

Open House Gesundheit, Motto: „In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist“

Stress frisst dich auf? Dein Kopf rattert nonstop und der Körper sagt schon lange „Stopp“?

Dann komm vorbei. Ich bin Hardi Krupke und beschäftige mich seit 40 Jahren mit Gesundheitsförderung. Im Open House Gesundheit zeige ich dir, wie Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht kommen. Echte Tipps für einen gesünderen Alltag, bessere Ernährung und mehr Energie. Denn seelische Gesundheit in Neumünster fängt da an, wo du für dich selbst einsteht.

Kostenlos. Offen für alle. Dein erster Schritt zu mehr Ruhe im Kopf startet hier. 🙏

Weitere Informationen unter: <https://www.bodyundsoul.com/#eventkalender>



Mitmachaktion

Freitag, 16.10.2026, 11:00 – 16:00 Uhr
AWO SH gGmbH, Fürstthof 4, 24534 Neumünster
keine Anmeldung erforderlich
kostenfrei

„Begegnung gegen Einsamkeit“

Am 16.10.2026 findet in unserem Büro von 11:00 bis 16:00 Uhr eine Mitmachaktion statt. Wir wollen uns begegnen, kennenlernen und Erfahrungen und gemeinsame Wege aus der Einsamkeit zusammentragen. Der Austausch findet in Form eines World-Café statt. Wir wollen grafisch unsere Ergebnisse aus den Erfahrungen und Strategien der Teilnehmenden abbilden. Die Kraft und die Wirkung liegen im WIR. Die pädagogischen Kräfte unserer Dienste begleiten diesen Prozess. Zudem erwarten die Teilnehmenden ein Glücksrad sowie kostenfrei kleine Snacks und Getränke.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.awo-sh.de/qualifizierte-assistenz



Schleswig-Holstein
gGmbH

Workshop

Freitag, 16.10.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Lifestyle Sportsclub Body&Soul, Allerstr. 2, 24539 Neumünster
Anmeldung bis zum 09.10.2026 erforderlich unter
fitness@bodyundsoul.com oder 04321/200604
14 Plätze, kostenfrei

Herz über Kopf – Stell dich doch einmal auf den Kopf

In diesem Workshop geht es nicht um Leistung oder perfekte Technik, sondern darum, den eigenen Weg zu finden. Gemeinsam erkunden wir Umkehrhaltungen wie Kopfstand, Schulterstand oder Handstand – jede*r in der passenden Variante und im eigenen Tempo. Mit gegenseitiger Unterstützung erleben wir neue Perspektiven, stärken Vertrauen und fördern seelische Balance und Gemeinschaft.

Weitere Informationen unter: <https://www.bodyundsoul.com/#eventkalender>



Vortrag

Freitag, 16.10.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Volkshochschule Neumünster, Gartenstr. 32, im Kiek in!

Eine Anmeldung wird erbeten unter: vhs@neumuenster.de,
www.vhs-neumuenster.de (Veranstaltungsnr.: CC30401VT)
oder 04321/942-5600, kostenfrei, 30 Plätze

Resilienz und Antistigma im Alltag: Selbstwert stärken, Verständnis fördern, Vorurteile abbauen

Psychische Belastungen und Krisen gehören zum Leben, trotzdem wird darüber oft geschwiegen. Scham, Vorurteile und die Angst vor Ausgrenzung führen dazu, dass Menschen sich zurückziehen, obwohl gerade Unterstützung und Verständnis wichtig wären. Der interaktive Vortrag zeigt, wie Stigmatisierung entsteht und wie ein offener, respektvoller Umgang im privaten und beruflichen Alltag gelingen kann. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie ein gesellschaftliches Miteinander gelingen kann, in dem psychische Belastungen nicht tabuisiert, sondern mit Respekt und Verständnis wahrgenommen werden. Aus der Perspektive der Resilienz geht es darum, innere Stärke nicht als Durchhalten um jeden Preis zu verstehen, sondern als Selbstwert, Selbstmitgefühl und die Fähigkeit, frühzeitig Grenzen wahrzunehmen und Hilfe anzunehmen. Der Vortrag wird geleitet von einer Diplom-Pädagogin mit langjähriger Erfahrung in der Vermittlung von Resilienztechniken und persönlicher Entwicklung. Er richtet sich an Interessierte, Angehörige und Unterstützende, Betroffene sind selbstverständlich ebenfalls willkommen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.vhs-neumuenster.de/kurssuche/kurs/Resilienz-und-Antistigma-im-Alltag/CC30401VT

Selbsthilfegruppen

NAKOS

Die NAKOS ist die bundeszentrale Fachinstanz und Kontaktstelle für gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland. Sie vernetzt Interessierte, Betroffene und Angehörige und versorgt sie mit notwendigen Informationen. Dabei zeigt sie die Vielfalt und Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe auf und fördert und vertritt sie gegenüber Politik und Gesellschaft. Die gesammelte Expertise zur Selbsthilfe in Deutschland setzt sie für ein selbsthilfefreundliches Klima im Gesundheits- und Gemeinwesen ein.

Alles zum Thema Selbsthilfe von A wie Aufklärung, D wie Digitale Selbsthilfe über V wie Vision bis Z wie Zahlen und Fakten sowie eine Selbsthilfegruppen-Datenbank mit Suchfunktion.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.nakos.de



Für Neumünster:

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe im DRK-Kreisverband

Information, Vermittlung, Beratung, Gründungshilfe, Unterstützung
Ansprechpartnerinnen:

Andrea Osbahr und Nadine Sierks

Schützenstr.14 – 16, 24534 Neumünster

Telefon: 04321/419119 Mo., Di., Do., Fr. 8-12 Uhr, Mo., Mi. 14-16 Uhr

www.selbsthilfe-neumuenster.de

Nachwort & Dank

Das war die 3. Woche der Seelischen Gesundheit in Neumünster. Wir hoffen, Ihnen vielfältige und interessante Informationen und Momente mitgegeben zu haben.

Wir danken allen Veranstaltenden, die so viel Arbeit in die 3. Woche der Seelischen Gesundheit gesteckt haben und ein buntes, informatives und am Ende hoffentlich hilfreiches Programm für Sie auf die Beine gestellt haben. Wir bedanken uns ausdrücklich für die finanzielle Unterstützung des GKV-Bündnisses für Gesundheit in Schleswig-Holstein und der Dr. Hans-Hoch-Stiftung der Stadt Neumünster sowie der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Schleswig-Holstein. Außerdem bedanken wir uns ausdrücklich bei der Holsten-Galerie Neumünster für das Engagement und die Unterstützung bei der Kunstaussstellung.

Wir freuen uns über Kritik, Anregungen oder Wünsche für die nächste Woche der Seelischen Gesundheit in 2027.

Bitte melden Sie sich in diesem Fall gerne per E-Mail unter:
Seelische.Gesundheit@neumuenster.de oder 04321 942-2833.

Ihr Team „Woche der Seelischen Gesundheit“
im Fachdienst Gesundheit, Meßtorffweg 8, 24534 Neumünster:
Dr. Beate Jentzen, Tatjana Fuder und Gudrun Kahler

Impressum

Herausgeberin

Stadt Neumünster
Großflecken 59 • 24534 Neumünster

Entwicklung, Gestaltung und Redaktion

Fachdienst Gesundheit:
Dr. Beate Jentzen, Tatjana Fuder, Gudrun Kahler

Druck

Die Brücke Neumünster gGmbH

Bildnachweise

Logos sind urheberrechtlich geschützt
© Titelbild Aktionsbündnis Seelische Gesundheit



Weiterführende Informationen

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit setzt sich für die Förderung der seelischen Gesundheit und die Aufklärung über psychische Erkrankungen in der Bevölkerung ein. Das Ziel ist ein vorurteilsfreier und gleichberechtigter Umgang mit Menschen mit psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Weitere Informationen finden Sie unter: www.seelischegesundheits.net

Mental Entertainment

Das Aktionsbündnis gibt einen Überblick über Bücher, Filme sowie Podcasts zum Thema psychische Erkrankungen:

www.seelischegesundheits.net/neues/mentalentertainment/

BAPK e.V. – www.unerhoert-nah.de Hier kommen Menschen zu Wort, die ihre persönlichen Geschichten teilen und Einblicke gewähren, die selten so offen erzählt werden. Authentisch, tiefgründig und bewegend.

Bock auf Dialog – www.psychiatrie-verlag.de/bock-auf-dialog

Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych. Thomas Bock vermittelt im Rahmen einer Vorlesungsreihe ein menschliches Bild von psychischen Erkrankungen.

DiGA – digitale Gesundheitsanwendungen (ersetzen keine Therapie):

www.diga-verzeichnis.de

Suizidprävention: Mutpost www.mutpost.de

Mit Mutpost soll ein besonderer Ort geschaffen werden: Hier schreiben Menschen Briefe an andere Menschen, um Hoffnung zu teilen, Verständnis zu zeigen oder einfach da zu sein. Jeder Brief stammt von einer echten Person und wird von uns hier veröffentlicht. Vielleicht ist genau jetzt ein Satz dabei, der dich erreicht und dir zeigt: Du bist nicht allein.

Allgemeine Kontaktstellen

Eine Auswahl:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

telefonische Vermittlung an Fachpersonal: 116 117

täglich rund um die Uhr, kostenfrei

Telefonseelsorge

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

täglich rund um die Uhr, kostenfrei, anonym

Mail- und Chat-Beratung: www.telefonseelsorge.de

Bundes-Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

116 016 täglich rund um die Uhr, kostenfrei

Fachberatung bei häuslicher und sexualisierter Gewalt e.V. Notruf Neumünster

04321 423 03

Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon)

116 111 Mo. – Sa. 14:00 – 20:00 Uhr

Das Elterntelefon

0800 111 0550 Mo., Mi. & Fr. 9:00 – 17:00 Uhr Di. und Do. 9:00 – 19:00 Uhr

Deutsche Depressionshilfe

0800 334 45 33

Mo., Di., Do. 13:00 – 17:00 Uhr; Mi., Fr. 08:30 – 12:30 Uhr

Mail-Beratung: www.deutsche-depressionshilfe.de

REDEZEIT FÜR DICH

Wir hören zu bei allen Lebensfragen, kostenlos und wertfrei. Auch in verschiedenen Fremdsprachen.

Online-Beratung nach Terminvereinbarung, innerhalb von 24 Stunden

Terminbuchung: www.virtualsupporttalks.de

Silbernetz – das Netzwerk gegen Einsamkeit im Altern

0800 4 70 80 90 täglich von 8:00 – 22:00 Uhr, anonym, kostenfrei und vertraulich

MUT-ATLAS

Der MUT-ATLAS ist ein deutschlandweiter Online-Wegweiser mit Angeboten zur Unterstützung bei psychischen Belastungen, Krisen und Erkrankungen:

www.mut-atlas.de

Adressen in Neumünster

Gruppen für Kinder psychisch erkrankter Eltern

04321 2004290 oder kinder@bruecke-ggmbh.de

www.bruecke-ggmbh.de/betreuen-beraten/trialogische-veranstaltungen

Café Bunttes Tischchen

Treffen jeden 3. Samstag im Monat um 16:00 Uhr, buntestischchen@yahoo.com

www.buntestischchen-nms.de

Genesungsbegleiter*innen (EX-IN)

Treffen jeden 4. Mittwoch im Monat, nms.regio@web.de

Fachdienst Familien- und Jugendhilfe

04321 942 2374 oder asd@neumuenster.de

www.neumuenster.de/gesellschaft-soziales/familien-und-jugendhilfe/kontakt

Jugendzentrum AJZ Neumünster

04321 12244 oder info@ajz-neumuenster.de

www.ajz-neumuenster.de

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie FEK

04321 405 6271 oder Sekretariat-KJP@fek.de

www.friedrich-ebert-krankenhaus.de/medizinische-versorgung/kliniken/kinder-jugendpsychiatrie-psychotherapie/

Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) am FEK

04321 405 6150 oder pia@fek.de

www.friedrich-ebert-krankenhaus.de/medizinische-versorgung/fachdienste/psychiatrische-institutsambulanz-pia/

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe im Deutschen Roten Kreuz Kreisverband Neumünster e.V.

04321 4191 19 oder zks@drk-nms.de

www.drk-nms.de/angebote/soziale-unterstuetzung/zentrale-kontaktstelle-fuer-selbsthilfe.html

Suchtberatung in der alten Tuchfabrik Neumünster

04321 427 23 oder suchtberatung-neumuenster@therapiehilfe.de

www.therapiehilfe.de/standorte/suchtberatungsstelle-neumuenster/

Online-Suchtberatung in Schleswig-Holstein

www.suchtberatung-sh.de/

Sozialpsychiatrischer Dienst Neumünster

04321 942 2820 oder sozialpsychiatrischer.dienst@neumuenster.de

www.neumuenster.de/gesellschaft-soziales/gesundheitsleistungen/beratung/sozialpsychiatrischer-dienst

Kooperationspartner*innen

Frau & Beruf



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Schleswig-Holstein

SWN.



Diakonie 
Altholstein



Stadt
Neumünster

Familienzentrum Einfeld



Dr. Hans Hoch

Stiftung

Psychiatrische Tagesklinik
Neumünster gGmbH



Eine gemeinsame Einrichtung mit



Volkshochschule
Neumünster

BOXSTUDIO
NEUMÜNSTER



Schleswig-Holstein
gGmbH

