

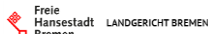
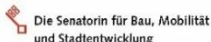
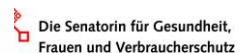
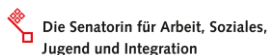
04.11. – 08.11.2024



# Die Woche der seelischen Gesundheit

Ein Veranstaltungsprogramm für Beschäftigte im bremischen öffentlichen Dienst

Organisiert von Mitgliedern der dienststellenübergreifenden Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung



# Liebe Kolleg:innen,

wie geht es Ihnen? Fühlen Sie sich wohl? Können Sie Ihre Lebensbelastungen bewältigen, Ihre Fähigkeiten ausschöpfen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten? All das sind wichtige Faktoren, um sich dauerhaft seelisch gesund zu fühlen.

Während kleinere Beeinträchtigungen immer wieder verkraftbar sind, können größere und anhaltende Belastungen zu seelischen Beeinträchtigungen oder schließlich zu psychischen Erkrankungen führen. Laut den Daten der Gesundheitsberichterstattung des Bundes (RKI) ist durchschnittlich jeder vierte Erwachsene in Deutschland im Zeitraum von 12 Monaten von einer psychischen Erkrankung betroffen. Gleichzeitig ist das Sprechen über psychische Erkrankungen, insbesondere am Arbeitsplatz, immer noch weitgehend tabuisiert.

Genau hier setzt die "Woche der seelischen Gesundheit" an. Wir wollen allen Mitarbeitenden des bremischen öffentlichen Dienstes die Gelegenheit geben, sich rund um das Thema seelische Gesundheit zu informieren und auszutauschen. Es erwartet Sie ein vielfältiges Programm mit **zahlreichen Online-Veranstaltungen sowie einem Präsenz-Tag am 6. November 2024 im Konsul-Hackfeld-Haus** in der Birkenstraße mit Live-Vorträgen und Workshops.

Die Anmeldung zu allen Veranstaltungen erfolgt online ab dem **23. September 2024** und werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sie erreichen die Anmeldeseite direkt über die Links in den einzelnen Veranstaltungen sowie über den QR-Code.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen und wünschen Ihnen inspirierende Veranstaltungen!

*Das Vorbereitungsteam der Dienststellenübergreifenden AG Betriebliche Gesundheitsförderung*

## Wir sind Ihre Ansprechpersonen:

Hochschule Bremen  
Die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration  
  
Die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz  
Der Senator für Inneres und Sport  
Der Senator für Finanzen

Markus Schnare 5905 – 3522  
Antje Eberhardt 361 – 59272  
Katharina Kroll 361 – 6434  
Antje Jess 361 – 59888  
Britta Vogl 361 – 6958  
Michael Gröne 361 – 599941





# Die Woche der seelischen Gesundheit

Für Beschäftigte im bremischen öffentlichen Dienst

## Zeit und Ort

## Thema und Referent:in

Montag, 04.11.24

Podcast Audio Dateien

„Mental Health Podcast-Tour“

eine Audio-Awareness-Tour mit „SHITSHOW“

Montag, 04.11.24

10.00 – 11.00 Uhr, online

„How to tackle Mental Health at Work“

Einführung in das Thema Psychische Gesundheit mit „SHITSHOW“

Montag, 04.11.24

11.30 – 12.30 Uhr, online

„Selbststeuerung bei steigender Komplexität“

ein interaktiver Impulsvortrag mit Regine Bruns

Montag, 04.11.24

13.00 – 14.00 Uhr, online

„Voll entspannt – Reinschnuppern in verschiedene Entspannungsmethoden“ mit Katharina Meinken

Montag, 04.11.24

15.00 – 16.00 Uhr, online

„Selbstführung und Selbstfürsorge für Führungskräfte“

ein Workshop mit Birgit Sprecher, Betriebliche Sozialberatung

Dienstag, 05.11.24

07.30 – 07.50 Uhr, online

„Achtsamer Start in den Tag“ praktische Achtsamkeitsübungen für einen bewussten Tagesbeginn mit Antje Eberhardt

Dienstag, 05.11.24

09.00 – 10.00 Uhr, online

„Das positive Potenzial von Konflikten“

Konfliktlösungsstrategien mit Niklas Helmsorig

Dienstag, 05.11.24

11.00 – 12.00 Uhr, online

„Überlastung entsteht nicht über Nacht – handeln bevor der Job krank macht“ Praxistools für das Arbeiten in Zeiten von Beschleunigung und Wandel mit Carola Kleinschmidt

Dienstag, 05.11.24

13.00 – 14.00 Uhr, online

„(Psychische) Gesundheit verbessern – Wie Dienststellen und Beschäftigte von gesundheitsfördernder Organisationsentwicklung profitieren“ mit Sabine Amelsberg

Dienstag, 05.11.24

15.30 – 16.30 Uhr, online

„Wann geht es mal um mich?“

mit dem Bundesverband „Frau.Sucht.Hilfe“ e.V.

Dienstag, 05.11.24

17.00 – 18.00 Uhr, online

„Wenn die Seele Hunger hat“

Emotionales Essen mit Tomma Günther

Mittwoch, 06.11.24

07.30 – 07.50 Uhr, online

„Achtsamer Start in den Tag“ praktische Achtsamkeitsübungen für einen bewussten Tagesbeginn mit Antje Eberhardt

Mittwoch, 06.11.24

09.00 – 10.00 Uhr,

Konsul-Hackfeld-Haus

„Seelische Gesundheit – neue Lifestyle Thematik? Oder was ist da los?“ ein Fachvortrag mit Prof. Dr. med. Uwe Gonther, AMEOS Klinikum Bremen

Mittwoch, 06.11.24

10.30 – 11.30 Uhr,

Konsul-Hackfeld-Haus

„Kalt erwischt – Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft“ mit der Bestseller-Autorin Heide Fuhljahn

Mittwoch, 06.11.24

12.00 – 13.00 Uhr,

Konsul-Hackfeld-Haus

„Arbeit und Psyche – ein interaktiver Vortrag zu positiven und negativen Wechselwirkungen“

Mentalstrategien und Formulierungsvorschläge für schwierige Situationen am Arbeitsplatz mit Markus Schnare

# Die Woche der seelischen Gesundheit

Für Beschäftigte im bremischen öffentlichen Dienst

## Zeit und Ort

## Thema und Referent:in

Mittwoch, 06.11.24  
13.30 – 15.00 Uhr,  
Konsul-Hackfeld-Haus

### „Kraftvolles Selbstmitgefühl“

Freundlichkeit mit sich selbst als Antwort auf schwierige Emotionen, ein Workshop mit Regine Bruns

Mittwoch, 06.11.24  
13.30 – 15.00 Uhr,  
Konsul-Hackfeld-Haus

### „Dabei sein ist auch nicht leicht“

ein Workshop für Betroffene mit dem Team von Fokus e.V.

Donnerstag, 07.11.24  
07.30 – 07.50 Uhr, online

„Achtsamer Start in den Tag“ praktische Achtsamkeitsübungen für einen bewussten Tagesbeginn mit Antje Eberhardt

Donnerstag, 07.11.24  
10.00 – 11.00 Uhr, online

### „Wenn die Seele Hunger hat“

Emotionales Essen mit Tomma Günther

Donnerstag, 07.11.24  
12.00 – 13.00 Uhr, online

„Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) kann mehr, als sein „missverständlicher“ Titel vielleicht vermuten lässt“  
ein Vortrag mit Markus Schnare

Donnerstag, 07.11.24  
15.00 – 16.00 Uhr, online

### „Wege in die Psychotherapie“

Einblicke in das praktische Vorgehen bei Therapiebedarf mit Amelie Thobaben, Präsidentin der Psychotherapeutenkammer Bremen

Donnerstag, 07.11.24  
17.00 – 18.00 Uhr, online

„Regeneration am Abend – Vertiefung von zwei Entspannungsmethoden“ mit Katharina Meinken

Freitag, 08.11.24  
09.00 – 10.00 Uhr, online

### „Wertschätzende Kommunikation“

Techniken und die Anwendung mit Niklas Helmsorig

Freitag, 08.11.24  
09.30 – 11.00 Uhr,  
Hochschule Bremen

„Auch Worte tun weh“ (für Beschäftigte mit Kundenkontakt)  
Kommunikation und Deeskalation im Umgang mit schwierigen Kunden, Maike Seifert, Präventionszentrum der Polizei Bremen

Freitag, 08.11.24  
11.30 – 13.00 Uhr,  
Hochschule Bremen

„Verbale Gewalt am Arbeitsplatz: Was Führungskräfte tun können“  
mit Maike Seifert, Präventionszentrum der Polizei Bremen

Änderungen vorbehalten

Organisiert von Mitgliedern der dienststellenübergreifenden *Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung - Eine Initiative des Kompetenzzentrum Gesundheitsmanagement, Senator für Finanzen*

Anmeldung und weitere Informationen [hier](#)

### Wir sind Ihre Ansprechpersonen:

Hochschule Bremen  
Die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration

Die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz  
Der Senator für Inneres und Sport  
Der Senator für Finanzen

Markus Schnare	5905 – 3522
Antje Eberhardt	361 – 59272
Katharina Kroll	361 – 6434
Antje Jess	361 – 59888
Britta Vogl	361 – 6958
Michael Gröne	361 – 599941



Wir bedanken uns bei der **hkk** für die Unterstützung

KRANKENKASSE