

Erfurter Woche der seelischen Gesundheit

5. - 11. Oktober 2026

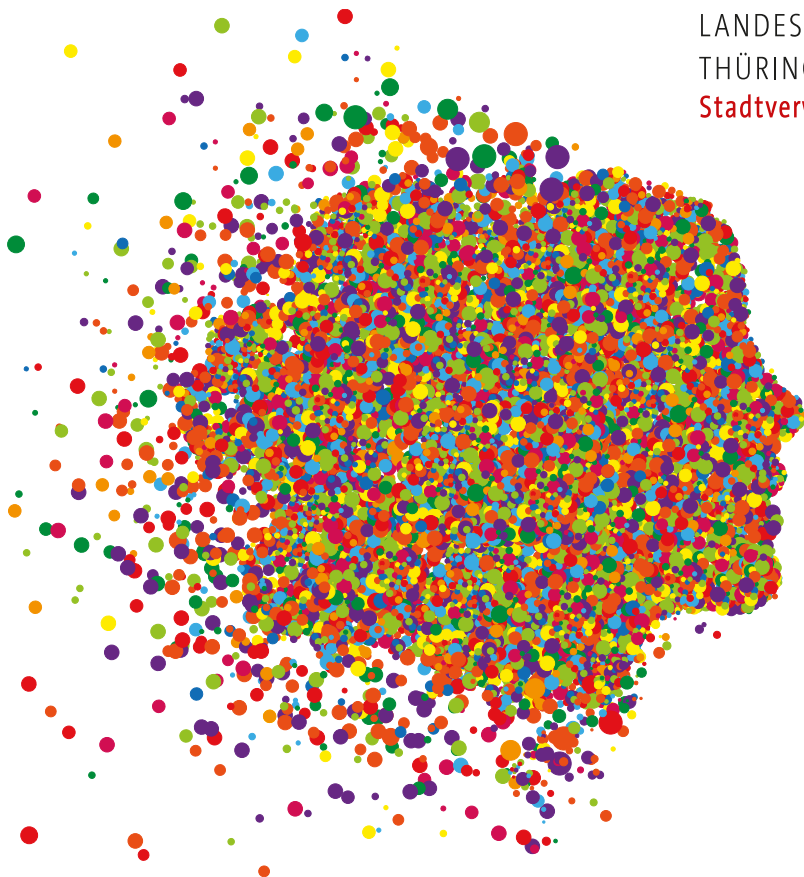
KOSTENFREI UND OHNE ANMELDUNG

PROGRAMMHEFT

Erfurt



LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung



„Miteinander statt nebeneinander –
für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“



Gefördert vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



Kommunaler
Partnerprozess
Gesundheit für alle



Kooperationsverbund
Gesundheitliche
Chancengleichheit

IMPRESSUM

Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung

Redaktion

Gesundheitsamt, Koordinierungsstelle für Suchtprävention
und seelische Gesundheit

E-Mail: wdsg@erfurt.de

Internet: www.erfurt.de/ef155041

Stand: 24.08.2026

Angaben ohne Gewähr



Abbildung Titelseite: © Balint Sebestyen / 123RF.com

Grußwort

der Koordinierungsstellen für Psychiatrie, Sucht, Suchtprävention und seelische Gesundheit der Landeshauptstadt Erfurt

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
liebe Erfurter Stadtgemeinschaft,

seelische Gesundheit geht uns alle an. Sie ist eine wesentliche Grundlage für Lebensqualität, gesellschaftliche Teilhabe und ein gutes Miteinander. Deshalb freuen wir uns sehr, Sie auch im Jahr 2026 zur Erfurter Woche der seelischen Gesundheit vom 5. bis 11. Oktober 2026 begrüßen zu dürfen.

Der buddhistische Mönch und Friedensaktivist Thích Nhất Hạnh sagte: „Es geht nicht nur darum, dass wir sind, sondern darum, dass wir miteinander sind.“ Dieses Zitat bringt das diesjährige Motto auf den Punkt: **„Miteinander statt Nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt.“**

Erfurt ist mit über 210.000 Einwohnerinnen und Einwohnern die größte Kommune Thüringens. Gleichzeitig verändert sich die Bevölkerungsstruktur: Der Anteil älterer Menschen wächst, während die Zahl der Menschen im erwerbsfähigen Alter in den kommenden Jahren leicht zurückgehen wird. Diese Entwicklung stellt unsere Stadt vor neue soziale und gesundheitliche Herausforderungen.

Psychische Erkrankungen können jeden Menschen treffen. Aktuelle Erkenntnisse gehen davon aus, dass etwa ein Drittel der Bevölkerung im Laufe des Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung leidet. Umso wichtiger ist es, psychische Gesundheit sichtbar zu machen, über Hilfsangebote zu informieren und den offenen Austausch zu fördern.

Dank des großen Engagements zahlreicher Einrichtungen, Vereine, Initiativen, Selbsthilfegruppen und weiterer Akteurinnen und Akteure ist erneut ein vielfältiges Programm mit über 40 kostenfreien Angeboten entstanden. Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen beruflichen, familiären oder gesellschaftlichen Belastungen ausgesetzt sind, gewinnen Gemeinschaft, Verbundenheit und gegenseitige Unterstützung zunehmend an Bedeutung. Dieses breite Angebot zeigt eindrucksvoll, wie engagiert und lebendig das Netzwerk für seelische Gesundheit in Erfurt ist und wie viel erreicht werden kann, wenn Menschen gemeinsam Verantwortung übernehmen.

Dennoch sind psychische Erkrankungen, bspw. Suchterkrankungen noch immer häufig mit Vorurteilen und Unsicherheiten verbunden. Stigmatisierung kann Menschen ausgrenzen, den offenen Dialog erschweren und Betroffene davon abhalten, frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Psychische Gesundheit ist ein selbstverständlicher Bestandteil unserer Gesundheit – und verdient die gleiche Aufmerksamkeit wie die körperliche Gesundheit.

Die Veranstaltungen der Erfurter Woche der seelischen Gesundheit bieten vielfältige Möglichkeiten, sich zu informieren, neue Perspektiven kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Ob Vorträge, Lesungen, Workshops, Mitmachangebote, Ausstellungen oder Gesprächsrunden – alle Interessierten sind herzlich eingeladen, das kostenlose Programm zu entdecken und aktiv teilzunehmen. Anmeldungen sind nicht notwendig.

Unser herzlicher Dank gilt allen Mitwirkenden, die mit großem Engagement, fachlicher Kompetenz und kreativen Ideen zum Gelingen dieser Aktionswoche beitragen. Ebenso danken wir den Erfurter Bibliotheken, die erneut ihre Räumlichkeiten zur Verfügung stellen.

Wir wünschen Ihnen inspirierende Begegnungen, interessante Gespräche und wertvolle Impulse.

Ihre Koordinatorinnen im Gesundheitsamt Erfurt

Psychiatrie und Suchtkrankenhilfe

Anke Brückner

(0361 655-4238 | wdsg@erfurt.de)

Suchtprävention und seelische Gesundheit

Dajana Münzberg

(0361 655-4203 | wdsg@erfurt.de)

Inhaltsverzeichnis

Montag, 5. Oktober 2026

Eröffnung	6
Wie entsteht Abhängigkeit?	7
Tag der offenen Tür – Für Akzeptanz und gegen innere Stigmatisierung	8
Dunkelleuchten – Depression verstehen in Bildern	9
Herausforderung Familienalltag – Was sind meine Kraftquellen?	10
Digitaler Elternabend: Exzessive Mediennutzung bei Jugendlichen	11

Dienstag, 6. Oktober 2026

Gemeinsames Frühstück für Senioren, die allein leben	12
Aktion Freundschaftsarmbänder	13
Ausstellungseröffnung „Seelenlandschaften“ (Farbartisten CWE)	14
Innere Balance statt Dauerfunktionieren	15
Gesprächsrunde „Kaffeeklatsch	16
Tag der offenen Tür – Helios Krebsberatungsstelle Erfurt	17
Zwerchfell trifft Hirn	18
Offen reden. Frei bleiben. / Psych. Erkrankungen & Eingliederungshilfe	19
„Ich will nicht mehr leben“ – Umgang mit Suizidalität	20

Mittwoch, 7. Oktober 2026

Fokus Doppeldiagnose – Befähigung für den Alltag	21/22
Eigensinnig gesund: Lebenswege jenseits der Diagnose	23
Wir stellen uns vor: AIDS-Hilfe Thüringen e.V.	24
Selbst schuld? Sucht und Vorurteile auf dem Prüfstand	25
Tag der offenen Tür – Einblicke in die Arbeit von EURATIBORmed	26
Sei nicht immer so empfindlich! – Thema Hochsensibilität	27
Kennenlern-Spazieren	28
Verrückt? Na und! (VNU) – Seelisch fit in der Schule	29
Aufatmen! Schmerzen und Erschöpfung bewältigen (MBPM-Programm)	30

Donnerstag, 8. Oktober 2026

Zeit für mich – Akzeptanz beginnt in mir	31
Erfurter Zukunftsforum für die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (für Fachkräfte und Jugendliche)	32
Stress: unsichtbar – und doch da! (auf Ukrainisch)	33
Seelische Gesundheit und gesunde Ernährung	34
Lesung/Gespräch: Du lachst ja gar nicht mehr – Wie Rassismus krank macht.	35
Männer dürfen fühlen – Psychotherapie zwischen Mut und Vorurteil	36
Kann Kunst heilen? Gedanken aus Museumsperspektive	37
Stress, Erschöpfung & mentale Gesundheit – psychische Belastungen	38
Angehörigen-Runde: „Wenn Mutter oder Vater einsam werden“	39
Lesung mit Freunden: „Seelenstimmen – Zwischen Gedanken und Gefühlen“	40

Freitag, 9. Oktober 2026

Tag der offenen Tür: Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle	41
Innere Balance statt Dauerfunktionieren	42
Dinge, die verbinden. Kleine Runde für allein lebende Senioren.	43
Verstrickungen in Familiensystemen – Wie können sie sich auf uns auswirken?	44
Autismus im Fokus: Verständnis statt Vorurteile	45
Film: Erinnerungen einer vergessenen Kindheit	46/47

Samstag, 10. Oktober 2026

Von außen nach innen – Wie Selbststigma entsteht	48
Wenn Positives schwierig wird – einengende Denkmuster	49

Sonntag, 11. Oktober 2026

Multidimensionale Verbundenheit(en) – eine neue Betrachtung.	50
--	----

Eröffnung der Woche der seelischen Gesundheit

durch Mitarbeitende der Stadt Erfurt/Gesundheitsamt

Termin	Montag, 05.10. ca. 10:15 Uhr
Ort	Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, 99084 Erfurt (barrierefrei)

Wie entsteht Abhängigkeit?

Termin	Montag, 05.10. 10:30 – 12:00 Uhr
Ort	Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik vom Katholischen Krankenhaus St. Johann Nepomuk Erfurt
Referent	Dr. med. Alexander Refisch
Qualifikation	Chefarzt o.g. Klinik
Format	Vortrag + Gesprächsrunde
Beschreibung	Suchterkrankungen sind keine Frage mangelnder Willenskraft, sondern das Ergebnis komplexer Wechselwirkungen zwischen Gehirn, Umwelt und individueller Veranlagung. Der Vortrag beleuchtet die neurobiologischen Grundlagen der Sucht, die Wirkung verschiedener Suchtmittel auf das Belohnungs- und Motivationssystem sowie Faktoren, die die Entwicklung und Aufrechterhaltung einer Abhängigkeit begünstigen. Darüber hinaus wird diskutiert, warum Verlangen („Craving“) und Rückfälle auftreten und welche Konsequenzen sich daraus für Prävention und Behandlung ergeben. Im Anschluss an den Vortrag wird es eine Austausch-/Diskussionsrunde zur vorgetragenen Thematik mit dem Referent Dr. Alexander Refisch (Chefarzt Psychiatrie), Claudia Adamczyk (Einrichtungsleitung Drogenhilfe Knackpunkt) und Patrik Krauß (Koordinator illegale Substanzen, Drogerie und DrugChecking des Präventionszentrums Impuls) geben. Hierbei können Fragen der Besuchenden beantwortet sowie gemeinsam betrachtet werden, wie Sucht und deren Entstehungsmechanismen und Auswirkungen begegnet werden muss.

Tag der offenen Tür – Für Akzeptanz und gegen innere Stigmatisierung

Termin	Montag, 05.10. 14:00 – 19:00 Uhr individuelle Terminvereinbarung über die Website www.selbst-regulation.de
Ort	Praxis für Selbstregulation Asternweg 220, 99092 Erfurt (nicht barrierefrei)
Veranstalter	Kristin Seidenzahl, Praxis für Selbstregulation
Ansprechperson	Kristin Seidenzahl (seidenzahl@gmx.net)
Qualifikation	Psychologische Beraterin (zertifizierte Ausbildung in psychologischer Beratung, Fernstudium), Zertifizierter Coach für ganzheitlich-integrative Trauma-Arbeit (NI Neurosystemische Integration®)
Format	Tag der offenen Tür
Beschreibung	Vielleicht kennst du eine innere Stimme, die dich bewertet, klein macht oder an dir zweifeln lässt. Im Rahmen des Tages der offenen Tür hast du die Möglichkeit, ein persönliches 30-minütiges Gespräch zu nutzen. Du erhältst einen einfühlsamen Einblick in die Arbeit mit inneren Glaubensmustern und Persönlichkeitsanteilen und wie diese aus Erfahrungen entstehen und unser Erleben bis heute mitsteuern. Dabei wird auch verständlich, wie innere Überzeugungen entstehen und sich in verschiedenen Persönlichkeitsanteilen zeigen, die unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. Gemeinsam schauen wir darauf, wie ein neuer, verständnisvollerer Umgang mit sich selbst möglich wird als wichtiger Schritt hin zu mehr Selbstakzeptanz und innerer Entlastung. Das Angebot richtet sich an alle, die sich selbst besser verstehen und einen freundlicheren Blick auf sich entwickeln möchten.

Dunkelleuchten – Depression verstehen in Bildern

Termin	Montag, 05.10. 15:30 – 17:00 Uhr
Ort	Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Gesundheitsamt Erfurt
Referentin	Lisa Pommerening, Buchautorin
Format	Lesung / Gespräch / Buchverkauf
Beschreibung	Lisa Pommerening geht der Frage nach, was in einem Menschen vorgeht, der an Depression leidet? Sie stellt ihr Buch „Dunkelleuchten“ vor. Dieses Buch gibt Antworten – nicht mit trockenen Erklärungen, sondern durch eindrückliche Zeichnungen und bewegende Texte. Es eröffnet eine Innensicht in die Gefühlswelt der Betroffenen und hilft An- und Zugehörigen, besser zu verstehen, was oft unsichtbar bleibt. Die Zeichnungen durchbrechen die Unsicherheit im Umgang mit Erkrankten und zeigen, dass Depression viele Gesichter hat. Sie laden dazu ein, hinzusehen, zuzuhören, nachzufühlen und so Betroffene einfühlsam zu begleiten – ohne vorschnelle Ratschläge, aber mit echtem Verständnis. Gleichzeitig erinnert das Buch daran, dass auch Angehörige auf sich selbst achten müssen. Es zeigt Wege aus der Depression und Möglichkeiten, mit ihr umzugehen – Betroffenen ebenso wie ihrem Umfeld. Denn niemand ist allein.

Herausforderung Familienalltag – Was sind meine Kraftquellen?

Termin	Montag, 05.10. 15:30 – 17:30 Uhr im Rahmen des „Elterntreffs“
Ort	Kinder- und Familienzentrum bärenstark Alfred-Delp-Ring 8, 99087 Erfurt (barrierefreier Zugang und WC)
Veranstalter	Kinder- und Familienzentrum bärenstark
Format	Gesprächsrunde
Beschreibung	Wie können Eltern gut auf sich achten und ein Ausbrennen vermeiden? Gemeinsam tauschen wir uns über Ideen aus, was Eltern im Alltag tun können, damit es ihnen gut geht. Es geht um kleine und große Dinge, die Freude machen, Kraft geben und für Entspannung sorgen.

Digitaler Elternabend:

Zwischen Bildschirm und Realität – Exzessive Mediennutzung bei Jugendlichen erkennen und begleiten

Termin	Montag, 05.10. 18:00 – 19:30 Uhr
Ort	online, via Zoom
Veranstalter	Suchthilfe in Thüringen – Drogenhilfe Knackpunkt
Ansprechperson	Sarah Böhm praevention-erfurt@sit-online.org 0361 228 450
Qualifikation	Suchtpräventionsfachkraft
Format	Digitaler Elternabend
Beschreibung	Die Nutzung von Medien gehört zu der Lebensrealität der meisten Familien und sorgt häufig für Konfliktpotenzial. Wann die Medienzeiten wirklich zu viel werden, wie Eltern erste Anzeichen erkennen und was sie dagegen tun können, besprechen wir in unserem digitalen Elternabend. Der Zoom-Link zur Teilnahme wird Ihnen per Mail vorab zugeschickt. Anmeldung bis zum 01.10. unter: praevention-erfurt@sit-online.org Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Gemeinsames Frühstück in kleiner Runde zum Kennenlernen für Senioren, die allein leben.

Termin	Dienstag, 06.10. 10:00 Uhr
Ort	Café Lobenstein Damaschkestraße 18, 99096 Erfurt
Veranstalter	Initiative gegen Einsamkeit „Gemeinsam Erfurt“
Ansprechperson	Thomas Marx
Qualifikation	Zertifizierter Seniorenlotse / Approbierter Mediziner
Format	Gesprächsrunde
Beschreibung	Gemeinsames Frühstück im Café Lobenstein. Ein ruhiger Start in den Tag: Wir treffen uns in kleiner Runde zum gemeinsamen Frühstück, kommen miteinander ins Gespräch und verbringen einen freundlichen Vormittag zusammen. Besonders geeignet für einsame Menschen, denen Kontakt und Struktur guttun könnten. Max. 8 Teilnehmende.

Aktion Freundschaftsarmbänder

Termin	Dienstag, 06.10. 11:00 – 14:00 Uhr
Ort	Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Referent_innen für Suchtselbsthilfe in Thüringen
Ansprechperson	Frau Moisa
Qualifikation	Referentin Suchthilfe/Suchtselbsthilfe beim Caritasverband für das Bistum Erfurt e.V.
Format	Mit-Mach-Aktion / Kreativangebot
Beschreibung	Die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen, der Fachverband Drogen- und Suchthilfe, der Caritasverband Bistum Erfurt und die Diakonie Mitteldeutschland laden zum gemeinsamen Knüpfen von Freundschaftsarmbändern ein. Diese sollen ein Symbol für Mut, Zusammenhalt und Zuversicht sein, denn: Alle gefertigten Armbänder werden an Entzugskliniken übergeben, wo sie Menschen erreichen, die sich auf ihrem Weg aus der Abhängigkeit befinden. Mit jedem Armband ist eine wichtige Botschaft verbunden: Wir glauben an dich! Du bist nicht allein! Eingeladen sind alle, die gerne kreativ sind und sich engagieren möchten.

Ausstellungseröffnung „Seelenlandschaften“, Künstlergruppe „Farbartisten“, Christophoruswerk Erfurt

Termin	Dienstag, 06.10. 13:00 Uhr
Ort	Rathaus Fischmarkt 1, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Christophoruswerk Erfurt gGmbH
Ansprechpersonen	Frau Roos Frau Löber (Tel. 0361 21001-302)
Format	Ausstellungseröffnung/Vernissage
Beschreibung	Wir laden herzlich zur Eröffnung der Ausstellung „Seelenlandschaften“ ein. Präsentiert werden künstlerische Arbeiten der Farbartisten: einer kreativen Gemeinschaft von Künstler*innen mit Beeinträchtigung im Christophoruswerk Erfurt. Die Landschaft ist ein wiederkehrendes Motiv in der Kunst. In dieser Ausstellung wird sie als Spiegel der inneren Welt verstanden: als Ausdruck von Stimmungen, Gefühlen und persönlichen Lebenswelten. Eröffnet wird die Ausstellung von Oberbürgermeister Andreas Horn sowie Dr. Björn Starke, Geschäftsführer des Christophoruswerks Erfurt.

Innere Balance statt Dauerfunktionieren – kleine Schritte für mehr psychische Gesundheit

Termin	Dienstag, 06.10. 13:00 – 14:30 Uhr
Ort	Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	clemeta – Coaching & Beratung
Referent	Clemens Bossack
Qualifikation	Wirtschaftspsychologe (M. Sc.), Stressmanagement-Kursleiter (§20 SGB V), Systemischer Coach
Format	Workshop
Beschreibung	Wie gelingt es, inmitten von Stress, Erwartungen und ständigem Funktionieren die eigene innere Balance nicht zu verlieren? In diesem interaktiven Impulsworkshop geht es um psychische Gesundheit im Alltag, persönliche Stresssignale und kleine, wirksame Schritte für mehr Selbstfürsorge und Stabilität. Mit kurzen Reflexionsübungen, Austausch und alltagsnahen Impulsen.

Gesprächsrunde „Kaffeeklatsch“

Termin	Dienstag, 06.10. 14:00 – 16:00 Uhr
Ort	Teilhabezentrum Erfut Südost Tungerstraße 9, 99099 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle – Trägerwerk Soziale Dienste Thüringen
Ansprechperson	Hr. Glaßl
Qualifikation	Psychologie Master
Format	Gesprächsrunde
Beschreibung	Jeden Dienstag findet unser offenes Kontakt- und Gesprächsangebot „Kaffeeklatsch“ in der Cafeteria des Teilhabezentrums Erfut Süd-Ost statt. Bei Kaffee und Kuchen besteht die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen oder gemeinsam einfache Brettspiele zu spielen. Bei Bedarf können fachlich begleitete Gruppengespräche zu Themen der psychischen Gesundheit angeboten werden.

Tag der offenen Tür – Helios Krebsberatungsstelle Erfurt

Termin	Dienstag, 06.10. 14:30 – 17:00 Uhr 16:00 – 16:30 Uhr Vortrag zur Vorstellung der Krebsberatungsstelle
Ort	Helios Krebsberatungsstelle (Haus 22) Nordhäuser Straße 74, 99089 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Helios Krebsberatungsstelle Erfurt
Ansprechperson	Laura Schacht
Qualifikation	M.Sc. Psychologie, Psychoonkologin
Format	Tag der offenen Tür, Vortrag, Gesprächsrunde
Beschreibung	Mit Anlass der Erfurter Woche der seelischen Gesundheit zum Thema Antistigma laden wir in die Räumlichkeiten der neuen Helios Krebsberatungsstelle Erfurt ein. Hier finden Krebspatient*innen und deren Angehörige eine erste Anlaufstelle, werden an weiterführende Angebote vermittelt und erhalten psychologische Beratung. In entspannter Atmosphäre können die Beratungsräume sowie die psychoonkologische Beraterin, Frau Schacht, kennen gelernt, Fragen gestellt und bei Bedarf auch Termine vereinbart werden. 16 Uhr wird es einen kurzen Vortrag mit praktischer Übung zum Thema Ressourcen und Entspannung für alle, die teilnehmen wollen, geben. Wir freuen uns auf Sie!

Zwerchfell trifft Hirn – Wie Lachen und Atmen unsere Stimmung und Einstellung stärken

Termin	Dienstag, 06.10. 15:30 – 17:00 Uhr
Ort	Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Balance & Resilienz Center Erfurt
Referentin	Karla Pense, Inhaberin
Qualifikation	Lachyoga-Trainerin (Europäischer Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V.), Zertifizierte Life Kinetik-Trainerin (LiKE GmbH, Eching)
Format	Workshop
Beschreibung	Ein Mitmach-Workshop mit vielen praktischen Übungen zur Selbststärkung aus den Bereichen Lachtraining, Atemachtsamkeit und Life Kinetik (Gehirnaktivierung mit Spaß). Über die positive Veränderung der Stimmung kann sich, mit ein wenig Übung, auch unsere Einstellung wandeln. Ziel ist es, entspannter, gelassener, fröhlicher und damit innerlich stärker zu werden. Die Infos helfen beim Verständnis und die Übungen lassen sich auch in den Alltag übernehmen.

Offen reden. Frei bleiben. – Antistigma –

Gespräch zu psychischen Erkrankungen und Eingliederungshilfe.

Termin	Dienstag, 06.10. 15:30 – 17:00 Uhr
Ort	Drosselbergzentrum Am Drosselberg 26, 99097 Erfurt (barrierefrei, Gebärdendolmetscher möglich)
Veranstalter	Amt für Soziales Erfurt / Eingliederungshilfe
Referenten	Kathy Näther, Alexander Schimmel
Qualifikation	Master Erziehungswissenschaften & Master Sonder- und Integrationspädagogik
Format	Vortrag, Gesprächsrunde
Beschreibung	Psychische Erkrankungen können das Leben grundlegend verändern – im Alltag, in der Arbeit, in Beziehungen. Doch was passiert eigentlich, wenn jemand Unterstützung braucht? Wer hat Anspruch auf Hilfe, und wie sieht diese konkret aus? Die Eingliederungshilfe nach dem SGB IX begleitet Menschen mit wesentlichen Beeinträchtigungen dabei, selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Auch bei psychischen Erkrankungen. Fachimpuls (ca. 15 Minuten): Ein kurzer, verständlicher Überblick über die Eingliederungshilfe: Was sie ist und wer sie in Anspruch nehmen kann – vom Wohnen über Arbeit und soziale Teilhabe bis zum Persönlichen Budget. Podiumsgespräch: „Experten in eigener Sache“ (ca. 30 Minuten): Menschen, die Leistungen der Eingliederungshilfe nutzen oder genutzt haben, berichten aus ihrer eigenen Perspektive. Was hat die Unterstützung im Alltag konkret ermöglicht? Wo sind sie auf Stigma gestoßen auch innerhalb des Hilfesystems? Wie haben sie den Umgang in Beratung und Verwaltung erlebt, was hat gut funktioniert und was weniger? Was wünschen sie sich von der Gesellschaft, von Fachkräften, von der Politik? Und was würden sie Menschen sagen, die sich schämen, Hilfe zu holen? Die Moderation übernimmt das Sozialraummanagement. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen aus dem Publikum. Das Gespräch ist offen für alle Interessierten.

„Ich will nicht mehr leben“ – Umgang mit Suizidalität

Termin	Dienstag, 06.10. 17:00 – 19:00 Uhr
Ort	Großer KISS Raum Juri-Gagarin-Ring 150 (Raum 171 H), 99084 Erfurt
Veranstalter	Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Erfurt
Referentinnen	Gabriele Witzmann, Frau Dr. Richter
Format	Vortrag
Beschreibung	Dieser Vortrag des Sozialpsychiatrischen Dienstes beleuchtet den konkreten Umgang mit Suizidalität. Wie spricht man das Thema einfühlsam an? Welche Fragen helfen, wenn ein Mensch nicht mehr weiterweiß? Was kannst du tun? Neben Wegen aus der Krise wird erklärt, wie der Sozialpsychiatrische Dienst Menschen aus Erfurt Unterstützung anbieten kann. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Fokus Doppeldiagnose – Befähigung für den Alltag

Perspektiven im Rahmen von besonderen Wohnformen, Ergo- und Arbeitstherapie sowie tiergestützter Therapie

Termin	Mittwoch, 07.10. 9:30 – 12:00 Uhr
Ort	Therapiezentrum Immortal An der Friemarstraße 1, 99869 Tröchtelborn (barrierefreier Zugang und WC) Die Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist zeitaufwändig. Wir bieten aus diesem Grund einen Shuttle-Service ab Europaplatz an. Zur besseren Planbarkeit wird in diesem Fall um Anmeldung gebeten (Kontaktdaten siehe unten).
Veranstalter	Trägerverbund SiT – Suchthilfe in Thüringen gGmbH, NEUSTART gGmbH und sabit gGmbH
Referierende & Ansprechpartner	Impulsreferat: Felix Preiß, Suchttherapeut der besonderen Wohnform, Sozialtherapeutisches Wohnheim Töteltstädt Plenum: Einrichtungsleitungen der Wohnheime in Erfurt und Töteltstädt und Einrichtungsleitungen der tagesstrukturierenden Maßnahmen in Erfurt und Tröchtelborn, Arbeitsanleitende der Einrichtungen Ansprechpartnerin Organisation: Beate Kühnel Therapiezentrum Immortal (sabit g GmbH) An der Friemar Str. 1, 99869 Tröchtelborn Tel. 036258 55576 Fax 036258 55577 therapiezentrum@sabit.de

Format	Workshop
Beschreibung	In einem Impulsreferat erhalten Sie Einblicke in die therapeutische Arbeit mit Menschen, die sowohl psychisch erkrankt als auch suchtkrank sind. Im Fokus steht die begleitete Befähigung, sich für den Alltag (neu) zu erproben. Unter Berücksichtigung der Individualität eines jeden Lebensweges lernen Sie die Suche nach den Ressourcen kennen. Ihre Fragen sind dabei herzlich willkommen! Dem Motto „Miteinander statt nebeneinander“ folgend, möchten wir bereits im Impulsreferat genügend Raum für Austausch bieten. Im Plenum stehen Ihnen Vertreter: innen der Besonderen Wohnformen und der tagesstrukturierenden Maßnahmen Rede und Antwort. Wir möchten innerhalb der Aktionswoche Sichtbarkeit für die Angebote schaffen, Zugänge erleichtern, Sorgen und Bedenken minimieren. Zielgruppen sind selbst betroffene Menschen, Angehörige, Betreuer:innen und Interessierte.

Eigensinnig gesund: Lebenswege jenseits der Diagnose

Termin	Mittwoch, 07.10. 10:00 – 16:00 Uhr
Ort	Tagesstätte „Regenbogen“ Moskauer Straße 114, 99091 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Christophoruswerk Erfurt gGmbH
Ansprechperson	Sabine Fröhlich sabine.froehlich@christophoruswerk.de 0361 21001094
Format	Tag der offenen Tür / musikalischer und kreativer Workshop / 13 Uhr Impulsvortrag von unserer Genesungsbegleiterin Frau Kindleb mit Möglichkeit zum Austausch / Wir feiern den Einzug nach Renovierungsarbeiten.
Beschreibung	Hinter uns liegen fast zwei Jahre im Ausnahmezustand. Ein schwerer Wasserschaden hat unsere Räumlichkeiten unnutzbar gemacht und uns zum Auszug für die langwierige, aufwändige Renovierung gezwungen. In dieser Zeit haben wir am eigenen Leib erfahren, was es bedeutet, „ausgegrenzt“ zu sein und abgeschnitten von unserem gewohnten Schutzraum, konfrontiert mit massiven organisatorischen Herausforderungen. Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit möchten wir nun unsere Türen wieder weit für Sie öffnen. Wir wollen gemeinsam hinschauen: Mit welchen Hürden hatten wir zu kämpfen, welchen Herausforderungen haben wir uns gestellt? Welche Chancen haben sich aufgetan, welche ungeahnten Kräfte konnten wir gemeinsam entwickeln, auf welche Ressourcen zurückgreifen und welche positiven Erfahrungen haben wir gemacht? Was hat uns für die Zukunft gestärkt?

Wir stellen uns vor: AIDS-Hilfe Thüringen e.V.

Termin	Mittwoch, 07.10. 10:00 – 13:00 Uhr
Ort	AIDS-Hilfe Thüringen e.V. Liebknechtstraße 8, 99085 Erfurt
Veranstalter	AIDS-Hilfe Thüringen e.V.
Ansprechperson	Fabienne Straßer, Projektkoordination pko@thueringen.aidshilfe.de
Format	Tag der offenen Tür
Beschreibung	Ursprünglich als Verein gegründet, der sich für die Belange von Menschen mit HIV/AIDS einsetzte, haben wir unsere Arbeitsbereiche immer wieder erweitert. Wir bieten Einblick in unsere Räume, unsere Arbeit und möchten gern mit Ihnen ins Gespräch kommen. Unser Checkpoint, Streetwork, die Schulsozialarbeit und die Selbsthilfegruppen stellen sich vor. Kommen Sie vorbei und lernen Sie unsere unterschiedlichen Arbeitsbereiche kennen.

Selbst schuld? Sucht und Vorurteile auf dem Prüfstand

Termin	Mittwoch, 07.10. 10:30 – 11:30 Uhr
Ort	Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Caritas Suchthilfezentrum S13
Referenten	Jacqueline Köhler, Daniel Nast
Qualifikation	Niedrigschwellige Suchtberatung und Streetwork (Frau Köhler), Suchttherapeut (Herr Nast)
Format	Gesprächsrunde
Beschreibung	Um das Thema Suchterkrankungen ranken sich viele Mythen und Vorurteile. Um diesen zu begegnen und sie ein Stück weit aufzulösen, möchten wir Menschen, die betroffen sind, eine Stimme geben und in den Austausch gehen. Sie berichten aus ihren alltäglichen persönlichen Erfahrungen zum Thema. Lassen Sie uns miteinander ins Gespräch kommen!

Tag der offenen Tür – Einblicke in die Arbeit von EURATIBORmed

Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Termin	Mittwoch, 07.10. 11:00 – 17:00 Uhr
Ort	Euratibormed Zittauer Str. 27 (Haus 6, 1. OG), 99091 Erfurt (barrierefreies WC)
Veranstalter	Euratibormed
Ansprechperson	Nicole Burghardt
Qualifikation	Einrichtungsleiterin Euratibormed Erfurt, Erziehungswissenschaftlerin (MA)
Format	Tag der offenen Tür
Beschreibung	Im Rahmen der Eingliederungshilfe (SGB IX) begleiten und unterstützen wir Menschen mit vordergründig psychischen Erkrankungen. Dies geschieht u.a. in Form von pädagogischer Betreuung, Begleitung zu Terminen oder der Integration in tagesstrukturierende Angebote. Ziel ist, dass der Mensch so lang wie möglich selbstbestimmt in seinem eigenen Wohnraum leben kann und Teilhabe an der Gesellschaft erlebt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, uns an diesem Tag zu besuchen und unsere Arbeit sowie unsere Angebote kennenzulernen. Unsere Mitarbeitenden stehen Ihnen gerne für Fragen und persönliche Gespräche zur Verfügung und geben Einblicke in unsere tägliche Arbeit und die vielfältigen Möglichkeiten der Unterstützung.

Sei nicht immer so empfindlich! – Hochsensibilität als Bürde und Superkraft

Termin	Mittwoch, 07.10. 12:00 – 14:00 Uhr
Ort	Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Referentinnen	Jana Zühlke (Personalreferentin, Systemische Beraterin, Coach für berufliche Zufriedenheit), Katherina Schuster (geprüfte psychologische Beraterin, systemische Beraterin mit Schwerpunkt Hochsensibilität, Notfallseelsorgerin)
Format	Vortrag & Workshop
Beschreibung	„Sei nicht so empfindlich“ – ein Satz, den viele Hochsensible schon unzählige Male gehört haben. Was steckt wirklich hinter Hochsensibilität? Ist sie eine Schwäche? Eine besondere Gabe? In diesem Workshop werfen wir einen ehrlichen und alltagsnahen Blick auf Hochsensibilität zwischen Reizüberflutung, intensiven Emotionen und außergewöhnlicher Wahrnehmungsfähigkeit. Wir sprechen darüber, warum manche Menschen tiefer fühlen, feiner wahrnehmen und schneller erschöpft sind – aber oft auch besonders empathisch, kreativ und intuitiv handeln. Der Vortrag lädt dazu ein, Hochsensibilität neu zu verstehen: Als Eigenschaft mit Potenzial und Herausforderungen. Mit praktischen Impulsen, Selbstreflexion und konkreten Strategien für Alltag und Beruf.

Kennenlern-Spazieren

Termin	Mittwoch, 07.10. 15:00 Uhr
Ort	Treffpunkt: vor dem Hotel „Am Waldkasino“ am Fuß des Steigerwaldes
Veranstalter	Initiative gegen Einsamkeit „Gemeinsam Erfurt“
Ansprechperson	Thomas Marx
Qualifikation	Zertifizierter Seniorenlotse / Approbierter Mediziner
Format	Begegnung und Kennenlernen
Beschreibung	Beim Kennenlern-Spazieren gehen Menschen in kleiner Runde gemeinsam ein Stück. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, frische Luft und ein behutsames Gespräch ohne Druck. Das Angebot richtet sich an Menschen, die Kontakt suchen, sich aber nicht gleich in eine große Gruppe setzen möchten. Kleine Gesprächsimpulse helfen, miteinander ins Reden zu kommen und erste Kontakte entstehen zu lassen.

Verrückt? Na und! (VNU) – Seelisch fit in der Schule

Termin	Mittwoch, 07.10. 15:00 – 16:30 Uhr
Ort	Kinder- und Jugendbibliothek Marktstraße 21, 99084 Erfurt (barrierefreier Zugang und WC)
Veranstalter	Gesundheitsamt Erfurt Regionalgruppe /Präventionsprogramm: „Verrückt? na und! – seelisch fit in der Schule“
Referenten	Sarah Böhm (Suchtpräventionsfachkraft) praevention-erfurt@sit-online.org, 0361 228 450 Maik Schuster (Schulsozialarbeiter, Erlebnispädagoge, Systemischer Berater)
Format	Workshop
Beschreibung	Wir möchten mit den Teilnehmenden mit Hilfe interaktiver VNU Methoden über das Thema psychische Gesundheit ins Gespräch kommen. Was ist überhaupt „krank“? Und welches Verhalten ist „gesund“? Und warum sprechen wir so wenig über unser seelisches Wohlbefinden?

Aufatmen! Schmerzen und Erschöpfung bewältigen mit dem MBPM-Programm

Termin	Mittwoch, 07.10. 15:30 – 17:00 Uhr
Ort	Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Steffen Katz
Referent	Steffen Katz
Qualifikation	Yogalehrer und Yogatherapeut, Achtsamkeitstrainer, Psychologischer Berater
Format	Vortrag
Beschreibung	Das Mindfulness Based Pain Management (MBPM) geht speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit chronischen Schmerzen, Erschöpfungszuständen und Stress-Symptomen ein. Das Training bietet praxistaugliche Alltags-Strategien, Entspannungsübungen, Fokus durch Meditation, individuell angepasste Vitalisierung und Bewegungsübungen, theoretisches Hintergrundverständnis und eine herzliche gemeinschaftliche Gruppenerfahrung. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Inhalte des MBPM-Programms.

Zeit für mich – Akzeptanz beginnt in mir

Termin	Donnerstag, 08.10. 10:00 – 11:30 Uhr
Ort	Familienzentrum Am Anger Anger 8, 99084 Erfurt
Veranstalter	Anja Pommer (CORAVI – Musik, Bewegung, Energie)
Referentin	Anja Pommer
Qualifikation	Fachkraft für elementare Musiktherapie, Achtsamkeits-, Entspannungs- und Persönlichkeitstrainerin, Kursleiterin für Waldbaden und Stille, Musikpädagogin
Format	Workshop
Beschreibung	Akzeptanz und Annahme beginnt oft in uns selbst. In diesem 90-minütigen Workshop erkunden wir, wie wir uns mit mehr Mitgefühl begegnen und aufhören können, uns selbst zu sabotieren und auszugrenzen. Durch Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Impulse zu Selbstakzeptanz und Selbstliebe stärken wir innere Ruhe und Verbundenheit. All das wird geleitet durch musikalische Elemente, die auf einzigartige Weise Körper, Geist und Seele zurück ins Gleichgewicht bringen.

Für Fachkräfte & Jugendliche:

Erfurter Zukunftsforum

für die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen



Donnerstag, 08.10. | 12:30 – 16:30 Uhr

Kontor Erfurt, Hugo-John-Str. 8, 99086 Erfurt (kostenfrei, barrierefrei)

Motto: „Let’s Talk About Mental Health“

Die Veranstaltung richtet sich an Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. In diesem Jahr setzen wir einen neuen Schwerpunkt: die aktive Beteiligung junger Menschen selbst. Seelische Gesundheit bedeutet auch, wahrgenommen zu werden, eigene Anliegen äußern zu können und Gehör zu finden. **Daher möchten wir Jugendlichen in Erfurt Raum geben, ihre Perspektiven, Sorgen und Wünsche unmittelbar einzubringen und freuen uns besonders über Anmeldungen von jungen Menschen.**

Ziel des Zukunftsforums ist es, die Situation der mentalen Gesundheit junger Menschen in Erfurt sichtbarer zu machen, fachliche Perspektiven zu bündeln und gemeinsam Wege für eine stärkere Unterstützung im Alltag, in Schulen und in der Stadtgesellschaft zu entwickeln.

- Ablauf**
- 12:30 Uhr – Ankommen und Markt der Möglichkeiten
 - 13:00 Uhr – Eröffnung der Veranstaltung inkl. Grußwort der Bürgermeisterin Frau Langguth und Leiterin des Gesundheitsamtes Frau Melzer
 - Fachimpuls (Prof. Dr. Asbrand, Uni Jena), Vorstellung Ergebnisse der Umfrage „Lass uns darüber reden“ (Schülerparlament Erfurt), Podiumsdiskussion
 - ca. 16:30 Uhr – Ende

Die Anmeldung ist bis zum 05.10.2026 möglich unter:

<https://eveno.com/677162663>



Gefördert vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit



Kommunaler
Partnerprozess
Gesundheit für alle



Bundesministerium für Gesundheit
Gesundheitliche
Chancengleichheit

puffbohnerggesund in Erfurt
Gesundheitsamt Erfurt



Stress: unsichtbar – und doch da! (auf Ukrainisch)
Невидимий — і все ж присутній!

Termin	Donnerstag, 08.10. 13:00 – 14:30 Uhr
Ort	Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	IPSO gGmbH
Referentin	Iryna Markova
Qualifikation	Psychologin, psychosoziale Beraterin (VBC)
Format	Workshop
Beschreibung	Kreativer Workshop zu Stress, Angst und Erschöpfung. Mit Impulsen, kreativen Übungen und Austausch fördern wir Verständnis und Offenheit für psychische Belastungen. Achtsam, interaktiv und in ukrainischer Sprache. Креативний майстер-клас про стрес, тривогу та вигорання. За допомогою теорії, творчих вправ та обміну досвідом ми сприяємо кращому розумінню психічних навантажень і роботі з ними. Усвідомлено, інтерактивно, українською мовою.

Seelische Gesundheit und gesunde Ernährung

Termin	Donnerstag, 08.10. 14:00 Uhr
Ort	Teilhabezentrum Erfut Südost Tungerstraße 9, 99099 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Trägerwerk Soziale Dienste in Thüringen, Teilhabezentrum (THZ) Erfurt Südost
Referentin	Frau Olga Heinzl
Qualifikation	Ernährungsberaterin
Format	Vortrag
Beschreibung	Der Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und psychischem Wohlbefinden ist kein Geheimnis. Im Alltag muss es häufig schnell gehen und gute Vorschläge im Bezug auf ausgewogene und gesunde Ernährung geraten dabei aus dem Blickwinkel. Frau Heinzl wird in dieser Veranstaltung auf Produkte hinweisen, die in allen großen Supermärkten im Warensortiment angeboten werden, die preisgünstig sind und die tägliche Ernährung bereichern können. Es wird auch Raum für Rückfragen geben, so dass eine lebhaftere Diskussion und ein Erfahrungsaustausch entstehen kann.

Lesung und Gespräch: „Du lachst ja gar nicht mehr – Wie Rassismus krank macht.“

Termin	Donnerstag, 08.10. 15:30 – 17:00 Uhr
Ort	Kinder- und Jugendbibliothek Marktstraße 21, 99084 Erfurt (barrierefreier Zugang und WC)
Veranstalter	refugio thüringen e.V.
Referentin	Mahssa Behdjatpour, Buchautorin
Format	Lesung & Gesprächsrunde
Beschreibung	Wie wirken alltäglicher und struktureller Rassismus auf Körper, Psyche und Identität – besonders in Kindheit und Jugend? Mahssa Behdjatpour, Public-Health-Forscherin und Autorin, verbindet persönliche Erfahrungen aus Kindergarten, Schule und Studium mit Erkenntnissen aus der Gesundheitsforschung. Sie zeigt, welche Folgen Diskriminierung haben kann und welche Rolle Kunst, Community und Empowerment als Gegenkräfte spielen. Die Veranstaltung ist für alle Interessierten ab 14 Jahren.

Männer dürfen fühlen – Psychotherapie zwischen Mut und Vorurteil

Termin	Donnerstag, 08.10. 15:30 – 17:00 Uhr
Ort	Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Praxis für Psychotherapie „willst du mit mir gehen...“, Erfurt
Referentin	Victoria Neuhaus (HPP) neuhaus.victoria@gmail.com
Qualifikation	Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Traumaberaterin, Systemische Beraterin, gepr. Psychologische Beraterin, EMDR Therapeutin
Format	Workshop
Beschreibung	Psychische Belastungen bei Männern bleiben häufig lange unerkannt, nicht selten aus Angst vor Ablehnung, gesellschaftlichem Druck oder dem Gefühl, stark sein zu müssen. Dabei ist psychische Gesundheit kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Teil des menschlichen Wohlbefindens. Die Veranstaltung beleuchtet, warum Männer therapeutische Hilfe oft später in Anspruch nehmen, welche Vorurteile und Stigmata dabei eine Rolle spielen und wie mehr Offenheit, Verständnis und Akzeptanz entstehen können.

Kann Kunst heilen?

Gedanken aus Museumsperspektive

Sonderführung durch die Ausstellung „Nur Mut! Eva Bruszis. Wege und Welten einer Künstlerin“ im Angermuseum mit Kuratorin Cornelia Nowak

Termin	Donnerstag, 08.10. 16:00 Uhr
Ort	Kunstmuseen Erfurt, Angermuseum Anger 18, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Kunstmuseen Erfurt, Angermuseum
Ansprechperson	Cornelia Nowak
Qualifikation	Kuratorin
Format	Sonder-Ausstellungsführung
Beschreibung	Die Ausstellung „Nur Mut! Eva Bruszis. Wege und Welten einer Künstlerin“ stellt das Lebenswerk einer Künstlerin vor, die auch in Krisenzeiten aus ihrer bildnerischen Arbeit immer wieder neue Kraft und neuen Mut schöpfte. Kuratorin Cornelia Nowak lädt zu einem ermutigenden Ausstellungsrundgang ein.

Stress, Erschöpfung & mentale Gesundheit – warum psychische Belastungen jede*n betreffen können

Termin	Donnerstag, 08.10. 16:00 – 18:00 Uhr
Ort	Mitteldeutsches Institut für Weiterbildung (1. Etage) Heinrichstraße 89, 99092 Erfurt
Veranstalter	Mitteldeutsches Institut für Weiterbildung (MIFW GmbH)
Referent	Clemens Bossack
Qualifikation	Wirtschaftspsychologe (M. Sc.), Stressmanagement- Kursleiter (§20 SGB V), Systemischer Coach
Format	Workshop
Beschreibung	Psychische Belastungen, Stress und Erschöpfung gehören für viele Menschen heute zum Alltag – und können jede*n betreffen. In diesem interaktiven Impulsworkshop erhalten Sie verständliche Einblicke in mentale Gesundheit, gesellschaftliche Stressfaktoren und wirksame Möglichkeiten der Selbstfürsorge, u.a. durch praktische Übungen. Für mehr Verständnis, Akzeptanz und einen offenen Umgang mit psychischer Belastung.

Angehörigen-Runde: „Wenn Mutter oder Vater einsam werden“

Termin	Donnerstag, 08.10. 16:30 Uhr
Ort	Café Lobenstein Damaschkestraße 18, 99096 Erfurt
Veranstalter	Initiative gegen Einsamkeit „Gemeinsam Erfurt“
Ansprechperson	Thomas Marx
Qualifikation	Zertifizierter Seniorenlotse / Approbierter Mediziner
Format	Gesprächsrunde
Beschreibung	Eine Gesprächsrunde für Angehörige allein lebender Senioren: Woran konkret erkennt man Einsamkeit? Was hilft wirklich – ohne zu drängen oder zu überfordern? In kleiner Runde sprechen wir über gut machbare Wege, echte Unterstützung und neue Kontaktmöglichkeiten in Erfurt. Max. 8 Teilnehmende.

Lesung mit Freunden: „Seelenstimmen – Zwischen Gedanken und Gefühlen“

Termin	Donnerstag, 08.10. ab 17:30 Uhr
Ort	Euratibormed Zittauer Str. 27 (Haus 6, 1. OG), 99091 Erfurt (barrierefreies WC)
Veranstalter	Euratibormed
Referentin	Sylvia Droemer
Qualifikation	Einrichtungsleiterin Euratibormed Erfurt, Ergotherapeutin
Format	Lesung
Beschreibung	Unter dem Titel „Seelenstimmen – Zwischen Gedanken und Gefühlen“ kommen unterschiedliche Perspektiven, Erfahrungen und innere Stimmen zu Wort. Texte, Gedanken und Geschichten schaffen Raum für Begegnung, Vielfalt und gegenseitiges Verständnis. Die Lesung möchte dazu anregen, seelische Gesundheit offen zu thematisieren, Unterschiede sichtbar zu machen und ein wertschätzendes Miteinander zu fördern. Im Mittelpunkt steht die Idee, dass jede Stimme zählt und dass Teilhabe, Verbundenheit und Menschlichkeit dort entstehen, wo Menschen einander zuhören. Gemeinsam möchten wir einen Raum schaffen, in dem Vielfalt des Erlebens sichtbar werden darf: ehrlich, berührend und miteinander.

Tag der offenen Tür

Termin	Freitag, 09.10. 9:00 – 12:00 Uhr
Ort	Teilhabezentrum Erfut Südost Tungerstraße 9, 99099 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle – Trägerwerk Soziale Dienste Thüringen
Ansprechperson	Hr. Glaßl
Qualifikation	Psychologie Master
Format	Tag der offenen Tür
Beschreibung	Die Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle des Trägerwerks Soziale Dienste Thüringen öffnet ihre Türen für alle Interessierten. Im Rahmen des Tags der offenen Tür haben Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, die Beratungsstelle kennenzulernen und einen Einblick in ihre vielfältigen Unterstützungsangebote zu erhalten. Die Einrichtung begleitet Menschen in belastenden Lebenssituationen, bei psychischen Erkrankungen sowie deren Angehörige und bietet Beratung, Unterstützung und Begegnungsmöglichkeiten im Alltag. Mitarbeitende der Beratungsstelle informieren über ihre Arbeit, stellen die Räumlichkeiten vor und stehen für Fragen rund um psychische Gesundheit, Hilfsangebote und Zugangsmöglichkeiten zur Verfügung. Der Tag bietet die Gelegenheit, Berührungsängste abzubauen, miteinander ins Gespräch zu kommen und mehr über psychosoziale Unterstützung in Erfurt zu erfahren. Alle Interessierten, Betroffenen, Angehörigen, Fachkräfte sowie Studierende sind herzlich eingeladen.

Innere Balance statt Dauerfunktionieren – kleine Schritte für mehr psychische Gesundheit

Termin	Freitag, 09.10. 13:00 – 14:30 Uhr
Ort	Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	clemeta – Coaching & Beratung
Referent	Clemens Bossack
Qualifikation	Wirtschaftspsychologe (M. Sc.), Stressmanagement-Kursleiter (§20 SGB V), Systemischer Coach
Format	Workshop
Beschreibung	Wie gelingt es, inmitten von Stress, Erwartungen und ständigem Funktionieren die eigene innere Balance nicht zu verlieren? In diesem interaktiven Impulsworkshop geht es um psychische Gesundheit im Alltag, persönliche Stresssignale und kleine, wirksame Schritte für mehr Selbstfürsorge und Stabilität. Mit kurzen Reflexionsübungen, Austausch und alltagsnahen Impulsen.

Dinge, die verbinden. Kleine Runde zum gegenseitigen Kennenlernen für allein lebende Senioren.

Termin	Freitag, 09.10. 15:00 Uhr
Ort	Café Lobenstein Damaschkestraße 18, 99096 Erfurt
Veranstalter	Initiative gegen Einsamkeit „Gemeinsam Erfurt“
Ansprechperson	Thomas Marx
Qualifikation	Zertifizierter Seniorenlotse / Approbierter Mediziner
Format	Gesprächsrunde
Beschreibung	Dinge, die verbinden (im Café Lobenstein) Ein Erzählcafé bei Kaffee und Kuchen – für Senioren, die allein leben und sich mehr Kontakt wünschen. Jeder Gast bringt zwei Gegenstände mit, die eine persönliche Bedeutung haben. In kleiner Runde erzählen wir, welche Erinnerungen, Menschen, Orte oder Lebensmomente damit verbunden sind. Max. 8 Teilnehmende.

Verstrickungen in Familiensystemen – Wie können sie sich auf uns auswirken?

Termin	Freitag, 09.10. 15:30 – ca. 16.30 Uhr
Ort	Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Carina Specka – Beratung & Selfcare
Referentin	Carina Specka Kontakt gerne per Mail an mutundvertrauen@gmx.de
Qualifikation	Systemische Beraterin (DGSF), Personalreferentin, Ausbilderin und Erlebende
Format	Workshop
Beschreibung	Ein systemischer Einblick in das Thema „Verstrickungen im Familiensystem“ und welche Auswirkungen sie auf unsere Psyche haben können. Im Workshop werden wir auf Entdeckungsreise gehen, um zunächst Verstrickungen zu erkennen, vielleicht auch zu erspüren und erste Impulse zum „Entwirren“ besprechen. Im besten Fall sollte der Workshop den Besuchenden das Bewusstsein dafür vermitteln und vielleicht mit dem einen oder anderen Impuls Ideen bringen, was man für sich selbst tun kann. Es wird Achtsamkeits- und Reflexionsimpulse sowie eine kleine Abschlussintervention geben.

Autismus im Fokus: Verständnis statt Vorurteile

Termin	Freitag, 09.10. 16:00 – 18:00 Uhr
Ort	Lehr- und ForschungsLab KOMPASS Sprache der Universität Erfurt Andreasstraße 37c, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	AWO KompASS & Lehr- und ForschungsLab KOMPASS Sprache
Referentinnen	Michèle Günther & Lydia Geisler
Qualifikation	Rehabilitationspsychologin & Sonder- und Integrationspädagogin
Format	Vortrag
Beschreibung	Vorurteile abbauen, Verständnis stärken: Der Vortrag beleuchtet Mythen über Autismus, erklärt das Double-Empathy-Problem und zeigt, wie Missverständnisse über autistischen Spracherwerb und Herausfordern des Verhalten zu Stigmatisierung führen – und wie wir gemeinsam mehr Akzeptanz schaffen können. Die Veranstaltung findet im Lehr- und ForschungsLab KOMPASS Sprache der Universität Erfurt statt. Der Veranstaltungsort ist stufenlos mit einem Fahrstuhl zu erreichen.

Erinnerungen einer vergessenen Kindheit

Ein Film über Suchterkrankung im Elternhaus

Termin	Freitag, 09.10. 19:00 – 20:30 Uhr
Ort	Therapiezentrum Immortal An der Friemarar Straße 1, 99869 Tröchtelborn (barrierefreier Zugang und WC) Die Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist zeitaufwändig. Wir bieten aus diesem Grund einen Shuttle-Service ab Europaplatz an. Zur besseren Planbarkeit wird in diesem Fall um Anmeldung gebeten (Kontaktdaten siehe unten).
Veranstalter	Trägerverbund SiT – Suchthilfe in Thüringen gGmbH, NEUSTART gGmbH und sabit gGmbH
Ansprechperson	Beate Kühnel Therapiezentrum Immortal (sabit g GmbH) An der Friemarar Str. 1, 99869 Tröchtelborn Tel. 036258 55576 Fax 036258 55577 therapiezentrum@sabit.de
Qualifikation	Dipl.-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin (FH), Traumapädagogik und Traumazentrierte Fachberatung (DeGPT), Pferdegestützte Heilpädagogik (DKThR)
Format	Filmvorführung

Beschreibung

Der autobiografische Film „Erinnerungen einer vergessenen Kindheit“ von Lars Smekal beschreibt eindrucksvoll und ohne Klischees das Alltagserleben des elfjährigen Niklas, der mit seinem glücksspielsüchtigen Vater und seiner alkoholabhängigen Mutter zusammenlebt.

Damit leistet der Film einen Beitrag zur Aufklärung und Enttabuisierung. Dem Motto der Woche folgend möchten wir das gesellschaftliche Verständnis fördern, die Empathie der Zuschauenden gewinnen. Wir schaffen einen geschützten Rahmen, um über die Auswirkungen elterlicher Abhängigkeitserkrankungen auf das gesamte Familiensystem zu reden. Der Film ermöglicht dabei den Zugang zu einem im realen Leben sonst gut gehüteten Geheimnis.

Zielgruppen:

- Interessierte Menschen, denen das Thema im Alltag begegnet und die mehr darüber erfahren wollen
- Suchterkrankte Menschen
- Suchtselbsthilfe

Von außen nach innen – Wie Selbststigma entsteht

Termin	Samstag, 10.10. 10:30 – 12:00 Uhr
Ort	Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Kristin Seidenzahl, Praxis für Selbstregulation
Referentin	Kristin Seidenzahl seidenzahl@gmx.net, www.selbst-regulation.de
Qualifikation	Psychologische Beraterin (zertifizierte Ausbildung in psychologischer Beratung, Fernstudium), Zertifizierter Coach für ganzheitlich-integrative Trauma-Arbeit (NI Neurosystemische Integration®)
Format	Vortrag
Beschreibung	Stigmatisierung kommt nicht nur von außen, Bewertungen und Erfahrungen können sich nach innen verlagern und unser Selbstbild prägen. Besonders frühe Prägungen, etwa durch Erfahrungen in der Kindheit, können dazu führen, dass äußere Bewertungen zu inneren Überzeugungen werden. So entstehen Glaubenssysteme wie „Ich bin nicht gut genug“, „Ich bin zu viel“ oder „Mit mir stimmt etwas nicht“. Aus diesen inneren Überzeugungen entwickeln sich häufig auch Persönlichkeitsanteile, die versuchen, mit diesen Erfahrungen umzugehen – etwa ein strenger innerer Kritiker, ein angepasster Anteil oder ein Anteil, der sich zurückzieht und schützt. Diese Form der Selbststigmatisierung wirkt nicht nur auf unser Denken, sondern auch auf unser Nervensystem. Der Vagusnerv, der eine zentrale Rolle für unser Gefühl von Sicherheit und innerer Ruhe spielt, reagiert sensibel auf Stress und innere Anspannung. Dauerhafte Selbstabwertung kann dazu führen, dass der Körper in einem Zustand von Alarm oder Rückzug bleibt. Langfristig kann sich dies auch körperlich ausdrücken und zur Entstehung oder Aufrechterhaltung chronischer Beschwerden beitragen. Der Vortrag lädt dazu ein, diese Zusammenhänge besser zu verstehen und einen neuen, mitfühlenderen Blick auf sich selbst zu entwickeln als wichtigen Schritt hin zu mehr Selbstakzeptanz und seelischer Gesundheit.

Wenn Positives schwierig wird – über die Dynamik von einengenden Denkmustern in Bezug auf Diagnosen

Termin	Samstag, 10.10. 10:30 – 12:00 Uhr
Ort	Kinder- und Jugendbibliothek Marktstraße 21, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Nicole Streibel
Referentin	Nicole Streibel
Qualifikation	Systemische Beraterin (Deutsche Gesellschaft für systemische Familientherapie), Grundschullehrerin, Förderschullehrerin, Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für systemische Pädagogik
Format	Workshop
Beschreibung	ADHS, Autismus, herausforderndes Verhalten – für wen eigentlich? Für den Menschen, der dieses Verhalten zeigt oder für das Umfeld. Oft engt sich das Problemfeld so ein, dass alle Beteiligten kaum noch Positives wahrnehmen. Wie kommt man wieder heraus aus dem einengenden Blick? Der Workshop soll mit einem systemischen Blick Möglichkeiten bieten, die Frage von Stigmatisierungen und den damit oft negativ besetzten Dynamiken zu erkennen und neu zu denken.

Multidimensionale Verbundenheit(en) – eine neue Betrachtung, die zur Reflexion einlädt.

Termin	Sonntag, 11.10. 11:15 – 12:45 Uhr
Ort	Ekatra Yogastudio Erfurt Seengäßlein 3, 99084 Erfurt (barrierefrei)
Veranstalter	Evelyn Bierbach www.ekatraakademie.de
Referentin	Evelyn Bierbach
Qualifikation	CAS Uni Zürich „Positive Psychologie“, Trainerin Level 3 Positive Psychologie DGPP, in Progress: Master Wirtschaftspsychologie
Format	Workshop Bringt gerne ein eigenes Notizheft oder Tagebuch mit.
Beschreibung	Verbundenheit gilt in der Psychologie als eine wichtige Säule der psychischen Gesundheit (Bsp. Seligman, 2011) und als eines der wichtigsten psychologischen Grundbedürfnisse (Deci & Ryan, 2000). Ein noch recht junges Modell multidimensionaler Verbundenheit von Prof. Dr. Tobias Esch (2025) wird in diesem interaktiven Impuls-Workshop vorgestellt. Es wird eingeladen, entlang dieses Modells in die ganz private Reflexion zu gehen. Eine oft bereinigende und heilsame Erfahrung. Für diesen Workshop steht uns das Ekatra Yogastudio, direkt im Zentrum von Erfurt, zur Verfügung.

Seelische Gesundheit zum Nachlesen

Was stärkt die seelische Gesundheit?
Wie gehen Menschen mit Krisen um?
Und wie können wir psychische Erkrankungen
besser verstehen?

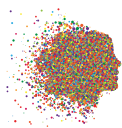
Im Rahmen der Erfurter Woche der seelischen
Gesundheit präsentiert die **Stadt- und
Regionalbibliothek** am Domplatz Bücher des
Psychiatrie Verlags mit rund 40 Titeln für
Erwachsene, Jugendliche und Kinder. Die
Auswahl umfasst Sachbücher, persönliche
Erfahrungsberichte und Kinderbücher – darunter
Titel wie „Einsamkeit verstehen“, „Achterbahn
der Gefühle“ oder „Mamas Monster“.

Eine besondere Freude:

**Der Psychiatrie Verlag schenkt die
ausgestellten Bücher der Bibliothek.**

Sie bereichern künftig den Bestand und können
ab Montag, dem 12. Oktober 2026 ausgeliehen
werden. Entdecken Sie neue Perspektiven auf
das Thema seelische Gesundheit – zum Lesen,
Verstehen und Weiterdenken.





SEELISCH FIT
IN ERFURT

