



Nr.	Datum, Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in, Telefon, E-Mail):
1	Samstag, 29.09.2018 bis Donnerstag, 25.10.2018	Ausstellung "Dem Leben Farbe geben - Heilsame Bilder gestalten"	Die Ausstellung zeigt Arbeiten, die im offenen kunsttherapeutisch begleiteten Malangebot entstanden sind. Die Teilnehmer/innen malen zu inneren Bildern und drücken eigene Gefühle insbesondere zum Thema Dankbarkeit aus.	Volkshochschule Bielefeld, Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld (Ravensberger Spinnerei) Flur 1. OG,	Jaene.art, Elisabeth Susanne Jaene, Bildende Künstlerin esjaene@gmx.de in Zusammenarbeit mit der

Nr.	Datum und Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse):
			Meditative Texte haben den Bilder- und Farnefluss angeregt.		VHS Bielefeld
2	Montag , 08.10.2018; ab 13.40 Uhr	„Ver-rückt nach Arbeit Rückkehr ins (Arbeits-) Leben mit psychischer Erkrankung“	Rückkehr ins (Arbeits-) Leben mit psychischer Erkrankung Rahmenprogramm: <ul style="list-style-type: none"> • Vortrag: Burnout ist keine Krankheit – anders als die Depression von Prof. Dr. med. Driessen • Raum der Depression: Ein Erfahrungsort zum Be-greifen • Ver-rückt nach Arbeit – Wege der Inklusion“ Ein offener Erfahrungsaustausch aus der Praxis mit Betroffenen und Unternehmen 	Berufliche Trainingszentren der Stiftung Bildung und Handwerk (BTZ) gGmbH BTZ Bielefeld Stadtheider Straße 14a 33609 Bielefeld (Zufahrt zwischen Buchbinder und Fitness-Studio)	Manuela Vicky Sieker, Leitung BTZ Bielefeld Tel.: 0521-945661-00, manuela.sieker@btz.de <u>In Kooperation mit Unternehmens-Netzwerk INKLUSION,</u> Renate Budde renate.budde@faw.de www.unternehmensnetzwerk-inklusion.de)
3	Montag , 08.10.2018; 14.30 Uhr – 17.30 Uhr	Psychodrama – neue Perspektiven erleben, Handlungsalternativen erproben. Ein Schnupperangebot, um die Methode kennenzulernen.	Psychodrama ist eine handlungsorientierte Methode zur Darstellung eines inneren Erlebens auf einer Bühne: Die Methode eignet sich gut dazu, andere Perspektiven einzunehmen und erste kleine Veränderungsschritte auszuprobieren. (Teilnahme am 2. Termin am 10.10.2018, 14.30 Uhr – 17.30 Uhr ist erwünscht.)	Johanniter Geschäftsstelle; Artur-Ladebeck Str. 85 33617 Bielefeld großer Seminarraum im Erdgeschoss	Inge Thömmes, Dipl. Sozialarbeiterin, Supervisorin, inge.thoemmes@web.de Bernd Pönnighaus, Dipl. Pädagoge, Supervisor, Tel.: 01735215231, bernd.poennighaus@johanniter.de
4	Montag, 08.10.2018, 17.00 Uhr	Warum tun uns Hunde gut? Ein Erfahrungsbericht über tiergestützte Aktivitäten in Einrichtungen des Gesundheitswesens.	Was bewirkt der Helfer auf vier Pfoten bei dem Besucher? Wird nur gestreichelt? Bei diesem Treffen erfahren Sie, wie der Hund seinen Besuchten hilft, ihre Einsamkeit und Isolation zu überwinden, sie zu Bewegungen anregt, ihnen zuhört, ihnen Nähe gibt und zur Kommunikation auffordert. Sie erfahren Wissenswertes über tiergestützte Aktivitäten im Seniorenheim, Krankenhaus, Hospiz, Kindergärten und Schulen... von Catharina Schütte und Therapie- und Besuchshündin Leni.	Begegnungszentrum Prießallee 34 33604 Bielefeld	Catharina Schütte Tel.: 0176-21672263 cathschuette@gmx.de

Nr.	Datum und Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse):
5	Montag, 08.10.2018, 18.00 Uhr - 20.30 Uhr	Eröffnungsveranstaltung zur 7. Woche der seelischen Gesundheit in Bielefeld „Wege aus der Angst“	Eröffnung: Sozialdezernent Ingo Nürnberger; Künstlerische Darbietungen zum Thema durch Schülerinnen und Schüler der Musik- und Kunstschule (unter Leitung von Frau Schlenker: Streicher und Frau Balke: Schauspiel) Zwei anschauliche kurze Vorträge aus der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bethel: „Angststörung: Was ist das?“ Frau Dr. Michaela Berg, Leitende Ärztin Abteilung Allgemeine Psychiatrie II, Evangelisches Klinikum Bethel „Angststörung: Wie wird sie behandelt?“ Frau Dr. Stefanie Gerhards, Oberärztin, Station A9 (Angst- und Zwangsstörungen, Psychosomatische Erkrankungen), Abteilung Allgemeine Psychiatrie II, Evangelisches Klinikum Bethel Vorstellung der Arbeit von Selbsthilfegruppen von Menschen mit einer Angststörung, Podiumsdiskussion mit Betroffenen, Angehörigen und Professionellen (Herr Andreas H. Abel, niedergelassener psychologischer Psychotherapeut sowie Frau Dr. Berg und Frau Dr. Gerhards, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bethel)	Volkshochschule Bielefeld, Ravensberger Park 1 33607 Bielefeld (Ravensberger Spinnerei), 3. OG, Historischer Saal	Wolfgang Voelzke, Stadt Bielefeld, Tel.: 0521 51-2595 E-Mail: wolfgang.voelzke@bielefeld.de in Kooperation mit: VHS Bielefeld; Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bethel; Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Der Paritätischer NRW; Musik- und Kunstschule Bielefeld
6	Montag, 08.10.2018, 19.00 Uhr	Autorenlesung Lucy Fricke: Töchter	Zwei Frauen brechen auf zu einer Reise in die Schweiz, mit einem todkranken Vater auf der Rückbank. Eine letzte, finale Fahrt soll es werden, doch nichts endet, wie man es sich vorgestellt hat, schon gar nicht das Leben. Martha und Betty kennen sich seit zwanzig Jahren und sie entscheiden sich fürs Durchbrechen. Vor sich haben sie das Ziel, von hinten drängt das nahende Unglück. "Es gab niemanden, mit dem ich so lauthals über das Unglück lachen konnte wie mit Martha. Die wenigsten	Stadtbibliothek am Neumarkt, Literaturbühne, Erdgeschoss. Eintritt 8,-/6,-€	Klaus-G. Loest, Tel.: 51-2467 Klaus.loest@Bielefeld.de

Nr.	Datum und Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse):
			<p>Frauen lachten über das Unglück, schon gar nicht über ihr eigenes.</p> <p>Mit einem Humor aus Notwehr und einer Wahrfähigkeit, die wehtut, erzählt Lucy Fricke von Frauen in der Mitte ihres Lebens. Die Hauptprotagonistin hat Depressionen und ist in ärztlicher Behandlung, nimmt ständig Tabletten, die während der Reise ausgehen. Ein frecher Blick auf „Gesunde“ und „seelisch Kranke“, wie er selten in der Literatur zu finden ist.</p>		
7	<p>Dienstag, 9. 10.2018, 9.30 Uhr – 12.30 Uhr</p>	<p>Die Freizeitpaten – Ein inklusives Gruppenangebot Unterhaltung - Spiel und Spaß für Menschen ab 60 Jahren</p>	<p>An diesem Morgen öffnen wir die Freizeitpatengruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen/ Behinderungen, die dieses Angebot kennenlernen möchten. Gemeinschaft wirkt der Angst entgegen und tut gut.</p> <p>Es stehen haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zur Verfügung, die Fragen beantworten. Die Gruppe bietet Spiele, Bewegungsangebote und kreative Betätigung an. Die Menschen, die bereits längere Zeit an der Freizeitpatengruppe teilnehmen, erzählen von ihren bisherigen Erfahrungen.</p> <p>Angehörige, Freunde und andere Interessierte sind zur Begleitung herzlich mit eingeladen.</p>	<p>Diakonie für Bielefeld Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a 33602 Bielefeld</p>	<p>Susanne Bartenbach, Tel.: 0521-98892440 susanne.bartenbach@diakonie-fuer-bielefeld.de</p> <p>Bianca Förster, Tel.: 0521-98892440 bianca.foerster@diakonie-fuer-bielefeld.de</p>
8	<p>Dienstag, 9. 10.2018, 14.00 Uhr – 16.30 Uhr</p>	<p>Wege in Arbeit und Beschäftigung</p>	<p>Wir machen Arbeit möglich. Die Bandbreite der Wahlmöglichkeiten ist dabei außergewöhnlich vielfältig. So findet jeder Mensch Arbeit und Perspektiven – passend zu seinen Fähigkeiten. Dabei leiten uns unsere diakonischen Werte.</p> <p>In den zahlreichen Werkstätten und Betrieben von Bethel proWerk in Bielefeld und der näheren Umgebung finden jährlich zahlreiche Menschen neue berufliche Perspektiven oder Ausbildungsangebote.</p> <p>Unsere Angebote reichen von einfachsten Tä-</p>	<p>Stiftung Bethel, proWerk Arbeitsberatung, Leinenmeisterhaus, 1. OG, Am Bahnhof 6</p>	<p>Tobias Borth v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel proWerk Betriebe Bethel proJob.Bethel gGmbH</p> <p>Tel.: 0521 144 -4335 E-Mail: tobias.borth@bethel.de</p>

Nr.	Datum und Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse):
			<p>tigkeiten, über den Dienstleistungsbereich bis hin zu sozialversicherungspflichtigen Arbeitsverhältnissen – je nachdem, welches Ziel Sie sich setzen und welchen Aufgaben Sie sich stellen möchten.</p> <p>Am 09. und am 10. Oktober 2018 laden wir Sie ganz herzlich zu einer Infoveranstaltung unserer Arbeitsberatung ein. Unsere Mitarbeitenden informieren Sie gerne, bei einem kleinen Imbiss, über die vielfältigen Arbeitsmöglichkeiten.</p>		
9	Dienstag, 9. 10.2018, 16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Meta-Kognitives Training bei Depression	<p>Das Meta-Kognitive Training bei Depression wurde an der Uni-Klinik Hamburg entwickelt. Es zeigt typische Denkmuster, Gefühlszustände und Verhaltensweisen, die dazu beitragen können, die Erkrankung aufrecht zu erhalten. Diese ungünstigen Stile der Informationsverarbeitung werden auch als Verzerrungen bezeichnet. In dem Training wird nun versucht, neben der Wissensvermittlung, diese Verzerrungen quasi aus einer Vogelperspektive zu erkennen, mit diesen anders umzugehen und wieder handlungsfähig zu werden. Wir bieten einen Workshop an mit Aha-Effekten, Ausprobieren und Diskutieren. Wegen des begrenzten Platzangebots bitten wir um vorherige Anmeldung. Vielen Dank.</p>	Praxis für Ergotherapie Hofstraße Hofstraße 20 33607 Bielefeld	Jana Falkenreck, Annelie Kerker Tel.: 0521 / 521 295 11 annelie.kerker@evkb.de
10	Dienstag, 9. 10.2018, 16.30 Uhr – 18.30 Uhr	„Balance halten in Trauerzeiten“	<p>Kreativ der Trauer begegnen bedeutet für uns, in Krisenzeiten nach eigenen Kraftquellen zu suchen und diese auch zu finden. Wir möchten Sie einladen, im Austausch herauszufinden, wie wir der Trauer Raum geben und gleichzeitig unser Leben wieder ins Gleichgewicht bringen können.</p> <p>Trauer ist ein Lebensthema, daher sind alle herzlich Willkommen, ob persönlich betroffen, oder aber auch beruflich interessiert.</p>	Noller & Ziebell Raum für Abschied und Erinnerung August-Bebel-Str. 30 b, 33602 Bielefeld	Anne Wiebusch Mail: anne@blueprojects.de Tel.: 0521.20 65 44 Pia Hamann Mail: e-p-hamann@t-online.de

Nr.	Datum und Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse):
11	Dienstag, 09.10.2018, 17.00 Uhr	Kultur macht das Leben bunt! KuBi-Treff im Café 3b	<p>Wollen Sie mal wieder in eine Kulturveranstaltung gehen? Möchten Sie nicht alleine gehen? Benötigen Sie Unterstützung? Suchen Sie eine Möglichkeit, Eintrittskarten vergünstigt zu bekommen?</p> <p>Das Projekt Kulturöffner bietet einen Treffpunkt an. Hier lernen sich Interessierte und ehrenamtliche Begleiterinnen und Begleiter kennen. Sie schauen gemeinsam auf der Internetseite des Kulturöffners in das Programm kommender Veranstaltungen. Wer möchte, kann beim Ku-Bi Treff sofort eine vergünstigte Eintrittskarte kaufen. Voraussetzung für diese Karten ist der Bielefeld-Pass.</p> <p>Neben den Eintrittskarten gibt es beim KuBi-Treff aber auch Beratung, Austausch und Verabredungen mit anderen Interessierten. „Verabredungen helfen, sich aufzuraffen.“ Das ist die Erfahrung einer Teilnehmerin.</p>	Café 3b, Feilenstr. 3, 33602 Bielefeld	<p>Michael Schäfer, Café 3 b, Tel.: 0521 / 60 202, m.schaefer@cafe3b.de</p> <p>Evelin Krüger, Projekt "Kulturöffner", Tel: 0521 / 144-5571 Evelin.Krueger@bethel.de</p>
12	Dienstag, 9. 10.2018, 17.30 Uhr – 19.30 Uhr	Mentales Hatha-/Yin-Yoga und Klang – ein Weg zum achtsamen Fühlen	Yoga bei Erschöpfung, Burnout, Depression – den Körper wieder spüren lernen, Gefühle und Emotionen wahrnehmen, Stille und Loslassen erfahren	Natur-Vital-Zentrum OWL, Babenhauser Straße 153, 33619 Bielefeld – Raum Sonne (ca. 50 qm- Raum), Platz für Teilnehmer (10 – 12)	Christine Kobusch, Tel.: 0521-785 30 635, Mail: info@natur-vital-zentrum-owl.de
13	Dienstag, 9.10.2018 von 18.30 bis 21.30 Uhr	„Dem Leben Farbe geben – Heilsame Bilder gestalten“	<p>Kunsttherapeutisch begleitetes Malangebot unter Leitung der Bielefelder Künstlerin Elisabeth Susanne Jaene.</p> <p>In dieser Gruppe können Sie innere Bilder und Gefühle entdecken und ausdrücken. Meditationen und Phantasiereisen regen den inneren Bilderfluss und den Fluss der Farben aufs Papier an.</p> <p>Das Gestalten mit Kreiden, Acryl- und Aquarellfarben ermöglicht Berührung mit inneren Kräf-</p>	Guttemplerräume, Große Kurfürstenstraße 51, 33615 Bielefeld	Elisabeth Susanne Jaene, Tel.: 0521 130166 (AB), mail: esjaene@gmx.de

Nr.	Datum und Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse):
			<p>ten und Heilungsbildern und das Malen in der Gruppe ohne Leistungsanspruch bringt Entspannung und Freude, Farbe tut wohl.</p> <p>(kostenloser Schnuppertermin) Um telefonische Anmeldung wird gebeten.</p>		
14	Dienstag, 9.10.2018, 18.30 Uhr	Kundalini Yoga Zum Umgang mit Angst	Yoga-Übungen und Meditationen zum Thema „Umgang mit Angst“ Leichte Sportbekleidung ist hilfreich.	TSVE-Sporthalle, Am Niedermühlenhof 3, 33604 Bielefeld	Jürgen Lampart, E-Mail: jlampart@me.com , Tel.: 0151 27 55 77 04 TSVE, www.tsve.de , Tel.: 0521 32 94 83 04
15	Dienstag, 9.10.2018, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr	Selbsthilfegruppen im Mittelpunkt	<p>In Bielefeld gibt es eine Reihe von Selbsthilfegruppen zu seelischen Problemen wie z.B. Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen, Zwangserkrankungen, Soziale Phobien, Angsterkrankungen, Gewalterfahrungen in der Kindheit, Trennung oder Trauer etc.</p> <p>Bei der Veranstaltung „Selbsthilfegruppen im Mittelpunkt“ sprechen Mitglieder aus verschiedenen Selbsthilfegruppen über ihre Erfahrungen und darüber, wie ihnen die Selbsthilfegruppe hilft.</p> <p>Die Selbsthilfe-Kontaktstelle moderiert den Abend, gibt weitergehende Informationen und steht für Fragen zur Verfügung.</p>	Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld des Paritätischen Stapenhorststraße 5 33615 Bielefeld	Christa Steinhoff-Kemper, Tel.: 0521 96 406 98 E-Mail: Christa.steinhoff-Kemper@paritaet-nrw.org
16	Mittwoch , 10.10.2018, 10.00 Uhr – 12.00 Uhr	Aquarell-und Zeichenwerkstatt mit Elisabeth Susanne Jaene – Dem Leben Farbe geben	<p>Das Angebot der Aquarell-und Zeichenwerkstatt findet fortlaufend mittwochs von 10.00 bis 12.00 Uhr statt. Das Angebot richtet sich an Menschen, die Freude an Farben, Formen und gemeinschaftlichem Austausch haben.</p> <p>Um telefonische Anmeldung zum kostenlosen Schnuppertermin im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit wird gebeten: 0521-98892440, gerne auch per Mail: susanne.bartenbach@diakonie-fuer-bielefeld.de</p>	Diakonie für Bielefeld Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a 33602 Bielefeld	Susanne Bartenbach, Tel.: 0521-98892440, susanne.bartenbach@diakonie-fuer-bielefeld.de Bianca Förster, Tel.: 0521-98 89 24 40, bianca.foerster@diakonie-fuer-bielefeld.de

Nr.	Datum und Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse):
17	Mittwoch, 10.10.2018, 10.30 Uhr – 12.30 Uhr	Wege in Arbeit und Beschäftigung	Wir machen Arbeit möglich. Die Bandbreite der Wahlmöglichkeiten ist dabei außergewöhnlich vielfältig. So findet jeder Mensch Arbeit und Perspektiven – passend zu seinen Fähigkeiten. Dabei leiten uns unsere diakonischen Werte. In den zahlreichen Werkstätten und Betrieben von Bethel proWerk in Bielefeld und der näheren Umgebung finden jährlich zahlreiche Menschen neue berufliche Perspektiven oder Ausbildungsangebote. Unsere Angebote reichen von einfachsten Tätigkeiten, über den Dienstleistungsbereich bis hin zu sozialversicherungspflichtigen Arbeitsverhältnissen – je nachdem, welches Ziel Sie sich setzen und welchen Aufgaben Sie sich stellen möchten. Am 09. und am 10. Oktober 2018 laden wir Sie ganz herzlich zu einer Infoveranstaltung unserer Arbeitsberatung ein. Unsere Mitarbeitenden informieren Sie gerne, bei einem kleinen Imbiss, über die vielfältigen Arbeitsmöglichkeiten.	Stiftung Bethel, proWerk Arbeitsberatung, Leinenmeisterhaus, 1. OG, Am Bahnhof	Tobias Borth v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel proWerk Betriebe Bethel proJob.Bethel gGmbH Tel.: 0521 144 -4335 E-Mail: tobias.borth@bethel.de
18	Mittwoch, 10.10.2018, 14.00 Uhr – 17.00 Uhr	„Wie Sorge ich für mich“ - Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige in psychisch belastenden Situationen und niederschwellige Angebote für Menschen mit psychischer Erkrankung: „Projekt tierisch gut leben“	Wir stellen Ihnen das Angebot des mofa-Treffs zur Entlastung pflegender Angehöriger und das niederschwellige Angebot „Tierisch gut leben“ in Zusammenarbeit mit dem Dorf Sentana vor. Dieses Projekt bietet Menschen mit psychischen Erkrankungen positive Erlebnisse im Alltag durch die Begegnung zwischen Mensch und Tier.	Mofa-Treff Jakob-Kaiser-Str. 3a 33615 Bielefeld	Sabine Kluß Tel.: 0521 – 175496 s.kluss@mofa-bielefeld.de
19	Mittwoch, 10.10.2018, 14.00 Uhr – 17.00 Uhr	„Ein- Blick“ in die Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie	jeweils 14, 15 und 16 Uhr Informationsveranstaltung mit anschließender Führung durch die Tagesklinik, um telefonische Voranmeldung bis zum	Klinikum Lippe, Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Königsweg 11	Frau Steininger Klinikum Lippe GmbH Königsweg 11 33617 Bielefeld

Nr.	Datum und Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse):
			4.10.18 wird gebeten.	33617 Bielefeld Tel.: 0521/ 13636-0	Tel.: 0521/ 1363614, E-Mail: Nicola.Steininger@klinikum-lippe.de
20	Mittwoch, 10.10.2018, 14.30 Uhr – 17.30 Uhr	Psychodrama – neue Perspektiven erleben, Handlungsalternativen erproben. Ein Schnupperangebot, um die Methode kennenzulernen.	Psychodrama ist eine handlungsorientierte Methode zur Darstellung eines inneren Erlebens auf einer Bühne: Die Methode eignet sich gut dazu, andere Perspektiven einzunehmen und erste kleine Veränderungsschritte auszuprobieren. (Die Teilnahme am 1. Termin am 08.10.2018, 14.30 Uhr – 17.30 Uhr ist erwünscht.)	Johanniter Geschäftsstelle; Artur-Ladebeck Str. 85 33617 Bielefeld großer Seminarraum im Erdgeschoss	Inge Thömmes, Dipl. Sozialarbeiterin, Supervisorin, inge.thoemmes@web.de Bernd Pönnighaus, Dipl. Pädagoge, Supervisor, Tel.: 01735215231, bernd.poennighaus@johanniter.de
21	Mittwoch, 10.10.2018, 15.30 Uhr - 17.00 Uhr	Qigong – in Bewegung zur Ruhe kommen	Ruhige, sanfte Bewegungen tragen zur Entspannung und Stärkung von Körper, Seele und Geist bei. Das Üben stärkt die innere Mitte und kann so zu einer Kraftquelle im Alltag werden. Qigong kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen geübt werden, der Kursraum ist barrierefrei zugänglich und ich stelle mich gern auf spezielle Bedürfnisse ein. Um Anmeldung unter Tel.: 0521 - 28 58 31 oder E-Mail: info@schmitt-susanne.de wird gebeten.	Kursraum Am Brodhagen 102 b 33613 Bielefeld (erreichbar über die Buslinien 25 und 26, der Kursraum liegt in der 2.Reihe)	Susanne Schmitt Am Brodhagen 102b , 33613 Bielefeld, info@schmitt-susanne.de Tel.: 0521 / 285831
22	Mittwoch, 10.10.2018, 15.30 Uhr - 17.30 Uhr	WenDo - Gewaltprävention für Frauen	WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen Schnupperkurs zum Kennenlernen Weitere Infos auf www.bellzett.de Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen. Anmeldung erforderlich unter 122109 oder www.bellzett.de	BellZett e.V. Sudbrackstr. 36a 33611 Bielefeld	Tina Blumberg Tel.: 0521 / 32 92 15 40 Tina.blumberg@bellzett.de
23	Mittwoch, 10.10.2018, 16.30 Uhr - 18.30 Uhr	„Lebensmut statt Angst“ - Positive Psychotherapie als Krisenintervention	Vortrag von Thomas Rave & Mechthild Gesmann vom Westfälischen Institut für Positive Psychotherapie & Beratung (WIPPB): Angst ist ein Signal, das grundlegend verstanden werden will. Wenn es uns gelingt, die Sprache der Angst in ihrer Vieldeutigkeit zu erfassen	AWO-Aktivitätszentrum, Im EG Meinolfstraße 4 33607 Bielefeld	Aisha Azem, AWO Kreisverband Bielefeld e.V. Abteilung Ambulant Betreutes Wohnen, Tel.: 0521 339358 Mail: a.azem@awo-

Nr.	Datum und Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse):
			sen, entsteht neuer Lebensmut. Mit Hilfe der Positiven Psychotherapie können wir lernen, mit Krisen konstruktiv umzugehen.		bielefeld.de
24	Mittwoch, 10.10.2018, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr	„Irren ist menschlich“?! – Stigmatisierung bei psychischen Störungen	Die Gesellschaft gibt vor, was „normal“ und was „unnormale“ ist. Menschen mit einer psychischen Störung entsprechen unter Umständen nicht der Vorstellung, was als „normal“ gilt und erleben infolgedessen Stigmatisierung und Diskriminierung. Zudem kann das persönliche Umfeld des Betroffenen eine ähnliche Erfahrung durchleben. Die Auswirkung von Stigmatisierung und Diskriminierung ist weitreichend und kann den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen. In dieser Veranstaltung erwartet Sie ein Workshop, in dem Sie anhand einer kurzen praktischen Übung in das Thema eingeführt werden, sowie ein Vortrag und ein offener Dialog.	Praxis für Ergotherapie Hofstraße 20 33607 Bielefeld	Evangelisches Klinikum Bethel Praxis für Ergotherapie Hofstraße Ines Ernesti, Ergotherapeutin B. A. Tel.: 0521 / 521 29 515, PraxisErgoET@evkb.de
25	Mittwoch, 10.10.2018; ab 17.30 Uhr	Kunst als Weg	Kunst im Alltag als Ausdruck der psychischen Befindlichkeit und der Verarbeitung. Es werden Exponate im Rahmen einer Vernissage gezeigt, die von Menschen mit einer psychischen Erkrankung als Teil ihres Bewältigungsweges erstellt worden sind.	Flexpunkt Bielefeld Niederwall 18 33602 Bielefeld	Anika Klinksiek / Dieter Berger Tel.: 0151/40647540 a.klinksiek@ummeln.de
26	Mittwoch, 10.10.2018; 18.30 Uhr – 19.30 Uhr	„Weil jeder etwas zu sagen hat“ – das besondere Bibelgespräch Thema: „Fürchtet euch nicht! - Angst – Vertrauen – Zuversicht“ (Mt 14,22-32)	Das Bibelgespräch ist ein Angebot der Psychiatrischen Seelsorge im Evangelischen Klinikum Bethel. Es geht anhand einer biblischen Geschichte um menschliche Grunderfahrungen wie Angst und Vertrauen, Gefahr und Rettung, Glaube und Zuversicht. Alle sind eingeladen, sich in die Erzählung hineinzuversetzen, ihre eigenen Ideen und Erfahrungen einzubringen und auszusprechen. Das Gespräch ist offen für alle Interessierten. Besondere Kenntnisse sind nicht nötig.	Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Haus Gilead IV Remterweg 69-71 33617 Bielefeld Raum der Stille	Pastorin Kristina Roth Tel.: 0521-772 78480 Kristina.Roth@evkb.de

Nr.	Datum und Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse):
27	Mittwoch, 10.10.2018; 18.30 Uhr – 20.00 Uhr	EX-INler*innen in Anstellungen – Hoffnungen erfüllt?	Psychiatrie-Erfahrene als Genesungsbegleiter*innen tätig in psychiatrischen und psychosozialen Einrichtungen – Wie sind ihre Erfahrungen? Wer profitiert wie? Was ist schwierig? Wie könnten oder sollten Weiterentwicklungen aussehen? Reflektierender Austausch über diese Tätigkeit mit "Profis durch Erfahrung" und „Profis durch Ausbildung“. An EX-IN Interessierte können sich darüber informieren.	Kontaktstelle LebensRäume Friedenstr. 4-8 33602 Bielefeld	Maria Canovai Tel.: 0521-132415 mariacanovai@gmx.de
28	Donnerstag, 11.10.2018, 11.00 Uhr	Gebärdensprach-schnupperkurs „Einführung in die Welt der Sprache der Hände“	Die Welt der Gehörlosen und ihre Gebärdensprache üben eine Faszination auf die, die zum ersten Mal damit in Berührung kommen. Der Schnupperkurs unter der Anleitung eines gehörlosen Sozialberaters für Hörbehinderte sowie Gebärdensprachdozenten bietet nun die Möglichkeit dazu, die Welt der Sprache der Hände kennenzulernen.	Café 3b Feilenstr. 3 33602 Bielefeld	Ralf Kirchhoff, Beratungsstelle für Hörgeschädigte Café 3b Tel.: 0521-60202, Tel.: 01805-837700 , (für Hörende wichtig: Bitte bei Anruf um ein Gespräch mit Herrn Kirchhoff bitten) WhatsApp/SMS: Tel.: 0176/53372321, E-Mail: r.kirchhoff@cafe3b.de
29	Donnerstag, 11.10.2018, 15.00 Uhr – 18.00 Uhr	"Tierische Begleiter bei Abschied, Tod und Trauer ..."	Bei einem Rundgang auf dem Mensch-Tier-Begegnungs- und Gnadenhof im "Dorf Sentana" laden wir euch ein zu lauschen, zu spüren, zu schauen und euch inspirieren zu lassen... In einem Naturzelt / Tipi am Lagerfeuer könnt ihr das Erlebte und eure inneren Bilder dazu malend zum Ausdruck bringen. Der Verein LAIKA - Trost auf vier Pfoten bietet auf dem Hof tiergestützte Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und deren Familien an. www.laika-trostaufvierpfoten.de Anmeldung bitte unter info@laika-trostaufvierpfoten.de Eintritt frei – Spende erwünscht	LAIKA-Trost auf vier Pfoten, Im "Dorf Sentana", Quellenhofweg 114, 33617 Bielefeld - Gadderbaum	Dipl. Päd. Ingrid Littmann für LAIKA in Kooperation mit Susanne Jaene, Bildende Künstlerin info@laika-trostaufvierpfoten.de

Nr.	Datum und Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse):
30	Donnerstag, 11.10.2018, 16.00 Uhr – 18.00 Uhr	Sexuelle Belästigung- Tipps für den Umgang	Viele Frauen haben in ihrem Alltag, beruflich oder privat, schon verschiedenste Formen sexueller Belästigungen erlebt. Immer wieder stellt sich die Frage, wie sie mit diesen Situationen umgehen können, welche Wege der Beschwerde es gibt und wie Frau es schafft, sich innerlich von dem Erlebten zu distanzieren. Der Frauennotruf Bielefeld e.V. berät und unterstützt betroffene Frauen und Mädchen ab 16 Jahren. Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit findet am 11. Oktober von 16 bis 18 Uhr eine Informationsveranstaltung für Frauen zu diesem Thema statt, bei der wir die oben genannten Fragen besprechen möchten. Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung , gerne auch kurzfristig, ist erwünscht . Tel. 124248 oder per Email info@frauennotruf-bielefeld.de	Frauennotruf Bielefeld e.V. Jöllenbecker Str. 57 33613 Bielefeld	Melanie Rosendahl Tel.: 0521 124248, info@frauennotruf-bielefeld.de
31	Donnerstag, 11.10.2018, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr	Informationsveranstaltung zur Psychotherapie	Was ist Psychotherapie, wie geht Psychotherapie, wie kommt man daran? Neuerungen durch Reform des Psychotherapiegesetzes im letzten Jahr. Spezialisierungen und Behandlungsschwerpunkte, Vernetzung mit anderen Hilfen. Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen – was sind das für Leute? Ein unterhalt-samer Vortrag Anschließend: Gelegenheit zur individuellen Information und Beratung an mehreren Informationsständen auf dem „ Psycho-Marktplatz “. Mitglieder des app: beantworten Ihre Fragen rund um die Psychotherapie.	Seminarzentrum am Franziskus Hospital, Kiskerstr. 19 33615 Bielefeld	Dipl.-Psych. Andreas H. Abel (Vorstandsmitglied im app:) Psychologischer Psychotherapeut Kiskerstr. 19 (am Franziskus-Hospital) Tel.: 0521/ 55 74 24-24, E-Mail: aha@abel-franke.de
32	Donnerstag, 11.10.2018, 18.00 Uhr	Angst und Misstrauen in der Gesellschaft	<i>Vortrag von Prof. Dr. Zick, Universität Bielefeld.</i> Europa scheint von einer tiefen Krise zerrüttet. Hasstaten gegen Minderheiten, Populismus in Online-Medien und auf der Straße prägen Alltagsmeldungen. Daneben kursieren Angstbilder von Überfrem-	Cafè Komm, Am Zwinger 2 33602 Bielefeld	Thorsten Buick, Gesellschaft für Sozialarbeit e.V., Fachbereich LebensRäume - sozialpsychiatrische Hilfen, Tel. 0521 / 32 93 99 91

Nr.	Datum und Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse):
			<p>derung, Islamisierung. Selbst etablierte Institutionen, wie Parlamente und Parteien, geraten in die Krise und fechten Konflikte aus, die teilweise nicht regulierbar sind.</p> <p>Auf der anderen Seite könnten wir entspannt sein. Die Migration ist weniger heftig, die Wirtschaft ist stabil und viele der beschworenen Krisen sind zu bewältigen. Was richten Krisen und Konflikte an? Welche Konsequenzen haben Angst und Misstrauen für den gesellschaftlichen Zustand?</p> <p><i>Diesem geht der Vortrag nach auf der Grundlage von empirischen Studien, die am Institut für Interdisziplinäre Konflikt- und Gewaltforschung durchgeführt werden.</i></p>		<p>Mail:thorsten.buick@gfs-bielefeld.de</p>
33	Donnerstag, 11.10.2018, 18.00 Uhr – 20.00 Uhr	Antidepressive Medikamente in der psychiatrischen Behandlung und Alternativen	Bericht von der Tagung vom 06.09.2018 in Herford "Antidepressiva absetzen und erprobte Alternativen" und von der Diskussion im Gesprächskreis "Seelische Gesundheit - Medikamente und alternative Behandlung"; Nachbereitung und offenes Gespräch.	Kontaktstelle LebensRäume Friedenstr. 4-8 33602 Bielefeld	Maria Canovai Tel.: 0521-132415 mariacanovai@gmx.de
34	Freitag , 12.10.2018 17:00 Uhr – 18:30 Uhr	Lebensgeschichten vom Umgang mit Krisen	<p>Jeder Mensch kann in eine persönliche Krise geraten oder krank werden. Dadurch wird die bisherige Lebensplanung auf den Kopf gestellt und die Akzeptanz der Situation ist oft schwierig. Wie kann es gelingen, trotzdem zu einer Lebenszufriedenheit zu gelangen?</p> <p>Bespielhaft berichten zwei Menschen aus ihrem Leben und von Möglichkeiten Krisen konstruktiv zu nutzen. Anschließend findet eine offene Gesprächsrunde statt. Musikalisch wird die Veranstaltung von Gitarrenmusik begleitet.</p>	Begegnungszentrum Prießallee Prießallee 34 33604 Bielefeld	<p>Annette Hellweg Tel.: 0521 / 32 94 03 80 begegnung.brackwede@bethel.de</p> <p>Susanne Kamp Tel.: 0521 / 23 99 902 begegnung.mitte-ost@bethel.de</p>
35	Freitag , 12.10.2018, 17.00 Uhr – 19.00 Uhr	Filmvorführung mit anschließender Diskussion	<p>„Festung“.</p> <p>Ein Film über Gewalt in der Familie, erzählt aus der Perspektive der 13jährigen Tochter Johanna.</p>	Psychologische Frauenberatung e.V. Ernst-Rein-Str. 33 33613 Bielefeld	Monika Bistula-Czarnecka und Olga Elli Tel.: 0521 / 12 15 97 info@frauenberatung-

Nr.	Datum und Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse):
					bielefeld.de
36	Freitag, 12.10.2018, 18.00 Uhr	„Warum seid Ihr so furchtsam?“ – Ein Gottesdienst mit Gedanken und Besinnung zum Umgang mit Angst	Ökumenischer Gottesdienst unter Mitwirkung von Psychiatrie-Erfahrenen Telefonseelsorge Bielefeld Ute Weinmann, Pfarrerin, Leiterin, Telefonseelsorge Bielefeld Peter Schäfer, Pfarrer, kath. Kirchengemeinde St. Pius Berthold Becker, Pfarrer, Ev.-Reformierte Gemeinde Bielefeld	Süsterkirche Süsterplatz 1 33602 Bielefeld	Ute Weinmann, Pfarrerin Leiterin, Telefonseelsorge Bielefeld-OWL, E-Mail: info@telefonseelsorge-bielefeld-owl.de Wolfgang Voelzke, Stadt Bielefeld, Tel.: 0521 / 51-2595, Mail: wolfgang.voelzke@bielefeld.de
37	Freitag, 12.10.2018, 20.00 Uhr	Inszenierung „Konstellationen“ von Nick Payne Mit: Christina Huckle und Thomas Wehling	Wer kennt es nicht, das Gefühl, im entscheidenden Moment falsch abgebogen und nun für immer in einem Paralleluniversum gefangen zu sein? Nick Paynes Stück <i>Konstellationen</i> macht die Umkehr möglich! Und so nimmt die Begegnung von Roland und Marianne nicht ihren Lauf, sondern verschiedene Verläufe. Es scheint, als müsste sich das Paar durch viele Universen hindurch an verkorksten Anfängen und falschen Abzweigungen vorbei tasten, bis es bei seiner gemeinsamen Geschichte ankommt. Als Marianne an einem tödlichen Gehirntumor erkrankt, nimmt diese zunächst leichte Geschichte über die diversen Versionen ihres gemeinsamen Lebens eine Wendung: Wie ist mit einer so einschneidenden Erkrankung und den damit verbundenen grundlegenden Ängsten umzugehen?	Theater am Alten Markt, TAM ^{ZWEI} Alter Markt 1, 33602 Bielefeld Vorverkauf – Theater Bielefeld Der Gemeindepsychiatrische Verbund unterstützt die Veranstaltung, statt 15,- € Eintritt nur 5,- €.	Petra Thomas (Tel.: 0521 / 14 07 83); THEATER BIELEFELD Dariusch Yazdkhasti, Tel.: 0521 / 51 2691, E-Mail: dariusch.yazdkhasti@bielefeld.de
38	Samstag, 13.10.2018, 11.00 Uhr – 15.00 Uhr	Mit Märchen und Traumreise den inneren Schätzen auf der Spur	Dieses Angebot bietet den Teilnehmer*innen die Möglichkeit, mittels eines Märchen, Traumreisen und kreativer Techniken ein vorgegebenes Lebensthema zu bearbeiten. Sie verknüpfen die Bildsprache und reichhaltige Symbolik eines Märchens in einer geführten Traumreise mit den Bildern und emotionalen Erfahrungen	Wildwasser Bielefeld e.V. Sudbrackstraße 36a 33611 Bielefeld	Uta Hüffmeier E-Mail: kontakt@hueffmeierberatung.de oder Tel.: 0521 / 39 96 59 25

Nr.	Datum und Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse):
			<p>Ihres Unbewussten und können so Hinweise zu Ihren inneren Wahrheiten und Ressourcen entdecken.</p> <p>Teilnehmer*innen: max. 6 Personen, Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken mitbringen.</p> <p>Vorherige Anmeldung per E-Mail: kontakt@hueffmeier-beratung.de oder Telefon 0521-39965925</p>		
39	<p>Samstag, 13.10.2018, 15.30 Uhr - 18.00 Uhr</p>	<p>Vortrag und prominent moderierte „Talkrunde“ zum Thema „Auf dem Weg zum vorurteilsfreien Umgang mit Sucht und psychischen Erkrankungen“</p>	<p>Stigmatisierung schadet den Betroffenen und verstärkt Sucht – und psychische Probleme. Sie ist ein Hindernis auf dem Weg zur Hilfe und vergrößert die sozialen und gesundheitlichen Folgen einer seelischen Erkrankung. Grundsätzlich ist ein vorurteilsfreier Umgang mit diesen Erkrankungen möglich. Wertschätzung und Befähigung müssen in den Vordergrund gestellt werden und nicht Abwertung und Ausgrenzung.</p> <p>Nach einem Stehcafe ab 15.30 Uhr werden wir uns dem Thema ab 16.00 Uhr mit einem Fachvortrag nähern, um uns dann in einer prominent moderierten „Talkrunde“ mit Beteiligten der Suchtselbsthilfe, der Behandlung und der Politik über neue Wege im vorurteilsfreien Umgang miteinander zu verständigen.</p>	<p>Stadtbibliothek, Veranstaltungssaal SO 2 Kavalleriestr. 17 33602 Bielefeld</p>	<p>Für den Sprecherrat der AG - Suchthilfe Bielefeld: Daniel Müller EvKB daniel.mueller@evkb.de Tel.: 0521 / 772-78 671</p>
40	<p>Montag, 15.10.2018 15.30 Uhr – 17.00 Uhr</p>	<p>„Like A Bridge Over Troubled Water“</p>	<p>Klavierkonzert mit Hans Becker Hans Becker lebt schon seit Jahrzehnten mit einer Angst- und Zwangserkrankung. Die Musik ist für ihn dabei immer eine Brücke gewesen, um Krisen zu meistern und besser mit der Erkrankung umzugehen.</p> <p>Schon seit vielen Jahren gibt Herr Becker regelmäßig Klavierkonzerte im Rahmen des Programms der Kontaktstelle Lebensräume. Er spielt Eigenkompositionen und eigene Interpre-</p>	<p>Kontaktstelle LebensRäume Friedenstr. 4-8 33602 Bielefeld</p>	<p>Uwe Krah, Gesellschaft für Sozialarbeit e.V. Fachbereich LebensRäume - Sozial- psychiatrische Hilfen Tel.: 0521 32939916, E-Mail: uwe.krah@gfs-bielefeld.de</p>

Nr.	Datum und Zeitpunkt:	Titel der Veranstaltung:	Inhalt:	Ort:	Verantwortlich: (Ansprechpartner/in mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse):
			tationen von bekannten Liedern aus Rock, Pop und Blues.		
41	Montag, 15.10.2018 16.00 Uhr – 17.30 Uhr	Wir können mehr als Programmieren!	Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen. Vorgestellt wird das Projekt „KompASS“. Durch eine Kombination von Angeboten zur Sozialen Teilhabe und solchen zur Teilhabe am Arbeitsleben bekommen die jungen Menschen ein genau auf sie zugeschnittenes Maß an Unterstützung, das ihre gesellschaftliche und insbesondere berufliche Integration erst möglich macht. Angehörige sind willkommen.	Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gemeinnützige Gesellschaft mbH Akademie Bielefeld, Herforder Str. 76, 1. Etage, 33602 Bielefeld	Vera Trocha Kordinatorin ambulante berufliche Rehabilitation Tel.: 0521 / 52 192-50, vera.trocha@faw.de