



Woche der
Seelischen Gesundheit

Woche der seelischen Gesundheit in Nordfriesland

Miteinander statt nebeneinander.

Für eine Gesellschaft,
in der jede Psyche zählt

Programmheft



19. September bis 30. Oktober 2026

Podiumsdiskussion

Veranstaltet vom Aktionsbündnis seelische Gesundheit Nordfriesland

Donnerstag, 8.10.2026, 18 Uhr

im Rittersaal des Schlosses vor Husum

Seelische Gesundheit betrifft uns alle. Ob aus persönlicher Erfahrung, im familiären oder beruflichen Umfeld oder einfach aus Interesse – diese Podiumsdiskussion richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, die sich mit dem Thema auseinandersetzen oder neue Impulse erhalten möchten.

Nähere Infos entnehmen Sie Seite 9

Die Woche der seelischen Gesundheit

ist eine bundesweite Aktionswoche die immer im Oktober, im Zeitraum vom 10. bis 20. Oktober, stattfindet. Im Kreis Nordfriesland gibt es den ganzen Oktober zu diesem Thema verschiedene Angebote im gesamten Kreisgebiet.

Die Woche der seelischen Gesundheit steht 2026 unter dem Motto „Für Akzeptanz, gegen Ausgrenzung – Jede Psyche zählt“. Sie setzt ein Zeichen gegen Stigmatisierung und möchte psychische Gesundheit sichtbar machen, Wissen vermitteln und Betroffene stärken. Die Aktionswoche lebt von vielfältigen Beiträgen – von Vorträgen über kreative Aktionen bis zu niedrigschwelligen Begegnungsangeboten. Sie macht psychische Gesundheit sichtbar, fördert Aufklärung, baut Vorurteile ab und stärkt Betroffene sowie Angehörige.

Das Programm ist auch online abrufbar unter: <https://t1p.de/ao9nj>



Fragen zum Programm und Aktionsbündnis an:
Bernadette Lange, Tel.: 04841 67 939
E-Mail: gesundheitsplanung@nordfriesland.de



Inhalt

SAMSTAG – 19.9.2026	4
DONNERSTAG – 24.9.2026	4
DONNERSTAG – 1.10.2026	5
FREITAG – 2.10.2026	5
MONTAG – 5.10.2026	6
DIENSTAG – 6.10.2026	7
MITTWOCH – 7.10.2026	7
DONNERSTAG – 8.10.2026	8
SAMSTAG – 10.10.2026	11
MONTAG – 12.10.2026	15
DIENSTAG – 13.10.2026	16
SAMSTAG – 17.10.2026	20
SONNTAG – 18.10.2026	21
MONTAG – 19.10.2026	22
MITTWOCH – 21.10.2026	23
DIENSTAG – 27.10.2026	24
MITTWOCH – 28.10.2026	25
FREITAG – 30.10.2026	25

Fachtag:“ Herausforderndes Verhalten in der Kinder- und Jugendarbeit

Veranstalter: KSV Nordfriesland

Ort: Kreishaus Husum, Marktstraße 6, KT-Saal, 25813 Husum

Uhrzeit: 10 - 16 Uhr

Referent: Prof. Dr. Menno Baumann (Lehrgebiet Intensivpädagogik)

Anmeldung: mit der Seminarnummer 18.2026 über das Anmeldeformular auf www.kjrnf.de/bildung/seminare

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Viele Engagierte in der Kinder- und Jugendarbeit stehen vor der Frage: Wie gehe ich mit jungen Menschen um, die provozieren, stören oder Grenzen austesten?

Herausforderndes Verhalten entsteht nicht zufällig. Es ist Ausdruck von Über- oder Unterforderung und ein Beziehungsangebot an Erwachsene – mit Fragen wie: Bin ich hier sicher? Kann ich dir trauen? Hilfst du mir, meinen Platz zu finden?

Der Fachtag lädt dazu ein, aus der Ohnmacht zu kommen, Ursachen zu verstehen und handlungsfähig zu bleiben. In Fachimpulsen und Workshops werden neue Perspektiven und konkrete Wege für einen konstruktiven Umgang entwickelt – damit Teilhabe für alle möglich bleibt. Für Getränke, warmes Mittagessen und Snacks ist gesorgt.

DONNERSTAG – 24.9.2026

Vorbeikommen + Mitmachen

Veranstalter: Diakonisches Werk Südtondern, Beratungs- und Behandlungszentrum

Ort: Strandstraße Westerland am Gästekartenkontrollhäuschen

Uhrzeit: 09.30 - ca. 11 Uhr

Referent: Anja Becker, Gesundheitspädagogin

Anmeldung: BBZ Sylt, 04651 8222020, bbz-sylt@dw-suedtondern.de

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Klimatherapie für einen klaren Kopf und seelisches Wohlbefinden durch einen Frischekick Klimatherapie ist eine Methode, die auf allen Ebenen der Gesundheit wirkt. Durch Bewegung am und im Meer wird das seelische Gleichgewicht und das Immunsystem gestärkt. Glückshormone werden ausgeschüttet und tragen durch den Tag.

Zielgruppe: Erwachsene ohne körperliche Einschränkungen Sportkleidung tragen, Badekleidung und Handtuch mitbringen

DONNERSTAG – 1.10.2026

Workshop „Hitzewallung trifft auf neuen Wartungsplan“ - 21 Tage für mehr Ruhe im System“

Veranstalter: Andrea Christiansen von der Wellness Praxis Energie für Dich und Melanie Ehmann von Husumer Horizonte

Ort: Deezbüll Burg 20, 25899 Niebüll

Uhrzeit: 15 - 17 Uhr

Referenten: Andrea Christiansen (Wellness Praxis Energie für Dich) und Melanie Ehmann (Husumer Horizonte)

Anmeldung: info@energiefuerdich.de und 04661 900254 - Andrea Christiansen

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

21 Tages Challenge online & vor Ort – Auftaktveranstaltung: 01.10.2026 15-17 Uhr
Abschlussveranstaltung: 21.10.2026 15-17 Uhr jeweils in Niebüll in den Räumen der Wellness Praxis Energie für Dich

FREITAG – 2.10.2026

Vorbeikommen + Mitmachen

Veranstalter: Diakonisches Werk Südtondern, BBZ Sylt

Ort: Haus der Diakonie, Keitumer Landstraße 36, Sylt-Tinum

Uhrzeit: 10 - 11 Uhr

Referentin: Isabelle Prüßmann

Anmeldung: bbz-sylt@dw-suedtondern.de oder 04651 822 20 20

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Kinderyoga ist eine spielerische und fantasievolle Form des Yogas, bei der Spaß an der Bewegung, Selbsterfahrung und Entspannung ohne Leistungsdruck im Vordergrund stehen. Bitte bequeme Kleidung anziehen und Yoga-Matte mitbringen.

FREITAG – 2.10.2026

Workshop: „Worte, die stärken – 3 Worte für klare Grenzen“

Veranstalter: VHS Husum

Ort: Schobüller Straße 38-40 25813 Husum

Uhrzeit: 15 - 17 Uhr

Referentin: Andrea Christiansen

Anmeldung: <https://vhs-husum.de/programm/gesundheit/kategorie/Woche+der+seelischen+Gesundheit/179>

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Lerne, deine Grenzen freundlich und klar zu kommunizieren. Mit praktischen Übungen und alltagstauglichen Formulierungen stärkst du deine innere Haltung und gewinnst mehr Sicherheit im Nein-Sagen.

MONTAG – 5.10.2026

Der Anti-Mobbing-Parcours im BISS. Kinder- und Jugendforum

Veranstalter: BISS. Kinder- und Jugendforum der Stadt Husum

Ort: Norderstraße 15, 25813 Husum

Uhrzeit: Montag bis Freitag von 14 - 17 Uhr

Referentin: Leonie Hahn

Anmeldung: nicht erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Mobbing kann jeden treffen, ob in der Schule, online oder im Alltag. Wo fängt Mobbing an und was kannst du tun? Teste an verschiedenen Stationen dein Wissen und komm mit anderen ins Gespräch.

Zeitraum der Veranstaltung: 5.10. - 9.10.2026, Alter: 8 bis 21 Jahre

DIENSTAG – 6.10.2026

Workshop: „Yoga Coaching: Dein eigener Weg in Achtsamkeit“

Veranstalter: VHS Husum

Ort: Schobüller Straße 38-40 25813 Husum

Uhrzeit: 13 - 14:30 Uhr

Referentin: Annett von Känel

Anmeldung: mail@vhs-husum.de

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Yoga Coaching: Dein eigener Weg in Achtsamkeit – Im Mittelpunkt stehen deine persönlichen Fragen und Herausforderungen. Gemeinsam erkundest du, was dich bewegt, wie du besser mit Stress umgehen kannst. Bequeme Kleidung

MITTWOCH – 7.10.2026

Vortrag: „ADHS verstehen“

Veranstalter: Diakonisches Werk Husum Psychologisches Beratungszentrum

Ort: Theodor-Storm-Str. 7, 25813 Husum in den Räumen des DW

Uhrzeit: 17 - 19 Uhr

Referentin: Sarah Tigchelaar

Anmeldung: Anmeldung im PBZ unter 04841 69 14 40 oder pbz@dw-husum.de

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Infoabend ADHS verstehen – Eine Einführung und ein Überblick zum Thema Aufmerksamkeitsstörungen (ADHS) für Eltern / Angehörige und pädagogische Fachkräfte.

DONNERSTAG – 8.10.2026

Infoabend: „Emotionales Essverhalten – Wenn Gefühle steuern und Essen auslösen“

Veranstalter: VHS Husum

Ort: Schobüller Straße 38-40 25813 Husum

Uhrzeit: 17 - 18 Uhr

Referentin: Christin Heldt

Anmeldung: <https://vhs-husum.de/kurssuche/kurs/262H3788>

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

An diesem kostenfreien Info- und Frageabend erhalten Sie einen Einblick in die Zusammenhänge zwischen Emotionen und Essverhalten.

DONNERSTAG – 8.10.2026

Café Klönschnack – Vorbeikommen + Mitmachen

Veranstalter: AWO Schleswig Holstein Treffpunkt Tönning

Ort: Neustraße 20 in Tönning

Uhrzeit: 14:30 - 16:30 Uhr

Referentin: Frau Romahn

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Das Café Klönschnack ist fester Bestandteil des Wochenprogramms im Treffpunkt Tönning. Wir treffen uns, trinken Kaffee oder Tee, essen Kekse und unterhalten uns. Gerne einfach vorbeikommen zum Café Klönschnack im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit. Bitte beachten, dass der Treffpunkt nur barrierearm ist. Rückfragen gerne unter Telefon: 04861 3419957

Unsere Auftaktveranstaltung zur Woche der seelischen Gesundheit

Podiumsdiskussion

Donnerstag 8.10.2026

18 Uhr

Rittersaal des
Schlosses vor Husum

Moderation: Thore Zibell

Anmeldung: https://eveeno.com/auftaktveranstaltung_podiumsdiskussion

Kosten: kostenfrei



BESCHREIBUNG

Seelische Gesundheit betrifft uns alle. Ob aus persönlicher Erfahrung, im familiären oder beruflichen Umfeld oder einfach aus Interesse – diese Podiumsdiskussion richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, die sich mit dem Thema auseinandersetzen oder neue Impulse erhalten möchten.

Fünf Expertinnen und Experten aus Verwaltung, Praxis und dem Kreis der Betroffenen sprechen über Prävention und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Gemeinsam beleuchten sie den aktuellen Stand, zeigen auf, wo noch Handlungsbedarf besteht, und diskutieren, wie jede und jeder Einzelne dazu beitragen kann, dass seelische Gesundheit gestärkt und gesellschaftliche Teilhabe für alle verbessert wird.

Freuen Sie sich auf spannende Einblicke, einen offenen Austausch und die Möglichkeit, mitzudiskutieren. Neben der Podiumsdiskussion gibt es auch ausreichend Zeit sich mit den Experten und Akteuren vor Ort ins Gespräch zu kommen und bei einem kleinen Imbiss zu netzwerken und Ideen auszutauschen.

Infoabend: Emotionales Essverhalten – Wenn Gefühle steuern und Essen auslösen

Veranstalter: VHS Husum

Ort: Schobüller Straße 38-40 25813 Husum

Uhrzeit: 17 - 18 Uhr

Referentin: Christin Heldt

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Essen dient nicht immer nur der körperlichen Sättigung. Stress, Frust, Langeweile oder andere Gefühle können unser Essverhalten beeinflussen. An diesem kostenfreien Info- und Frageabend erhalten Sie einen Einblick in die Zusammenhänge zwischen Emotionen und Essverhalten. Sie erfahren, warum wir manchmal aus Gefühlen heraus essen und welche ersten Schritte zu einem bewussteren Umgang möglich sind.

Es bleibt Zeit für Fragen und den gemeinsamen Austausch.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Aktionswoche zur seelischen Gesundheit statt. Eine Teilnahme ist kostenfrei.

Essen dient nicht immer nur der körperlichen Sättigung. Stress, Frust, Langeweile oder andere Gefühle können unser Essverhalten beeinflussen. An diesem kostenfreien Info- und Frageabend erhalten Sie einen Einblick in die Zusammenhänge zwischen Emotionen und Essverhalten. Sie erfahren, warum wir manchmal aus Gefühlen heraus essen und welche ersten Schritte zu einem bewussteren Umgang möglich sind.

Es bleibt Zeit für Fragen und den gemeinsamen Austausch.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Aktionswoche zur seelischen Gesundheit statt. Eine Teilnahme ist kostenfrei.

Spaziergang: „Schritte, die verbinden – gemeinsam spazieren“

Veranstalter: Aktionsbündnis seelische Gesundheit Nordfriesland

Ort: Treffpunkt: Marktplatz Husum

Uhrzeit: 11 Uhr

Referent: Aktionsbündnis seelische Gesundheit Nordfriesland

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Gemeinsam in Bewegung kommen, miteinander ins Gespräch kommen und ein Zeichen für seelische Gesundheit setzen: Am Welttag der seelischen Gesundheit lädt ein rund 4 km langer Spaziergang dazu ein, Zeit an der frischen Luft zu verbringen und neue Begegnungen zu ermöglichen.

Eingeladen sind alle Menschen – ob allein, mit Familie, Freundinnen und Freunden oder Nachbarinnen und Nachbarn. Vor, während und nach dem Spaziergang gibt es Gelegenheit zum Schnacken, Austauschen und Kennenlernen. Im Anschluss sind alle herzlich auf ein warmes Getränk und Gebäck im Café 21 eingeladen.

Der gemeinsame Spaziergang stärkt die eigene seelische Gesundheit und macht zugleich sichtbar: Seelische Gesundheit geht uns alle an.

SAMSTAG – 10.10.2026

Spaziergang: „Schritte, die verbinden – gemeinsam spazieren“

Veranstalter: Diakonisches Werk Südtondern BBZ Sylt

Ort: Treffpunkt ist der Strandübergang Berthin-Bleeg in Wenningstedt

Uhrzeit: 9:30 - 11:30 Uhr

Referentinnen: Claudia Bergau, Jutta Ringele

Anmeldung: bbz-sylt@dw-suedtondern.de oder 04651 822 20 20

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Achtsamer Naturspaziergang zum Tag der seelischen Gesundheit – Mit allen Sinnen spüren wir auf dem Kliffweg die atemberaubende Natur und bringen den Körper und den Geist in Einklang.

Voraussetzung: Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk.

SAMSTAG – 10.10.2026

Spaziergang: „Schritte, die verbinden – gemeinsam spazieren“ – für Frauen

Veranstalter: Evangelische Frauenarbeit Nordfriesland

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Christian Jensen Kolleg, Eikammsweg, 25821 Breklum

Uhrzeit: 10 - 11 Uhr

Referentinnen: Susanne Jordan/ Jutta Hogrefe-Feddersen

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Spaziergang für Frauen. Beim gemeinsamen Gehen kommen wir miteinander ins Gespräch. Frauen jeden Alters sind willkommen. Wir laufen ca. 1 Stunde in gemäßigtem Tempo rund um Breklum. Komm' lauf mit!

Der Jahreszeit und Witterung angemessene Kleidung. Festes Schuhwerk.

SAMSTAG – 10.10.2026

Spaziergang: „Schritte, die verbinden – gemeinsam spazieren“

Veranstalter: AWO Schleswig Holstein mit dem Treffpunkt Tönning

Ort: Treffpunkt Tönning Neustraße 20

Uhrzeit: 12 Uhr

Referentin: Frau Romahn

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Gemeinsamer Spaziergang durch Tönning, je nach Teilnehmenden und Wetter 45-60 Minuten in entspanntem Tempo. Anschließend gibt es Gebäck, Tee und Kaffee im Treffpunkt. Gerne wetterfest anziehen, wir versuchen einen Weg ohne viel Kopfsteinflaster zu gehen. Infos und Rückfragen gerne unter: Telefon 04861 34 19 957

SAMSTAG – 10.10.2026

Spaziergang: „Schritte, die verbinden – gemeinsam spazieren“

Veranstalter: VHS Husum

Ort: Schobüller Straße 38-40 25813 Husum

Uhrzeit: 14 - 15 Uhr

Referentin: Gerlind Franke

Anmeldung: mail@vhs-husum.de; <https://vhs-husum.de/programm/gesundheit/kurs/Spaziergang-fuer-die-Seele/262H31619>

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Anlässlich des internationalen Tags der seelischen Gesundheit laden wir Sie ein zu einem geführten Spaziergang, der Bewegung, Achtsamkeit und Austausch miteinander verbindet.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung und bequeme Schuhe

SAMSTAG – 10.10.2026

Spaziergang: „Schritte, die verbinden – gemeinsam spazieren“ – für die ganze Familie

Veranstalter: Familienzentrum Viöl

Ort: Schwalbenweg 2; 25884 Viöl

Uhrzeit: 15 - 17 Uhr

Referentin: Melanie Andresen, Koordinatorin FAZ Viöl

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Familienspaziergang zur Woche der Seelischen Gesundheit. Alle sind willkommen: Kinder, Eltern, Großeltern, Babys im Kinderwagen und Hunde. Gemeinsam aktiv für Körper und Seele. Denkt an Kleidung die dem Wetter entspricht.

SAMSTAG – 10.10.2026

Spaziergang: „Schritte, die verbinden – gemeinsam spazieren“

Veranstalter: Familienzentrum Tönning | Oldenswort

Ort: Familienzentrum Tönning | Oldenswort

Uhrzeit: 14:30 - 16 Uhr

Referentin: Diana Hauschildt

Anmeldung: Diana Hauschildt, 0160 501 2986, diana.hauschildt@dw-husum.de

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Ein achtsamer Spaziergang für Familien: Kinder, Hunde und alle Generationen (0–99). Natur erleben, zur Ruhe kommen und die seelische Gesundheit stärken – im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit!

Bitte wetterangepasste Kleidung, bequeme Schuhe und ein eigenes Heißgetränk mitbringen.

SAMSTAG – 10.10.2026

Spaziergang: „Schritte, die verbinden – gemeinsam spazieren“

Veranstalter: AWO Teilhabezentrum

Ort: Start des Spaziergangs im KunstECK in Bredstedt, Süderstraße 6

Uhrzeit: 10 Uhr

Referentinnen: Michaela Wegner und Ruth Sernatinger

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Start- und Zielort ist das KunstECK, wir wollen durch Bredstedt spazieren und dabei an markanten Stellen kleine Stopps einlegen und über die jeweilige Sehenswürdigkeit kurz informieren.

Der Streckenverlauf geht über die Süderstraße zur Kirche, dann zum Marktplatz, weiter zum Richtweg und zum Mühlenteich, die Bachstraße und St. Pauli entlang, zur Norderstraße und als Zielort wieder zum KunstECK, Dauer ca. 1 Stunde. Dort ist bei Kaffee und Keksen weiterer Austausch möglich.

Resilienzworkshop

Veranstalter: KiBIS Nordfriesland

Ort: Woldsenstraße 47, 25813 Husum

Uhrzeit: 14 - 18 Uhr

Referentin: Gitta Prümm

Anmeldung: KIBIS NF , info@kibis-nf.de oder 04841-800777

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Lerne, mit Stress und Herausforderungen souverän umzugehen, entwickle deine persönliche Stärke und entdecke Strategien für mehr Resilienz im Alltag durch Informationen und praktische Übungen.

Inhalte: Grundlagen der Resilienz - Stressmanagement & Entspannung - Stärkung der Selbstwirksamkeit - Praktische Übungen - Austausch und Reflexion. Herzlich eingeladen sind alle Interessierten.

Treffpunkt für erwachsene Menschen

Veranstalter: AWO Teilhabezentrum

Ort: KunstEck in Bredstedt, Süderstraße 6a, 25821 Bredstedt

Uhrzeit: 14:30 Uhr - 16 Uhr, jeden Dienstag, also auch am 20. Oktober 2026.

Referentinnen: Ruth Sernatinger und Amelie Döhrmann

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Der Treffpunkt bietet einen Rahmen für Gespräche und lockeren Austausch oder Kartenspiel bei Kaffee, Tee und Keksen. Für Fragen und Beratung ist mindestens eine Fachkraft anwesend. Der Treffpunkt bietet ein Zusammenkommen für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung im KunstEck. Hier kommen wir miteinander ins Gespräch, tauschen uns aus und lernen uns kennen. Sich daraus ergebene Freundschaften sind nicht ausgeschlossen!

MONTAG – 12.10.2026

Lichterfest

Veranstalter: Hans Christian Nickelsen Haus DIAKO Nordfriesland gGmbH

Ort: Hans Christian Nickelsen Haus , Krankenhausweg 3, 25821 Bredstedt

Uhrzeit: 16 Uhr

Referent: Hans Christian Nickelsen Haus

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Wir laden herzlich zu einem Lichterfest in unser Haus ein. Bei einem Lagerfeuer und Stockbrot, mit Tee, selbstgemachter Suppe und musikalischer Begleitung machen wir es uns gemütlich. Bitte auf wetterentsprechende Kleidung achten. Wir freuen uns auf Sie / Euch.

DIENSTAG – 13.10.2026

Vortrag: „Wenn Stress bleibt- was Körper und Psyche und sagen wollen und Strategien für den Alltag“

Veranstalter: Heilpraktikerin Heide Altmeyer

Ort: NIC - Nordfriesisches Innovations-Center, Schmiedestr. 11, 25899 Niebüll

Uhrzeit: 19 Uhr bis 20:30 Uhr

Referentinnen: HP Heide Altmeyer und Britta Link

Anmeldung: HP Heide Altmeyer info@heide-altmeyer.de oder 01758807587

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Vortrag was ist Stress der nicht aufhört, Trauma, körperliche und seelische Anzeichen.

Vorleseangebot für Familien

Veranstalter: Ev. Familienbildungsstätte Husum

Ort: Woldsenstraße 47, 25813 Husum

Uhrzeit: 15 - 16:30 Uhr

Referent: Koordination bürgerschaftliches Engagement

Anmeldung: Maria Köhler, fbs@dw-husum.de, 04841-2153

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Gemeinsames Vorlesen schafft Nähe und Geborgenheit. Bei unserer gemütlichen Vorlesezeit sind Familien eingeladen, gemeinsam Geschichten zu entdecken und wertvolle Zeit miteinander zu verbringen.

Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Erleben von Geschichten und die Freude am Vorlesen. Familien erhalten Anregungen, wie schon mit wenig Zeit kleine Vorleserituale den Familienalltag bereichern können.

Im Anschluss bleibt Zeit zum Stöbern in Büchern, für Gespräche und einen gemütlichen Austausch. Das Angebot richtet sich an Familien mit Kindern im Kita- und Grundschulalter, ist barrierefrei und kostenfrei.

Eine Anmeldung ist wünschenswert.

DIENSTAG – 13.10.2026

Vormittag der Begegnung: Vorbeikommen + Mitmachen

Veranstalter: EUTB Husum ZSL Nord e. V.

Ort: Schulstr. 4, 25813 Husum

Uhrzeit: 11 - 13 Uhr

Anmeldung: Christina Pfeifer, husum.eutb@zsl-nord.de, 04841-9377464

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Offene Gesprächsrunde in kleinem Kreis für Betroffene, Angehörige und Interessierte, um in wertschätzender Atmosphäre in den Austausch zu kommen und die EUTB-Beratungsstelle kennenzulernen.

In lockerer Atmosphäre steht diese Gesprächsrunde Betroffenen, Angehörigen und Interessierten offen, um sich auszutauschen, zu bestärken, einander zu begegnen. Miteinander statt nebeneinander, keine*r muss schwierige Zeiten alleine durchstehen. Neben dem Austausch wird auch die Arbeit der EUTB-Beratungsstelle vorgestellt.

DIENSTAG – 13.10.2026

Werkschau der Produktionsgruppen der Mürwiker Nova 1 und Nova 2

Veranstalter: Ev. Familienbildungsstätte Husum

Ort: Stadtbücherei Niebüll, Hauptstraße 46, 25899 Niebüll

Uhrzeit: 9 - 13 Uhr und 15 - 18 Uhr

Referentin: Kathrin Elshoff

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Büchertisch der Stadtbücherei während der gesamten Woche am 13.10. Vorstellung der Produktion & Austausch zur Bedeutung der Arbeit in einer WfbM für die Tagesstruktur und die soziale Interaktion. Die Stadtbücherei ist barrierefrei. Wir geben einen Einblick in den Arbeitsalltag unserer Werkstätten für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und freuen uns auf einen regen Austausch mit interessierten Mitbürgern.

DONNERSTAG – 15.10.2026

Live-Podcast im Stream

Veranstalter: DAK - Gesundheit

Ort: Online

Uhrzeit: Beginn 19 Uhr

Referentinnen: Franca Cerutti und Christian Weiss

Anmeldung: dak.de/lass-mal-gut-sein-online

Kosten: kostenlos

BESCHREIBUNG

Lass mal gut sein - warum wir nicht jeden Rucksack tragen müssen Meistens ist es nicht der große Knall, sondern der ganz normale Alltag, der uns aus der Balance bringt. Gedanken, Termine, Erwartungen und dieses Gefühl, ständig hinterherzulaufen.

In unserem Live-Podcast mit Franca Cerutti und Christian Weiss geht es genau um dieses alltägliche „Zuviel“. Mit einem Augenzwinkern und viel psychologischem Fachwissen sprechen die beiden über den überfüllten Rucksack, das ständige Mitschleppen unnötiger Lasten und die Frage, wie man bewusst Dinge auspackt und zurücklässt, wenn man sie nicht mehr braucht.

An diesem Abend widmen wir uns dem wertvollsten Gut, das wir haben: unserer mentalen Gesundheit. Freuen Sie sich auf wertvolle Impulse und die befreiende Erkenntnis: Es darf einfach mal gut sein.

DONNERSTAG – 15.10.2026

Infostand: „Wenn aus Genuss und Spaß Sucht wird“

Veranstalter: Diakonisches Werk Husum

Ort: Marktplatz Husum

Uhrzeit: 10 - 13 Uhr

Kosten: kostenlos

BESCHREIBUNG

Wenn aus Genuss und Spaß Sucht wird - Informationen zu Verhaltenssüchten und Hilfeangeboten für Betroffene und Angehörige.

FREITAG – 16.10.2026

Workshop: „Worte, die stärken – 3 Worte für klare Grenzen“

Veranstalter: VHS Husum

Ort: Schobüller Straße 38-40 25813 Husum

Uhrzeit: 15 - 17 Uhr

Referentin: Andrea Christiansen

Anmeldung: <https://vhs-husum.de/programm/gesundheit/kategorie/Woche+der+seelischen+Gesundheit/179>

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Lerne, deine Grenzen freundlich und klar zu kommunizieren. Mit praktischen Übungen und alltagstauglichen Formulierungen stärkst du deine innere Haltung und gewinnst mehr Sicherheit im Nein-Sagen.

SAMSTAG – 17.10.2026

Kreative Auszeit vom Alltag

Veranstalter: VHS Husum

Ort: Deezbüll Burg 20, 25899 Niebüll

Uhrzeit: 10 - 12 Uhr oder 15 - 17 Uhr

Referentin: Andrea Christiansen

Anmeldung: info@energiefuerdich.de oder 04661 900254

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Platz für Dich – Kreativ auftanken durch freies Malen. Gönn Dir eine bunte Auszeit: Komm wie Du bist und entdecke, wie gut Dir Farbe für Deine Seele tut. Wir malen unperfekt, und doch so schön!

Arbeitsmaterialien werden gestellt. Nicht extra barrierefrei (normale Türen). Um Anmeldung wird gebeten, da max. 5 Personen je Veranstaltung. 1. Termin: 10-12 Uhr 2. Termin: 15-17 Uhr

Vorbeikommen + Mitmachen: „Mentale Pause“

Veranstalter: Fachdienst Gesundheit

Ort: Speicher Husum

Uhrzeit: 12 - 19 Uhr

Referentin: Bernadette Lange

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Manchmal braucht der Kopf einfach eine kleine Auszeit. Gemeinsam mit dem Speicher lädt dieses besondere Angebot dazu ein, den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen und neue Kraft zu schöpfen.

In gemütlicher Atmosphäre verbindet die Veranstaltung das Konzept einer Silent Disco mit einer geführten Entspannungsreise. Über verschiedene Audiokanäle kann die passende Entspannung ausgewählt werden. Auf Sitzsäcken, mit Decken, stimmungsvollem Licht und einer Tasse Tee entsteht ein Ort zum Abschalten, Durchatmen und Auftanken.

Die etwa 15- bis 20-minütige Auszeit ist kostenfrei. Für die Kopfhörer wird vor Ort eine Kautions hinterlegt.

MONTAG – 19.10.2026

Info-Veranstaltung: „Mut gegen Vorurteile – Frauen schreiben Psychiatriegeschichte“

Veranstalter: AWO Teilhabezentrum

Ort: KunstECK Bredstedt, Süderstraße 6a, 25821 Bredstedt

Uhrzeit: 14:30 Uhr bis max. 16 Uhr

Referentin: Dipl.-Päd. Birte Grigel

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Im Rahmen der Treffen der Frauengruppe findet eine Info-Veranstaltung zum Thema: „Der lange Weg von den ersten Studentinnen zu den Pionierinnen der Psychiatrie“ statt. Dipl.-Päd. Birte Grigel von der AWO wird in einem Vortrag über die Gesichte der Frauen in der Psychiatrie erzählen.

Nebenher gibt es Kaffee. In anschl. Gesprächen können sich die Teilnehmenden im Anschluss miteinander austauschen.

Interessierte Frauen aller Altersgruppen sind herzlich zu dem Termin eingeladen!

MONTAG – 19.10.2026

Familienauszeit - Lesen

Veranstalter: Familienzentrum Viöl

Ort: Schwalbenweg 2, 25884 Viöl

Uhrzeit: 14 - 16:30 Uhr

Referentin: Melanie Andresen

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Familienauszeit Lesen: Gemeinsam Geschichten entdecken, zur Ruhe kommen und Zeit miteinander genießen. Ein Angebot für Kinder und ihre Familien zum Entspannen, Zuhören und Mitmachen.

Bitte Socken oder Puschen mitnehmen.

MONTAG – 19.10.2026

Vorbeikommen + Mitmachen

Veranstalter: Diakonisches Werk Südtondern, BBZ Sylt

Ort: Haus der Diakonie Sylt, Keitumer Landstraße 36, Sylt - Tinum

Uhrzeit: 14 - 16:30 Uhr

Referentin: Klara Ringlele

Anmeldung: bbz-sylt@dw-suedtondern.de oder 04651 822 20 20

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Einatmen. Ausatmen. Pause. Aktiv erfahren wir eine Methode zum achtsamen Umgang mit uns. Der Körper ist im Alltag unser größter Nutzgegenstand, der jedoch durch Arbeits- und Alltagsstress schnell übersehen wird. Über unsere Atmung, schwingende Bewegungen und gemeinsames Klingen wollen wir in unseren Körper hineinschauen und Momente der Achtsamkeit im Sinne des Konzeptes Schlaffhorst und Andersen erfahren und Möglichkeiten der Regeneration erlernen, die in den Alltag integrierbar sind.

Zielgruppe: Erwachsene

MITTWOCH – 21.10.2026

Lesestunde

Veranstalter: Familienzentrum Tönning | Oldenswort

Ort: Familienzentrum Oldenswort, Karkenhuus, Osterender Chaussee 3, 25870 Oldenswort

Uhrzeit: 15 - 16:30 Uhr

Referentin: Diana Hauschildt

Anmeldung: Diana Hauschildt, 0160 501 29 86, diana.hauschildt@dw-husum.de

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Lesestunde in den Herbstferien: Geschichten stärken Fantasie, Sprache und das Wohlbefinden. Gemeinsam lesen, zuhören und entspannen – ein gemütlicher Beitrag zur Woche der seelischen Gesundheit.

Für Grundschulkinder in den Herbstferien

Trialog NF: Offener Vortrag mit Zeit für Fragen

Veranstalter: Orga Team Trialog NF

Ort: Im Gemeindehaus neben der Kirche St. Nikolai, Kirchenweg 1, 25821 Bredstedt

Uhrzeit: 18:30 Uhr bis max. 20:30 Uhr – Pause von 19:30 bis 19:45 Uhr

Referenten: Das Orga-Team des Trialog NF: Thorsten Weiland, Bentje Nissen, Jana Wölfer, Ruth Sernatinger und Amelie Döhrmann
Gastredner: Hr. Dr. Ricardo Escobar Jimenez

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Der Trialog NF ist eine Veranstaltung für Betroffene, Angehörige und Fachleute. Wir tauschen uns über Themen im geschützten Rahmen aus. Das gegenseitige Lernen voneinander steht im Fokus.

Es besteht die Regel der Verschwiegenheit. Was im Trialog NF besprochen wird, bleibt auch im Trialog NF.

An diesem Abend ist Hr. Dr. Ricardo Escobar Jimenez aus der Institutsambulanz Riddorf zu Gast bei uns und wird generell zu Themen der psychischen Gesundheit sprechen.

Es gibt einen kostenfreien Fahrdienst für

BesucherInnen aus Husum (Tel. 04841-661930, werktags von 12-17 Uhr erreichbar)

und Niebüll (Tel. 0461-50306604 oder 0151-18064422).

Auch ein kostenfreier Fahrdienst innerhalb Bredstedts kann genutzt werden (Tel. 04671-913012).

MITTWOCH – 28.10.2026

Bewegung als Grundlage für seelische Gesundheit

Veranstalter: VHS Husum

Ort: Schobüller Straße 38-40 25813 Husum

Uhrzeit: 16:45 - 17:45 Uhr

Referentin: Ina Pape

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Dass Bewegung wichtig ist, um die psychische Gesundheit zu erhalten, ist bekannt.

In diesem Vortrag mit Bewegungsübungen geht es um das „Wie“.

Welche Haltung und welche Form von Bewegung hilft, uns „wohl in unserer Haut zu fühlen“? Und wie können wir unserer Umgebung auf gesunde Art begegnen?

Nähere Infos zu Spacial Dynamics® auf www.vhs-husum.de

FREITAG – 30.10.2026

Vorbeikommen + Mitmachen: Yoga für Erwachsene

Veranstalter: Diakonisches Werk Südtondern, BBZ Sylt

Ort: Haus der Diakonie, Keitumer Landstraße 36, Sylt-Tinum

Uhrzeit: 10 - 11:30 Uhr

Referentin: Isabelle Prüßmann

Anmeldung: bbz-sylt@dw-suedtondern.de oder 04651 822 20 20

Kosten: kostenfrei

BESCHREIBUNG

Bitte Yoga - Matten mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

FEEDBACK

Ihr habt bei einer Veranstaltung teilgenommen und möchtet uns Feedback dazu geben?

Oder ihr habt Anregungen welche Themen oder Verbesserungen wir bei der nächsten Aktion berücksichtigen sollen?

<https://umfrage.nordfriesland.de/c/feedback-woche-seelische-gesundheit>





Woche der Seelischen Gesundheit

Das Aktionsbündnis seelische Gesundheit ist ein gemeinsames Bündnis von Partnern aus der Region hat die Idee des Arbeitskreises Gemeindenahe Psychiatrie aufgegriffen die Woche der seelischen Gesundheit im Kreis Nordfriesland erlebbar zu machen.

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit in Nordfriesland setzt sich dafür ein, psychische Gesundheit sichtbar zu machen, Vorurteile abzubauen und Betroffene zu stärken. Beteiligt sind die Gesundheitsplanung des Kreises Nordfriesland, die DAK - Gesundheit, die AWO, die Brücke Schleswig-Holstein, die Diako NF, Husumer Insel und das ECKHUS.



Schleswig-Holstein
gGmbH

