

# Pressemitteilung

Bad Segeberg, den 05.09.2024

## Woche der seelischen Gesundheit im Kreis Segeberg

**Kreis Segeberg.** Schutz und Förderung der seelischen Gesundheit sind unerlässlich für das persönliche Wohlbefinden und ein erfülltes Leben, gleichzeitig zeigt die Statistik, dass seelische Erkrankungen zunehmen.

Jährlich am 10. Oktober ist Welttag der seelischen Gesundheit, um Aufmerksamkeit für psychische Erkrankungen zu schaffen und einen Beitrag zur Entstigmatisierung zu leisten. „Circa jeder zweite Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens an einer psychischen Erkrankung. Es wird Zeit, psychische Erkrankungen zu enttabuisieren und alle Menschen in ihrer Resilienz zu stärken“, sagt Dr. Sylvia Hakimpour-Zern, Leiterin des Fachdienstes Sozialpsychiatrie und Gesundheitsförderung im Kreis Segeberg.

Zur Woche der seelischen Gesundheit organisiert daher der Fachdienst Sozialpsychiatrie und Gesundheitsförderung unter Beteiligung verschiedener Akteur\*innen diverse Aktionen in der Zeit vom 7. bis 18. Oktober 2024.

Über den gesamten Kreis werden an diesen Tagen unterschiedlichste kostenlose Veranstaltungen für Bürger\*innen, aber auch für Fachpersonal angeboten. Geplant sind unter anderem Mitmachaktionen, Workshops und Fachvorträge, eine Kunstausstellung und eine Filmvorführung.

Die Auftaktveranstaltung am 7. Oktober steht dieses Jahr im Zeichen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ sollen Betriebe und Beschäftigte stärker für psychische Belastungen durch tägliche oder auch unerwartete Herausforderungen im Berufsleben sensibilisiert werden – einhergehend mit der Frage „Was sind die Gelingensfaktoren für gesunde Veränderungen im Unternehmen?“.

Es beteiligen sich in unserer Aktionswoche mit dieser Auftaktveranstaltung erstmalig auch die Koordinierungsstelle für Betriebliche Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein in Kooperation mit der Wirtschaftsentwicklungsgesellschaft (WKS) des Kreises Segeberg.

Für alle weiteren Veranstaltungen engagiert sich ein beständig wachsendes Akteur\*innen-Netzwerk. Mit dabei sind unter anderem Hilfeträger im Kreis, die Selbsthilfe, das Ärztenetz HUK und HANN und auch die JugendAkademie.

Neben der Gelegenheit, das Netzwerk von Akteur\*innen im Bereich der seelischen Gesundheit und deren Aktivitäten kennenzulernen, gibt es zahlreiche Möglichkei-

ten, am Programm selber teilzunehmen, neue Themen und Menschen kennenzulernen oder der Seele einfach etwas Gutes zu tun.

Juliane Steffens, Gesundheitsplanerin vom Kreis Segeberg: „Körperliche Aktivitäten und jede Form von Entspannungstechnik sind für das psychische Wohlbefinden wichtige Faktoren. Aus diesem Grund freue ich mich besonders über unsere Mitmachaktionen, bei denen Menschen Übungen zum Beispiel aus dem Yoga oder auch dem Qigong ausprobieren können.“ Organisiert werden solche Angebote unter anderem von den Bewegungslots\*innen in Bad Segeberg, der IMPULS Familienhilfe, dem Landesverein in Rickling und auch dem Fitnessstudio Chace in Kaltenkirchen.

Diese und viele weitere Programmpunkte sind einsehbar im Gesamtprogramm unter <https://www.segeberg.de/WochederseelischenGesundheit> oder unter folgendem QR-Code:



Robert Tschuschke  
Online-Redaktion/Pressestelle

**Kreis Segeberg**

Gremien, Kommunikation, Controlling  
Hamburger Straße 25  
23795 Bad Segeberg  
Tel.: +49 4551 951- 9226  
E-Mail: [Robert.Tschuschke@segeberg.de](mailto:Robert.Tschuschke@segeberg.de)  
Internet: [www.segeberg.de](http://www.segeberg.de)