

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Harz informiert**

#### **Veranstaltung zur Woche der seelischen Gesundheit**

In Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Harz und der Lebenshilfe Quedlinburg beteiligt sich das Örtliche Teilhabemanagement des Landkreises am **10. Oktober 2024, um 16 Uhr**, an der Woche der Seelischen Gesundheit. Diese wird seit 2007 durch das Aktionsbündnis seelische Gesundheit initiiert.

In diesem Jahr findet die Aktion unter dem Motto **„Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ vom 10. bis 20. Oktober** statt. Betriebe und Beschäftigte sollen stärker für psychische Belastungen sensibilisiert und wichtige Fragen in den Fokus gerückt werden: Wie schaffen wir es, im Arbeitsalltag trotz Dauerstress und Personalmangel gesund zu bleiben? Wie können Betroffene besser integriert werden? Und wie können wir der Stigmatisierung offen entgegenwirken?

Treffpunkt ist die Cafeteria der **Lebenshilfe Weddersleben**.

**Adresse: Quedlinburger Straße 2, 06502 Thale / OT Weddersleben**

#### Programm:

Sie finden Informationsstände von Institutionen aus dem sozialen Bereich, wie Beratungsstellen, Wohnformen, Werkstätten etc. Hier können Sie Ihre Fragen stellen, in den Austausch gehen, Kontakte knüpfen.

Im großen Veranstaltungsraum findet eine **Lesung** statt mit dem Titel: **„Seelische Gesundheit braucht Mut.“**. Der Betroffene Klaus Vogt hat seine Gedanken, Gefühle und Erlebnisse in Texten und Gedichten festgehalten.

Außerdem hören Sie einen **Vortrag** zum Thema: **„Was ist Inklusion? Was sind die Aufgaben der Schwerbehindertenvertreter\*innen in den Betrieben und in der Arbeitswelt?“**. Als Referent stellt sich Carsten Kremling, Schwerbehindertenvertreter der Ilsenburger Grobblech GmbH, zur Verfügung.

Ivonne Matzner bietet achtsame Yoga-Übungen, zum Ausbalancieren des Nervensystems und der Psyche, an.

Anschließend eröffnen wir den Markt der Möglichkeiten. Sie finden Informationsstände von Institutionen aus dem sozialen Bereich, wie Beratungsstellen, Wohnformen, Werkstätten etc. Hier können Sie Ihre Fragen stellen, in den Austausch gehen, Kontakte knüpfen.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Wir bitten um Voranmeldungen bis zum 27.09.2024.

**Für weitere Informationen und für die Anmeldungen kontaktieren Sie bitte:**

Das Örtliche Teilhabemanagement im Landkreis Harz, Friedrich-Ebert-Straße 42, 38820 Halberstadt, Email: [teilhabe@kreis-hz.de](mailto:teilhabe@kreis-hz.de) Telefon: 03941/59704506  
Selbsthilfekontaktstelle Harz in Halberstadt, Wilhelm-Trautwein-Straße 133a, 38820 Halberstadt, Email: [ybaumann@paritaet-lsa.de](mailto:ybaumann@paritaet-lsa.de) Telefon: 03941/6214392

**Über den Paritätischen:**

Der Paritätische ist der größte Wohlfahrtsverband in Sachsen-Anhalt und fungiert derzeit für etwa 260 Mitglieder als Dachorganisation. Neben den Themenfeldern der Altenhilfe, Kinder- und Jugendhilfe und Behindertenhilfe hat die Selbsthilfe den Charakter des Verbandes wesentlich mitgeprägt. Der Verband ist Träger zahlreicher Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfekontaktstellen Pflege und bietet damit der immer größer werdenden Zahl hilfesuchender Menschen die Möglichkeiten eine passende Selbsthilfegruppe zu finden.

**Was ist Selbsthilfe?**

In besonderen Lebenssituationen ist es für viele Menschen eine große Hilfe, sich mit anderen auszutauschen, die Ähnliches erleben oder erlebt haben. In Sachsen-Anhalt gibt es etwa 1.000 Selbsthilfegruppen zu vielen verschiedene Themen, von A wie Alzheimer bis Z wie Zöliakie. Selbsthilfe spielt damit eine bedeutende Rolle in der gesundheitlichen Versorgung und hat sich zu einem wichtigen Bestandteil des sozialen Netzes entwickelt.

Tag: 18.10.2024

Thema: Wahrnehmung-Emotionen-Kommunikation

Uhrzeit: 17.30 Uhr- 19.30 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Harz

Adresse: Wilhelm-Trautwein-Str. 133a, 38820 Halberstadt

Der Referent Sebastian Zscherp ist Sozialpädagoge. Er erklärt das Thema der Veranstaltung anhand neurologischer sowie psychologischer Theorien und stellt Kommunikationsmodelle vor, welche Situationen entschärfen können.