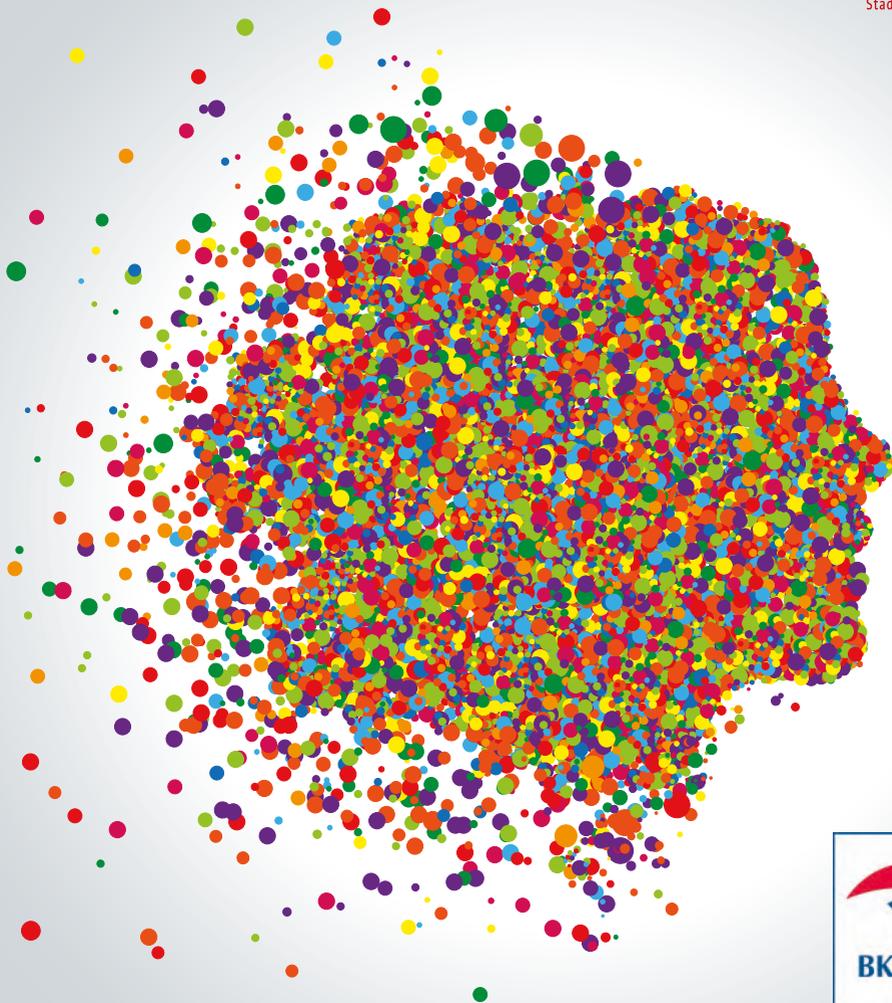


PROGRAMMHEFT



Erfurter Woche zur seelischen Gesundheit

Titelthema:

„Gemeinsam über den Berg – seelische Gesundheit in der Familie“

11.- 15. Oktober 2021

IMPRESSUM

Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung

Redaktion

Gesundheitsamt
Koordinierungsstelle für Suchtprävention und seelische Gesundheit
E-Mail: wds@erfurt.de
Internet: www.erfurt.de/ef135984
Stand: 20.09.2021
Angaben ohne Gewähr

Abbildung Titelseite: © Balint Sebestyen / 123RF.com
Diese Broschüre wurde auf umweltfreundlichem Papier gedruckt.



Vorwort

und wichtige Hinweise zu den Veranstaltungen

Die „Erfurter Woche zur seelischen Gesundheit“ findet jedes Jahr rund um den internationalen Tag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober statt. Eine Woche lang sind Interessierte eingeladen, die vielfältigen Angebote in unserer Stadt kennen zu lernen. Dass die Folgen der Corona-Krise uns alle vor große – nicht nur psychische – Herausforderungen stellen, ist jetzt schon deutlich spürbar. Daher ist die Aktionswoche gerade in diesem Jahr vielleicht so wichtig wie nie!

Ein wichtiges Ziel aller Veranstaltungen ist es, über psychische Erkrankungen und deren Ursachen aufzuklären, Hilfs- und Therapieangebote aufzuzeigen und die Diskussion anzuregen. Ob Vorträge, Workshops, Schnupperkurse oder körperliche Aktivitäten – alle Veranstaltungen tragen dazu bei, Berührungängste abzubauen und vor allem Betroffene sowie deren Angehörige einzubinden.

Jede Veranstaltung hat ein Schutzkonzept mit entsprechenden Hygiene- und Verhaltensregeln. Nach Redaktionsschluss kann es aufgrund der Pandemie-Situation noch zu kurzfristigen Programmänderungen kommen. Daher bitten wir Sie, sich dazu auf der Homepage der Stadt Erfurt zu informieren (www.erfurt.de). Hier werden mögliche Änderungen der Programmpunkte tagesaktuell eingestellt.

Die meisten Veranstaltungen sind in der Höhe der Teilnehmeranzahl begrenzt und anmeldepflichtig. Das können Sie gern dem Programmheft entnehmen.

Die Stadt Erfurt und seine Partner arbeiten deswegen bereits schon jetzt an alternativen digitalen Formaten und Online-Veranstaltungen, wie z.B. Web-Seminaren, Streams von Vorträgen, virtuellen Tagen der offenen Tür oder digitalen Lesungen. Bitte informieren Sie sich in unserem Programmheft über eventuelle digitale Formate in den jeweiligen Veranstaltungserläuterungen.

Wir freuen uns, gerade jetzt gemeinsam mit Ihnen ein Zeichen für die seelische Gesundheit zu setzen.

Winnie Melzer (Gesundheitsamt Erfurt, komm. Amtsleiterin) und

Jette Schäfer (Kordinatorin für Suchtprävention und seelische Gesundheit)

Ein großes Dankeschön!

Die „Erfurter Woche zur seelischen Gesundheit“ ist ein Gemeinschaftsprojekt von vielen unterschiedlichen Akteuren, deren Ansinnen es ist, einen Beitrag zu leisten, um den Bürgerinnen und Bürgern die Thematik der seelischen Gesundheit zugänglich zu machen.

Wir sagen DANKE für Ihre Mithilfe und Zusammenarbeit.



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Workshops

„Über viele Berge musst du geh'n.
Gemeinsam wird es leichter(?!)“

Montag, 11. Oktober 2021
15:00 - 16:30 Uhr **8**

**Ehrenamtliche Betreuung in anhaltenden
Krisen? Trauma ist nicht alles.**

Montag, 11. Oktober 2021
18:00 - 20:00 Uhr **9**

„Deine Energie – ohne sie bewegst Du
nichts“

Dienstag, 12. Oktober 2021
16:00 - 19:00 Uhr **10**

Trauma und Gesellschaft

Dienstag, 12. Oktober 2021
18:00 - 20:00 Uhr **11**

Life Kinetik

Mittwoch, 13. Oktober 2021
12:00 - 13:00 Uhr **12**

**Stabilisierungs- und Distanzierungs-
techniken**

Mittwoch, 13. Oktober 2021
13:15 - 15:00 Uhr **13**

**Biographiearbeit zum Thema „Familie als
Quelle der Resilienz“**

Mittwoch, 13. Oktober 2021
14:00 - 18:00 Uhr **14**

„Der Berg ist so hoch, wo fange ich an?“ –
Von der Suche nach Verständnis in der
Familie

Mittwoch, 13. Oktober 2021
15:00 - 16:30 Uhr **15**

**Den Stress in den Griff bekommen –
Ansätze zu Stressbewältigung und
Entspannung**

Donnerstag, 14. Oktober 2021
14:00 - 18:00 Uhr **16**

„Es ist bunt auf dem Berg.“ –
Vielfältigkeit in der Familie

Donnerstag, 14. Oktober 2021
15:00 - 16:30 Uhr **17**

Einführung in die Achtsamkeit

Donnerstag, 14. Oktober 2021
18:00 - 19:30 Uhr **18**

„Wer sein Ziel kennt, hat gute Chancen
anzukommen“

Freitag, 15. Oktober 2021
17:00 - 19:00 Uhr **19**

Fachvorträge & Themenabende

„Arbeit und psychische Gesundheit in Zeiten der Corona-Pandemie – Stolpersteine und Möglichkeiten“

Montag, 11. Oktober 2021

17:00 - 18:30 Uhr

20

„Grüne Städte – Grüne Wohnzimmer“ – Die gesundheitsförderliche Wirkung von Naturerleben und dessen Einfluss auf die seelische Gesundheit

Dienstag, 12. Oktober 2021

14:00 - 15:30 Uhr

21

„(Wieder) zu sich selbst finden und seelisch gesund bleiben“

Dienstag, 12. Oktober 2021

17:00 - 18:30 Uhr

22

„Arbeit – Psyche – Familie“

Mittwoch, 13. Oktober 2021

16:00 - 17:00 Uhr

23

„Nach der Pandemie ist vor der Pandemie? Wie es um die psychische Gesundheit unserer Kinder bestellt ist.“

Mittwoch, 13. Oktober 2021

17:00 - 20:00 Uhr

24

„Therapie zu Dritt!?“ – Einführung in die Arbeit mit Sprachmittler*innen in psychiatrischen und psychotherapeutischen Settings

Mittwoch, 13. Oktober 2021

17:00 - 18:00 Uhr

25

„Vergeben lernen – Ihrer Gesundheit zuliebe“

Mittwoch, 13. Oktober 2021

19:00 Uhr

26



Weitere Highlights

**Gesund durch Herbst und Winter –
Gesundheitsberatung bei der BKK•VBU**
Montag - Freitag, 11. - 15. Oktober 2021
nach Terminvereinbarung **27**

**Tag der offenen Tür bei „MUT zur
Veränderung“**
Montag - Donnerstag, 11. - 14. Oktober 2021
jeweils 10:00 - 15:30 Uhr **28**

Gesprächs- und Informationsrunde
Montag - Donnerstag, 11. - 14. Oktober 2021
jeweils 16:00 - 18:00 Uhr **28**

**Dokumentarfilm „DIE MITTE DER NACHT IST
DER ANFANG VOM TAG“**
Montag, 11. Oktober 2021
19.30 - 20.45 Uhr **29**

Gesprächskreis zum Thema „Einsamkeit“
Dienstag, 12. Oktober 2021
16:00 - 18:00 Uhr **30**

**Trommeln am Nachmittag – ein
Bewegungsangebot für Senioren**
Mittwoch, 13. Oktober und
Donnerstag, 14. Oktober 2021
jeweils 14:30 - 15:30 Uhr **31/34**

**Künstlerisches Gestalten von kleinen
Gestecken und eigener Seifenherstellung**
Mittwoch, 13. Oktober 2021
10:00 - 12:00 Uhr **32**

„Schreib Dir die Seele frei“
Donnerstag, 14. Oktober 2021
10:00 - 12:00 Uhr und
15:30 - 17:00 Uhr **33**

Schnupperstunde Kinderyoga
Donnerstag, 14. Oktober 2021
16:15 - 17:00 Uhr und
17:15 - 18:00 Uhr **35**

**Lesung des Kinderbuches: „Mama, Mia und
das Schleuderprogramm“**
Freitag, 15. Oktober 2021
16:00 Uhr **36**

**Malkurs in Encausticmalerei
(Wachsmalerei des alten Ägypten)**
Freitag, 15. Oktober 2021
16:00 - 18:30 Uhr **37**

**Schnupperkurs „Achtsames Selbstmit-
gefühl – „Mindful Self Compassion“ nach
Chris Germer**
Freitag, 15. Oktober 2021

Kurs 1: Einführung Selbstmitgefühl mit
Meditation „Liebevolleres Atmen“
17:00 - 18:30 Uhr

Kurs 2: Einführung Selbstmitgefühl mit
Anleitung „Beruhigende Berührung“
19:00 - 20:30 Uhr **38**



Workshop „Über viele Berge musst du gehn.“ – **Gemeinsam wird es leichter!?**

Datum	Montag, 11. Oktober 2021
Uhrzeit	15:00 - 16:30 Uhr
Ort	Friedrich-Engels-Straße 18, 99086 Erfurt
Veranstalter	SBH Südost GmbH
ReferentInnen	Tina Wohlfarth / Psychologin Robert Trillitzsch / Systemischer Coach, Mediator
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 55059969 E-Mail: cornelia.kielholz@sbh-suedost.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	15
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	Was bedeutet Co-Abhängigkeit im familiären Kontext? Wie finde ich das rechte Maß an Hilfe? Ich helfe, doch wer hilft mir? Wie betreibe ich ausreichend Selbstfürsorge? Wir finden Antworten!



Workshop Ehrenamtliche Betreuung in anhaltenden Krisen? Trauma ist nicht alles.

Datum	Montag, 11. Oktober 2021
Uhrzeit	18:00 - 20:00 Uhr
Ort	Jugendbüro „Filler“, Schillerstraße 44, 99096 Erfurt
Veranstalter	refugio thüringen e.V.
Referentin	Lilli Töpfer / B.Sc. Psychologie
Anmeldung	erforderlich bis zum 5. Oktober 2021 E-Mail: pszf-erfurt@refugio-thueringen.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	20
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	Der Workshop gibt einen kurzen Input zum Thema Flucht und Trauma sowie den Umgang mit traumatisierten Menschen, setzt jedoch den Fokus insbesondere auf die Unterstützer*innen in der Geflüchtetenhilfe und bietet Raum für Erfahrungsaustausch.



Workshop „Deine Energie – ohne sie bewegst Du nichts“

Datum	Dienstag, 12. Oktober 2021
Uhrzeit	16:00 - 19:00 Uhr
Ort	Achtsamkeitstempel am ANKERPLATZ Heinrich-Queva-Straße 12, 99098 Erfurt
Referentin	Yara Zegke / Erzieherin und Referentin zu Resilienz in sozialen Berufen
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0160 6645334 E-Mail: P-Zegke@gmx.de
Format	Präsenz
Teilnehmerzahl	12
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	In diesem Seminar lernst Du einen neuen Weg kennen, Deine eigenen Energien zu aktivieren. Der Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen wird erlebt und die Wirkung der Gedanken erspürt. Du wirst zu erstaunlichen Erkenntnissen erlangen, die dein Leben positiv verändern können.

Workshop Trauma und Gesellschaft – eine Einführung

Datum	Dienstag, 12. Oktober 2021
Uhrzeit	18:00 - 20:00 Uhr
Ort	Frauenzentrum Brennessel
Veranstalter	Frauenzentrum Brennessel Erfurt
Referentinnen	Svenja Fiedler (BELLIS Leipzig) und Angela Flügel (Brennessel)
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 5656510 E-Mail: brennessel.erfurt@t-online.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	13
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	In dieser einführenden Veranstaltung wollen wir uns damit auseinandersetzen, was genau der Begriff „Trauma“ eigentlich beschreibt und welche Möglichkeiten es gibt, Folgen von Gewalt zu bearbeiten. Wir wollen über Kritik der klassischen Betrachtungsweisen ins Gespräch kommen und herausarbeiten, was gesellschaftliche Bedingungen mit Trauma zu tun haben.

Workshop

Life Kinetik

Datum	Mittwoch, 13. Oktober 2021
Uhrzeit	12:00 - 13:00 Uhr
Ort	Magdeburger Allee 4, 99086 Erfurt
Veranstalter	MUT zur Veränderung e.V.
Referentin	Karla Pense / Lizensierter Life Kinetik Trainer
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 21655705 E-Mail: info@mut-zu-veraenderung.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	12
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	In diesem Seminar lernst Du einen neuen Weg kennen, Deine eigenen Energien zu aktivieren. Der Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen wird erlebt und die Wirkung der Gedanken gespürt. Du wirst zu erstaunlichen Erkenntnissen erlangen, die dein Leben positiv verändern können.

Workshop Stabilisierungs- und Distanzierungstechniken

Datum	Mittwoch, 13. Oktober 2021
Uhrzeit	13:15 - 15:00 Uhr
Ort	Magdeburger Allee 4, 99086 Erfurt
Veranstalter	Mut zur Veränderung e.V.
ReferentInnen	Kathrin Seefeldt / Dipl.-Psychologin Isabel Nürnberger / M.A Erziehungswissenschaften & B.A. Psychologie Benjamin Zdral / Student der Sozialarbeit-Sozialpädagogik
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 21655705 E-Mail: info@mut-zu-veraenderung.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	12
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	Wir stellen Ihnen verschiedene Möglichkeiten vor, um Ihre emotionale Stabilität zu stärken (z. B. 5-4-3-2-1-Technik, imaginative Übungen). Entspannungsverfahren = Traumreise, Autogenes Training, PMR Um einen Ausgleich zum stressigen Alltag zu finden, wirken einfach, integrierbare Entspannungsverfahren wohltuend und belebend. Nehmen Sie an Reisen Ihrer Sinne und zu Ihrem inneren Kern teil.

Workshop Biographiearbeit zum Thema „Familie als Quelle der Resilienz“

Datum	Mittwoch, 13. Oktober 2021
Uhrzeit	14:00 - 18:00 Uhr
Ort	Geschäftsstelle des LV ApK Thüringen Thälmannstraße 58 (1. OG), 99085 Erfurt
Veranstalter	LV Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Referentinnen	Dr. Heike Stecklum und Annette Romankiewicz
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 23004038 E-Mail: geschst@lvthueringen-apk.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	8
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	Mithilfe von verschiedenen kreativen Methoden der Biographiearbeit (erzählen, schreiben, darstellen) setzen sich die Teilnehmenden mit Ihrem Bild von Familie und ihren lebensgeschichtlichen Erfahrungen in ihren Familien auseinander. Der Fokus soll dabei weniger auf Belastendes und Problematisches in Familien als auf resilienzstärkende Ressourcen gerichtet werden. Damit sollen Reflexionen und Selbsterkenntnisse angeregt werden, die für das Durchleben zukünftiger Krisen hilfreich sein können.



Workshop „Der Berg ist so hoch, wo fange ich an?“ – Von der Suche nach Verständnis in der Familie

Datum	Mittwoch, 13. Oktober 2021
Uhrzeit	15:00 - 16:30 Uhr
Ort	Friedrich-Engels-Straße 18, 99086 Erfurt
Veranstalter	SBH Südost GmbH
ReferentInnen	Tina Wohlfarth / Psychologin und Robert Trillitzsch/ Systemischer Coach, Mediator
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 55059969 E-Mail: cornelia.kielholz@sbh-suedost.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	15
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	Ich habe ein Problem – nur wie sage ich es meiner Familie? Wie reagieren Familienangehörige auf mein Anliegen? Wir geben Ihnen Ansätze, um Ihre Hemmungen zu überwinden.



Workshop **Den Stress in den Griff bekommen – Ansätze zu Stressbewältigung und Entspannung**

Datum	Donnerstag, 14. Oktober 2021
Uhrzeit	14:00 - 18:00 Uhr
Ort	Psychoziale Kontakt- und Beratungsstelle (Christophoruswerk Erfurt gGmbH, Moskauer Straße 114, 1. OG (barrierefrei))
Veranstalter	Psychoziale Kontakt- und Beratungsstelle Christophoruswerk Erfurt gGmbH
Referent	Sebastian Fritsch
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 21001102 E-Mail: sebastian.fritsch@christophoruswerk.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	15
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	<p>Die letzten Monate brachten viele von uns an unsere Belastungsgrenzen. Sei es auf der Arbeit, in unseren Familien oder bei unserer Lebensplanung – die Corona Pandemie hat unsere Leben durcheinandergebracht. Kein Wunder also, dass Stress, Burn Out und deren gesundheitliche Folgen viele Menschen betreffen. In diesem vierstündigen Workshop wollen wir uns mit dem Phänomen Stress auseinandersetzen und verschiedene Ansätze ausprobieren und diskutieren, mit denen wir Stress abbauen und mehr innere Ruhe finden können. Es wird Raum geben für den Austausch persönlicher Erfahrungen, praktische Übungen und kurze inhaltliche Referate. Natürlich soll das Ganze nicht in Stress ausarten, weshalb wir genügend Pausen einplanen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Bitte bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.</p>

Workshop „Es ist bunt auf dem Berg.“ – Vielfältigkeit in der Familie

Datum	Donnerstag, 14. Oktober 2021
Uhrzeit	15:00 - 16:30 Uhr
Ort	Friedrich-Engels-Straße 18, 99086 Erfurt
Veranstalter	SBH Südost GmbH
ReferentInnen	Tina Wohlfarth / Psychologin Robert Trillitzsch / Systemischer Coach, Mediator
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 55059969 E-Mail: cornelia.kielholz@sbh-suedost.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	15
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	Wie kann Familie aussehen? Wer gehört dazu? Warum? Bin ich verpflichtet, der Familie immer treu zu bleiben?

Workshop Einführung in die Achtsamkeit

Datum	Donnerstag, 14. Oktober 2021
Uhrzeit	18:00 - 19:30 Uhr
Ort	Zentrum Innere Mitte, Neuwerkstraße 2, 99084 Erfurt
Veranstalter	Zentrum für innere Mitte
Referentin	Maria Lessau, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -Psychotherapie
Anmeldung	erforderlich E-Mail: kontakt@zentrum-innere-mitte.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	15
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	Statt mit unserer Aufmerksamkeit und unseren Gedanken ständig woanders als im gegenwärtigen Moment zu sein, entwickeln wir ein Bewusstsein für das »Hier und Jetzt« und können so das »wirkliche« Leben intensiver erfahren. Neben wacher Aufmerksamkeit und Konzentration zeichnet sich Achtsamkeit durch eine offene und annehmende Haltung aus, d. h. wir nehmen die Dinge wahr und benennen sie, ohne zu bewerten. Wir nehmen den Moment genau so an, wie er ist, ohne nach dem zu greifen, was wir haben wollen oder uns von dem abzuwenden, was wir nicht mögen. Und in der Achtsamkeit ist es auch wichtig, sich auf das zu konzentrieren, was funktioniert und möglich ist – im Gegensatz zu dem, was wir gerne hätten, wie es ist oder was wir meinen, wie es sein sollte.



Workshop „Wer sein Ziel kennt, hat gute Chancen anzukommen.“

Datum	Freitag, 15. Oktober 2021
Uhrzeit	15:00 - 17:00 Uhr
Ort	Achtsamkeitsstempel am ANKERPLATZ Heinrich-Queva-Straße 12, 99098 Erfurt
Referentin	Sandra Guttstein / Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin für Kinder und Erwachsene / Systemisch psychologische Beraterin und Coach
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 6554203 E-Mail: wdsg@erfurt.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	15
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	<p>Resilienz, auch Widerstandskraft genannt, ist in jeder Lebensphase eine wichtige Grundlage für eine gute Lebensqualität. Lebendigkeit und Leichtigkeit als täglicher Begleiter Der eine oder andere Sturm kann unserem Leben schon stark ins Wanken bringen. Damit wir nicht untergehen und den Mut verlieren, gibt es unterstützende Möglichkeiten, wie das Resilienzkonzept.</p> <p>Inhalte sind unter anderem: * durchbrechen sie ihr Gedankenkarussell * erhöhen sie ihre Achtsamkeit * finden sie stressige Situationen, lernen sie den Umgang mit ihnen * gehen sie auf die Suche nach ihren Ressourcen, setzten sie diese ein * Akzeptanz und Lösungsorientierung schaffen die nötige Luft zum Atmen * auch ein gutes Netzwerk schafft Freiheit Was ist ihr Wunsch? Was wollen sie erreichen? Wo stehen noch Hindernisse im Weg? Wie können sie erfolgreich ihr Ziel erreichen?</p>

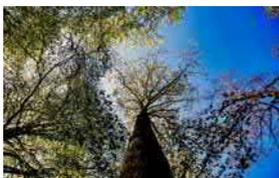


Themenabend „Arbeit und psychische Gesundheit in Zeiten der Corona-Pandemie – Stolpersteine und Möglichkeiten“

Datum	Montag, 11. Oktober 2021
Uhrzeit	17:00 - 18:30 Uhr
Ort	Kulturquartier Erfurt, Hopfengasse 3, 99084 Erfurt
Veranstalter	Gesundheitsamt Erfurt
Referentin	Prof. Dr. Sabine Rehmer / Professorin für Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie
Anmeldung	erforderlich (bis kurz vor Beginn der Veranstaltung möglich) Telefon: 0361 6554203, E-Mail: wds@erfurt.de
Format	Präsenz oder alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	116
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	<p>Zahlreiche Studien und Betrachtungen zum Thema „Arbeiten während der Corona-Pandemie“ zeigen, dass Beschäftigte besonders stark mit den psychosozialen Auswirkungen der Arbeit an sich und im Zusammenspiel mit dem privaten Bereich konfrontiert sind. Die zu Grunde liegenden unterschiedlichen Fehlbelastungen können sehr unterschiedlich sein und wurden und werden umfangreich beschrieben und analysiert. Dadurch gelingt es Stolpersteine aufzudecken, die Arbeitgebende und Arbeitnehmende potentiell verhindern können. Darüber hinaus ergeben sich durch die Veränderungen während der Corona-Pandemie auch Möglichkeiten, die von den Betroffenen geschätzt werden und die möglichst auch zukünftig in unserem Arbeitsleben Platz finden sollen. Im Vortrag werden Stolpersteine und Möglichkeiten gegenübergestellt und diskutiert, was Unternehmen und Beschäftigte technisch, organisatorisch und persönlich dafür tun können Arbeiten in Zeit der Corona Pandemie und auch danach positiv zu gestalten.</p> <p>Im Nachgang des Vortrages haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Informations- und Beratungsangebote rund um die Thematik vor Ort in Anspruch zu nehmen. Des Weiteren können sie an dem Stand der BKK-VBU ihr Stresslevel testen. Der Stresspilot stellt innerhalb einer Minute fest, wie flexibel ihr Herz ist und wie es auf Stress reagiert.</p>

Vortrag „Grüne Städte – Grüne Wohnzimmer“ –
**Die gesundheitsförderliche Wirkung von Naturenleben
 und dessen Einfluss auf die seelische Gesundheit**

Datum	Dienstag, 12. Oktober 2021
Uhrzeit	14:00 - 15:30Uhr
Ort	REHAaktiv, Neuwerkstraße 10, 99084 Erfurt
Veranstalter	REHAaktiv darr GmbH Gesellschaft für medizinische und berufliche Rehabilitation
Referent	Martin Schinköth / B. Sc. Gesundheitspsychologe
Anmeldung	erforderlich Telefon: 030 4280758406 E-Mail: c.gerlach@reha-aktiv.de
Format	Präsenz oder alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	15
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	<p>„Nimm dir die Zeit und entdecke die beruhigende Wirkung der Natur“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Begriff seelische Gesundheit aus psychologischer Sichtweise - Psychische Gesundheit und Naturexposition (Theoretische Modelle und Wirkmechanismen) - Aktuelle Erkenntnisse wissenschaftlicher Forschungen und Naturexposition - Aktuelle Programme zur Förderung der seelischen Gesundheit durch Naturexposition (Präventions- und Interventionsangebote) - Zusammenfassung und Fazit



Vortrag	„(Wieder) zu sich selbst finden und seelisch gesund bleiben“ – Ein Angebot für Angehörige suchtkranker Menschen und alle Interessierten
Datum	Dienstag, 12. Oktober 2021
Uhrzeit	16:00 - 18:00 Uhr
Ort	Suchthilfezentrum, Michaelisstraße 14, 99084 Erfurt
Veranstalter	Evangelische Stadtmission und Gemeindedienst Erfurt gGmbH, Suchthilfezentrum
Referentin	Annette Gille / Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Suchttherapeutin
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 590370 E-Mail: suchthilfezentrum@stadtmission-erfurt.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	12
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	<p>Von Abhängigkeitserkrankungen ist immer das ganze Familiensystem betroffen. Oft geraten dabei die Angehörigen aus dem Blick – auch sich selbst. Doch Unterstützung ist vorhanden!</p> <p>Der Workshop ist ein Angebot für Angehörige suchtkranker Menschen und alle Interessierten. Es wird darüber berichtet, was Angehörigenarbeit innerhalb des Suchthilfezentrums der Evangelischen Stadtmission bedeutet, welche Unterstützung es für Angehörige gibt, und welche Bedeutung es hat, (wieder) zu sich selbst zu finden und gesund zu bleiben. Im Austausch ist Raum für Ihre Fragen.</p>

Vortrag **Arbeit – Psyche – Familie**

Datum	Mittwoch, 13. Oktober 2021
Uhrzeit	16:00 - 17:00 Uhr
Ort	RPK Erfurt, Bergstraße 32, 99092 Erfurt
Veranstalter	RPK Erfurt – Rehabilitation psychisch kranker Menschen
Referentin	Vivien Richter / Dipl.-Psychologin
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 21179880 E-Mail: info@rpk-erfurt.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	10
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	<p>Das Dreieck aus Anforderungen durch die Arbeit, die eigene psychische Gesundheit und familiäre Eingebundenheit/Verpflichtungen bildet einen Großteil unseres Lebens ab. Gleichzeitig können in jedem dieser Lebensbereiche Schwierigkeiten entstehen, die sich auf die jeweils anderen auswirken. Wir wollen in diesem Vortrag (den Sie sowohl persönlich oder online besuchen können) die Zusammenhänge, Wechselwirkungen und Einflüsse von Arbeit, Psyche und Familie aufzeigen – sowie Möglichkeiten, belastende Verkettungen zu durchbrechen. Hierbei sollen natürlich auch gesamtgesellschaftliche Faktoren und besondere, individuelle Belastungen berücksichtigt werden. Wir laden Sie ein, konkrete Ideen zu entwickeln, um ihr persönliches Dreieck aus Arbeit, Psyche und Familie nachhaltig positiver zu gestalten.</p>

Themenabend „Nach der Pandemie ist vor der Pandemie– Wie steht es um die psychische Situation unserer Kinder?“

Datum	Mittwoch, 13. Oktober 2021
Uhrzeit	17:00 - 20:00 Uhr
Ort	Kulturquartier, Hopfengasse 3, 99084 Erfurt
Veranstalter	Gesundheitsamt Erfurt
Anmeldung	erforderlich (bis kurz vor Beginn der Veranstaltung möglich) Telefon: 0361 6554203 E-Mail: wdsg@erfurt.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	116
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	17:00 Uhr Impulsvorträge <ul style="list-style-type: none">• Dr. E. Englert / Chefarzt Kinder- und Jugendpsychiatrie (Helios Klinikum Erfurt)• M. Lessau / Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (Zentrum für Innere Mitte)• C. Nöthling / Dipl. Sozialpädagoge (Die Lobby für Kinder, Landesverband Thüringen e.V.)• N.N. / Schulsozialarbeit 18:00 - 18:30 Uhr Pause sowie die Möglichkeit zur Nutzung der Beratungs- und Informationsstände 19:00 - 20:00 Uhr Podiumsdiskussion zur Thematik



Vortrag	„Therapie zu Dritt!?“ – Einführung in die Arbeit mit Sprachmittler*innen in psychiatrischen und psychotherapeutischen Settings
Datum	Mittwoch, 13. Oktober 2021
Uhrzeit	17:00 - 18:30 Uhr
Ort	Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt
Veranstalter	refugio Thüringen e.V.
Referentin	Lilli Töpfer / B.Sc. Psychologie
Anmeldung	erforderlich bis zum 5. Oktober 2021 E-Mail: pszf-erfurt@refugio-thueringen.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	15
Kosten	Kostenfrei
Beschreibung	Die Veranstaltung richtet sich an psychiatrische und psychotherapeutische Berufsgruppen sowie alle weitere Interessierte. Ziel ist es einen Einblick in die professionelle Arbeit mit geschulten Sprach- und Kulturmittler*innen zu geben und Raum für fachlichen Austausch zu ermöglichen. Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung des therapeutischen Settings, Rollenklärung sowie Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen, Abrechnungsmodalitäten.



Vortrag**Vergeben lernen – Ihrer Gesundheit zuliebe**

Datum	Mittwoch, 13. Oktober 2021
Uhrzeit	19:00 Uhr
Ort	Adventgemeinde Erfurt, Walter-Gropius-Str. 2, 99085 Erfurt
Veranstalter	Adventgemeinde Erfurt
Referent	Norbert Gelke
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0151 20300052 E-Mail: norbert.gelke@adventisten.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	Schmerzhafte Erfahrungen der Vergangenheit rufen negative Emotionen in der Gegenwart hervor. Unser seelisches Gleichgewicht ist eingeschränkt. Psychosomatische Erkrankungen können die Folge sein. Der Kurs über Vergebung gibt Einblicke in diese Zusammenhänge und hilft, alte Verletzungen loszulassen und den Prozess seelischer und damit auch körperlicher Heilung zu beginnen. Verletzungen der Vergangenheit heilen, Zufriedenheit und psychische Stabilität können wieder wachsen. Es wird die Möglichkeiten geben, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen

Gesundheitsberatung

Datum	von Montag, 11. Oktober, bis Freitag, 15. Oktober 2021
Uhrzeit	nach Vereinbarung
Ort	ServiceCenter der BKK-VBU, Stotternheimer Straße 9a, 99086 Erfurt
Veranstalter	BKK-VBU
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 796799-4600 E-Mail: erfurt@bkk-vbu.de
Format	Präsenz
Teilnehmerzahl	einzelnd nach Absprache
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	<p>Die BKK-VBU unterstützt Versicherte und Interessierte, neuen und psychisch besonders belastenden Situationen besser zu begegnen. Im Erfurter ServiceCenter Nord, Stotternheimer Straße 9a bietet die BKK-VBU zu den regulären Öffnungszeiten von Montag bis Freitag Beratungsangebote zur seelischen Gesundheitsvorsorge und wirksamen Therapieansätzen an.</p> <p>Als Wachstumskasse überzeugt die BKK-VBU immer mehr Menschen mit aktivem Gesundheitsbewusstsein – insbesondere durch ausgezeichneten Service, erstklassige Mehrleistungen und innovative Versorgungsangebote wie zum Beispiel: Kurse zur Stressbewältigung und Entspannung (z.B. Achtsamkeitstraining, Waldbaden, Yoga), Expertenforum psychische Gesundheit: Soforthilfe in der Krise, Online-Psychotherapie ohne lange Wartezeiten sowie Ganzheitliche Medizin (z. B. Anthroposophie, Homöopathie, Phytotherapie, Naturarzneimittelbudget).</p>



Tag der offenen Tür / Gesprächs-und Informationsrunden

Datum	von Montag, 11. Oktober, bis Donnerstag, 14. Oktober 2021
Uhrzeit	10:00 - 15:30 Uhr – Tag der offenen Tür 16:00 - 18:00 Uhr – Gesprächs- und Informationsrunden
Ort	Magdeburger Allee 4, 99086 Erfurt
Veranstalter	MUT zur Veränderung (Menschlich Unterstützend Tag für Tag)
Anmeldung	erforderlich Telefon: 01577 0776478 E-Mail: info@mut-zu-veraenderung.de
Format	Präsenz
Teilnehmerzahl	einzelnd nach Absprache
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	<p>Tag der offenen Tür: Nutzen Sie die Möglichkeit, die Angebote und den Standort des Vereins näher kennenzulernen und mit den Mitarbeitern ins Gespräch zu kommen.</p> <p>Gesprächs-und Informationsrunden:</p> <ul style="list-style-type: none">• Montag: Vorstellen des Vereins• Dienstag: Vorstellen von Selbsthilfegruppen + Erfahrungsaustausch• Mittwoch: „Wie stellen wir uns Lebenskrisen (vor)?“• Donnerstag: Vorstellen des Bildungsträgers Lebenswerte Lebenswege e.V.

Filmvorführung

„Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag.“

Datum	Montag, 11. Oktober 2021
Uhrzeit	19:30 - 20:45 Uhr
Ort	Kulturquartier Erfurt, Hopfengasse 3, 99084 Erfurt
Veranstalter	Deutsche Depressionshilfe / BKK•VBU
Anmeldung	erforderlich (bis kurz vor Beginn der Veranstaltung möglich) Telefon: 0361 6554203 E-Mail: wdsg@erfurt.de
Format	Präsenz und alternativ online (Link wird bei Anmeldung zugestellt)
Teilnehmerzahl	116
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	Das große Leiden eines betroffenen Menschen ist selbst für nahestehende Angehörige oft schwer nachvollziehbar. Michaela Kirst und Axel Schmidt haben Betroffene über ein Jahr auf ihrem eigenen Weg durch und aus der Depression begleitet. Entstanden ist ein eindrücklicher Dokumentarfilm, der diese Volkskrankheit begreifbarer macht.



Gesprächskreis „Einsamkeit“

Datum	Dienstag, 12. Oktober 2021
Uhrzeit	16:00 - 18:00 Uhr
Ort	Bibliothek Erfurt (Extrathek), Domplatz 1, 99084 Erfurt
Referent	Prof. E. Giese
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 6554203 E-Mail: wdsg@erfurt.de
Format	Präsenz
Teilnehmerzahl	15
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	<p>Einsamkeit ist ein Zustand, eine Erfahrung, die in unsrer Kultur eher negativ gesehen wird – zumal in Zeiten von Corona. „Abstandsregeln schmerzen die Seele. Isolation und Exklusion gab es schon vor der Pandemie, jetzt hat sich das Problem verschärft“, schrieb die Berliner Zeitung am 11.12.2020. Andere betonen: „Alleinzeiten sind Voraussetzung für ein erfülltes Leben“ (Hecht, M. 2015)</p> <p>Was ist wichtig am Alleinsein? Was ist verstörend am Alleinsein? Wie kommen wir klar?</p> <p>Diese und ähnliche Fragen sollen nach einem Kurzvortrag von Prof. Eckhard Giese Gegenstand des persönlichen Austausches sein.</p>



Bewegungsangebot: „Trommeln am Nachmittag“ für Senioren

Datum	Mittwoch, 13. Oktober 2021
Uhrzeit	14:30 - 15:30 Uhr
Ort	Seniorenclub Treff der Generationen Jakob-Kaiser-Ring 56, 99087 Erfurt
Veranstalter	Gesundheitsamt Erfurt
Referent	Andreas Schulze
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 6556388
Format	Präsenz
Teilnehmerzahl	10
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	Wer mag sie nicht? Kraftvolle, feurige Rhythmen, mitreißend und berauschend, überwiegend bekannt als Teil fremder Kulturen und Lebensweisen aus fernen Ländern Afrikas oder Südamerikas. Dieser Workshop wird durch die Kraft der Rhythmen Ihre Lebensfreude wecken und Sie beschwingt in den Tag entlassen.



Kreativangebot: Künstlerisches Gestalten von kleinen Gestecken und eigene Seifenherstellung

Datum	Mittwoch, 13. Oktober 2021
Uhrzeit	10:00 - 12:00 Uhr
Ort	Magdeburger Allee 4, 99086 Erfurt
Veranstalter	MUT zu Veränderung e.V.
Referentin	Bianca Schmidt / Sozialpädagogin
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 21655705 E-Mail: info@mut-zu-veraenderung.de
Format	Präsenz
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	Entspannen Sie bei unserem Kreativangebot und zaubern Sie schöne Dinge für die Seele! Wir geben Ihnen einen kleinen Einblick in unseren Bereich der Beschäftigungstherapie!

Kreativangebot: „Schreib dir die Seele frei“

Datum Donnerstag, 14. Oktober 2021
Uhrzeit 10:00 - 12:00 Uhr und 15:30 - 17:00 Uhr
Ort Bibliothek Erfurt (Extrathek), Domplatz 1, 99084 Erfurt

Referentin Christina Klauke / Bibliothekarin

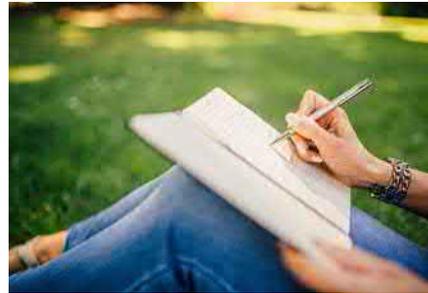
Anmeldung erforderlich
 Telefon: 0361 6554203
 E-Mail: wdsg@erfurt.de

Format Präsenz

Teilnehmerzahl 15

Kosten kostenfrei

Beschreibung Eine soziale Gruppe kann das stabile Hinterland sein, das Menschen hilft, Herausforderungen anzunehmen und Probleme zu bewältigen. Leider leben viele nicht unter solchen idealen Bedingungen – oft ist es so, dass wir gerade durch uns nahestehende Menschen Ablehnung, Schmerz, sogar Missbrauch erfahren. Mit Leid und Enttäuschung umzugehen, fällt schwer. Um die eigene Situation aus einiger Distanz zu sehen, sie zu beschreiben, vielleicht auch in literarischen Symbolen und Bildern auszudrücken, bietet sich die Sprache an, ein Werkzeug, das jedem zur Verfügung steht. Dabei bietet sich nicht nur die Möglichkeit, ein wenig mehr Klarheit zu gewinnen, sondern auch die, sich mitzuteilen. Nicht zuletzt erhöht dieses schriftliche Ergebnis eines kreativen Prozesses wieder das eigene Selbstwertgefühl. Probieren Sie diese Chance, Kräfte zur Selbsthilfe zu sammeln, einfach einmal aus!



Bewegungsangebot: „Trommeln am Nachmittag“ für Senioren

Datum	Donnerstag, 14. Oktober 2021
Uhrzeit	14:30 - 15:30 Uhr
Ort	Seniorenclub, Berliner Straße 26, 99091 Erfurt
Veranstalter	Gesundheitsamt Erfurt
Referent	Andreas Schulze
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0361 6554145
Format	Präsenz
Teilnehmerzahl	10
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	Wer mag sie nicht? Kraftvolle, feurige Rhythmen, mitreißend und berauschend, überwiegend bekannt als Teil fremder Kulturen und Lebensweisen aus fernen Ländern Afrikas oder Südamerikas. Dieser Workshop wird durch die Kraft der Rhythmen Ihre Lebensfreude wecken und Sie beschwingt in den Tag entlassen.



Schnupperstunde: Kinderyoga

Datum	Freitag, 15. Oktober 2021
Uhrzeit	16:00 - 17:00 Uhr (Altersklasse 6-8 Jahre) 17:15 - 18:15 Uhr (Altersklasse 9-12 Jahre)
Ort	Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt
Übungsleiterin	Yara Zegke / Yogalehrerin
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0160 6645334 E-Mail: P-Zegke@gmx.de
Format	Präsenz
Teilnehmerzahl	8
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	In den Schnupperstunden erleben Kinder spielerisch, wieviel Freude Kinderyoga macht und sie stärkt. Sie lernen erste Asanas (Übungen) kennen und spüren, wie neue Kraft und Energie in sie strömt. Diese Kraft lässt Kinder im Alltag stark und entspannt sein. Damit ist die Voraussetzung für leichteres Lernen geschaffen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Lesung **„Mama, Mia und das Schleuderprogramm“**

Datum	Freitag, 15. Oktober 2021
Uhrzeit	16:00 Uhr
Ort	Haus Dacheröden, Anger 37, 99084 Erfurt
Veranstalter	Erfurter Seelensteine - Trägerwerk Soziale Dienste
Autorinnen	Anja Offermann und Christiana Tilly
Anmeldung	nicht erforderlich
Format	Präsenz und Online unter folgendem Link: https://bkk-vbu-de.zoom.us/j/81022071588?pwd=RUF5WkJNOGc3cDJoRU-pRLoExZlQ4QT09 , Meeting-ID: 810 2207 1588, Kenncode: 151021
Teilnehmerzahl	25
Kosten	kostenfrei

Beschreibung

Die Erfurter Seelensteine laden am Freitag, den 15.10.2021, die Autorinnen Christiane Tilly und Anja Offermann für eine Lesung aus ihrem Buch „Mama, Mia und das Schleuderprogramm“ in das Haus Dacheröden ein. Das Buch, welches für Kinder von Elternteilen mit Borderline-Erkrankung geschrieben wurde, informiert kindgerecht über psychische Erkrankungen. Die Lesung richtet sich daher an alle betroffenen Kinder und deren Eltern, aber auch an alle anderen Interessierten. Im Anschluss findet ein kurzer Workshop zum Thema „Kinder stärken“ statt.

Die Erfurter Seelensteine sind ein Hilfsangebot der twsd in Thüringen GmbH für psychisch erkrankte Eltern und deren Kinder. Es geht vor allem darum, den kleinen Angehörigen Wissen über die Erkrankung ihrer Eltern zu geben, Schuld von ihnen zu nehmen und positive Aufmerksamkeit zu schenken.

Mit Hilfe dieser Veranstaltung wollen wir über psychische Erkrankungen von Elternteilen aufklären, informieren und diese entstigmatisieren sowie im Anschluss an die Lesung Handlungsmöglichkeiten aufzeigen. Seien Sie ein Teil davon.



Kreativangebot: Malkurs in Encausticmalerei (Wachsmalerei des alten Ägypten)

Datum	Freitag, 15. Oktober 2021
Uhrzeit	16:00 - 18:30 Uhr
Ort	Pfarrhaus Büßleben, Am Peterbach 3, 99098 Erfurt
Künstlerin	Yara Zegke
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0160 6645334 E-Mail: P-Zegke@gmx.de
Format	Präsenz
Teilnehmerzahl	8
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	In diesem Kurs lernst du die Grundlagen dieser fantastischen Malkunst. Strahlende Farben und eine unendliche Vielfalt zeichnen Encausticbilder aus. Jeder kann diese Malkunst ohne jegliche Vorbildung ausführen. Die Freude am Gestalten und Ausprobieren steht im Vordergrund des Kurses. Es müssen keine Materialien mitgebracht werden.



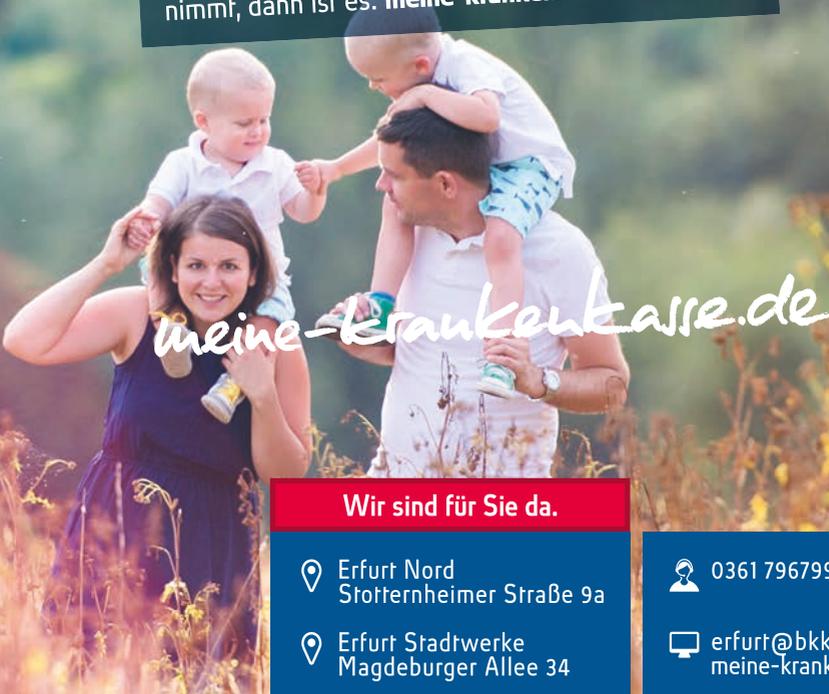
Schnupperstunde Achtsames Selbstmitgefühl – „Mindful Self Compassion“ nach Chris Germer

Datum	Freitag, 15. Oktober 2021
Uhrzeit	17:00 - 18:30 Uhr – Kurs 1 (Einführung Selbstmitgefühl mit Meditation „Liebevolltes Atmen“) 19:00 - 20:30 Uhr – Kurs 2 (Einführung Selbstmitgefühl mit Anleitung „Beruhigende Berührung“)
Ort	Augustinerkloster zu Erfurt, Augustinerstraße 10, im Waidhaus „Andachtsraum“
Referentin	Martina Kneis / Achtsamkeitstrainerin (MBSR) und Trainerin für Selbstmitgefühl (MSC)
Anmeldung	erforderlich Telefon: 0178 4006018 E-Mail: info@achtsam-ueben.de
Format	Präsenz
Teilnehmerzahl	15
Kosten	kostenfrei
Beschreibung	Achtsames Selbstmitgefühl reduziert Stress und lässt Sie liebevoller mit sich selbst umgehen – gerade dann, wenn der Alltag herausfordernd ist. Die Teilnahme an einem Kurs ermöglicht es, belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten und Emotionen besser zu regulieren. Im Schnupperkurs verdeutlichen kurze Theorieimpulse, was dann in den Übungen erforscht wird. Viele der Übungen lassen sich leicht in Ihren Alltag integrieren und tragen so zu mehr Gelassenheit und Freude bei. Was genau in einem 8 Wochen Kurs bzw. einem Intensivkurs Thema sein wird, erfahren Sie gleichfalls und können so entscheiden, ob Sie in diesem Herbst einen neuen Weg mit mehr (Selbst)-Mitgefühl einschlagen möchten. Vorerfahrung in Meditation oder Achtsamkeit sind keine Voraussetzung.



WERDEN SIE NATURHEIL- KUNDE!

Wenn eine Krankenkasse für die ganze Familie alternative Heilmethoden wie **Osteopathie, Homöopathie** und **Anthroposophische Medizin** anbietet und **bis zu 100 Euro jährlich für alternative Arzneimittel** übernimmt, dann ist es: **meine-krankenkasse.de**



Wir sind für Sie da.

📍 Erfurt Nord
Stotternheimer Straße 9a

📍 Erfurt Stadtwerke
Magdeburger Allee 34

📞 0361 7967994600

💻 erfurt@bkk-vbu.de
meine-krankenkasse.de