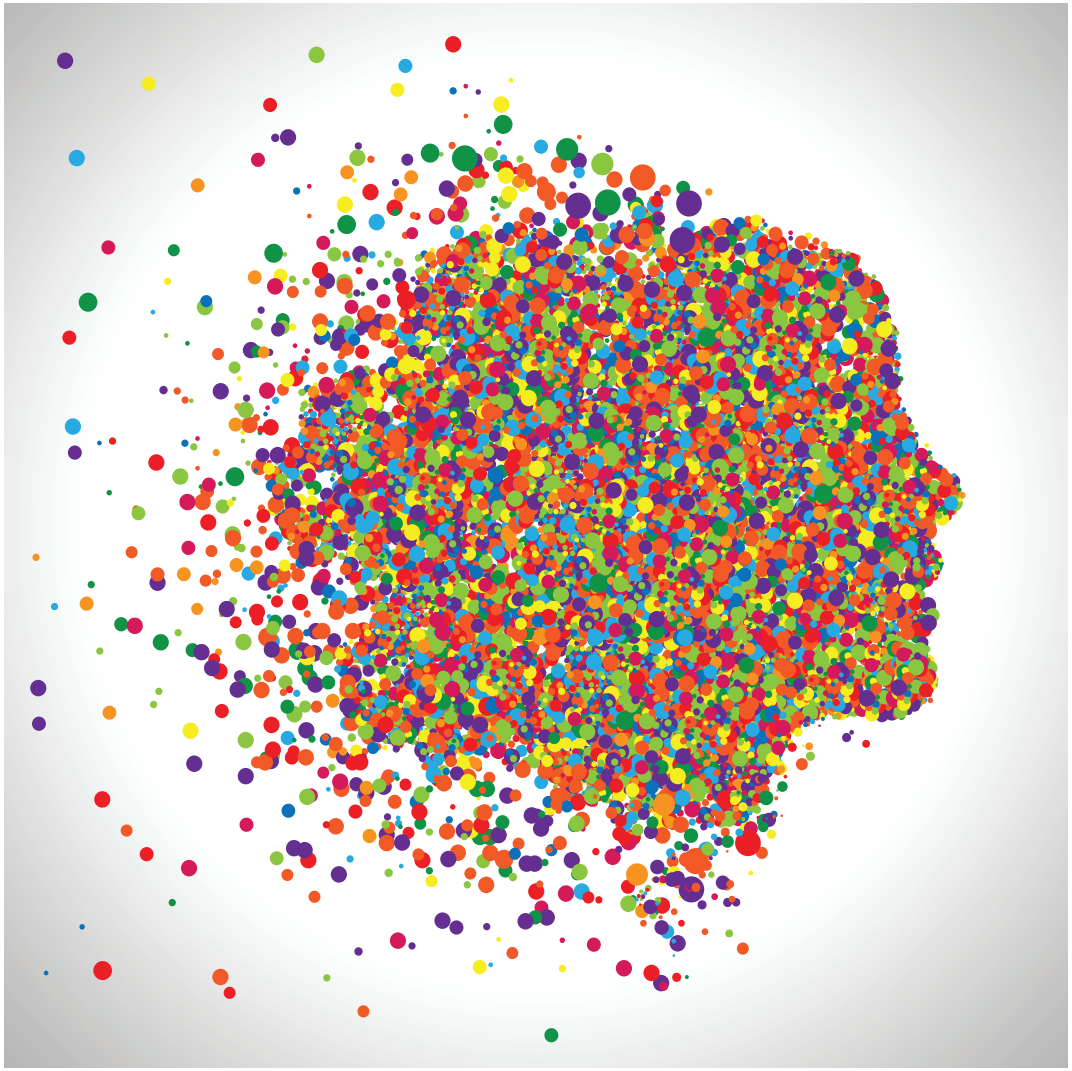
Programmheft

Erfurt
LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung



Erfurter Woche der seelischen Gesundheit

„*Lass Zuversicht wachsen* – Psychisch stark in die Zukunft"

6. bis 16. Oktober 2025 | kostenfrei

Grußwort

Die Woche der seelischen Gesundheit ist eine bundesweite Aktionswoche, die seit 2007 jährlich um den Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober stattfindet. Ziel ist es, psychische Gesundheit ins öffentliche Bewusstsein zu rücken, Vorurteile abzubauen und Menschen zu ermutigen, sich mit ihrer eigenen seelischen Widerstandskraft zu beschäftigen. Bundesweit beteiligen sich zahlreiche Städte, Organisationen und Initiativen mit Veranstaltungen, Workshops, Vorträgen und Mitmachaktionen.

Das diesjährige Motto „Lass Zuversicht wachsen – psychisch stark in die Zukunft“ wurde vom bundesweiten Aktionsbündnis Woche der seelischen Gesundheit gewählt und setzt ein bewusst positives Zeichen: In Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche, persönlicher Herausforderungen und wachsender Unsicherheiten ist es wichtiger denn je, die eigene seelische Gesundheit zu pflegen und gemeinsam Perspektiven für eine starke Zukunft zu entwickeln.

Unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen – psychisch stark in die Zukunft“ beteiligt sich die Stadt Erfurt aktiv an der bundesweiten Woche der seelischen Gesundheit, die vom 6. bis 16. Oktober2025 in Erfurt stattfindet. Mit 35 Veranstaltungen lädt Erfurt Bürgerinnen und Bürger dazu ein, sich mit dem Thema der seelischen Gesundheit auseinanderzusetzen – offen, niedrigschwellig und lebensnah.

In Erfurt werden die Angebote in der Kinder- und Jugendbibliothek, der Stadt- und Regionalbibliothek sowie an verschiedenen innerstädtischen Orten durchgeführt. Die Veranstaltungen sind kostenfrei und reichen von Lesungen, Gesprächsrunden und Fachvorträgen bis hin zu kreativen Workshops, Bewegungsangeboten und offenen Begegnungsformaten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Erkunden und Ausprobieren der Angebote.

Dajana Münzberg, Koordinatorin für seelische Gesundheit und Suchtprävention
und Anke Brückner, Psychiatrie- und Suchtkoordinatorin

Inhaltsverzeichnis

Seite

1. „Verrückt? Na und!“ (VNU) Seelisch fit in der Schule
   Kinder- und Jugendbibliothek/Gesundheitsamt 7

2. Chronische Schmerzen und Erschöpfung bewältigen: Neue Wege mit Meditation und Achtsamkeit
   Yogalehrer Steffen Katz 8

3. TLPE-Lausch-Café „Wir verschenken offene Ohren“
   TLPE e. V. — Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. 9

4. Erinnerungen einer vergessenen Kindheit
   Suchthilfe in Thüringen gGmbH — Drogenhilfe Knackpunkt 10

5. „Grenzen setzen und selbstbestimmt in Grenzen leben“
   Thüringer Gemeinschaftsbund e.V. und Weißes Kreuz e.V. 11

6. Vergnügliches Resilienztraining mit Life Kinetik-Übungen
   Balance & Resilienz-Center Erfurt 12

7. Kreativwerkstatt
   TLPE e. V. — Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. 13

8. Trauma – Was tun im Notfall?“
   refugio thüringen e.V. 14

9. „Seelisch belastet, aber nicht hilflos!“
   Stadtverwaltung Erfurt, Gesundheitsamt 15

10. Ein philosophischer Blick auf „Selbstsorge“
    Philosophische Praxis Milan 16

11. Tag der offenen Tür — Seelische Gesundheit im MGH
    MitMenschen e.V. 17

12. Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen
    EURATIBORmed gGmbH 18

13. Notfallordner – Ein gutes Gefühl alles geregelt zu haben
TLPE e. V. — Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. 19

14. Tag der offenen Tür bei Mental-Mentorin
Sophie Glaubrecht — Muster-Wechsel 20

15. Schulpsychologie zum Kennenlernen
Schulpsyschologischer Dienst – SSA Mittelthüringen 21

16. „Respekt, du kannst — Dein Leben meistern!“
Sandra Guttstein — Respekt, du kannst 22

17. Stress? Ohne mich!: Probleme lösen – aber wie?
Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten 23

18. Männlichkeit und Sucht
Thüringer Fachstelle Suchtprävention,
Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V. und LAG Jungen- und
Männerarbeit in Thüringen e.V. 24

19. Schmerz- und Stressbewältigung durch Meditation und Achtsamkeit
Yogalehrer Steffan Katz 25

20. Tag der offenen Tür und Workshopangebot
Christophoruswerk Erfurt gGmbH 26

21. Tag der offenen Tür und Vorträge: Psychosoziale Unterstützung
Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland 27

22. Ich lese, du liest, wir lesen und das gewiss zusammen!
TLPE e. V. — Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. 28

23. Die Leistungen der Eingliederungshilfe im SGB IX
Stadtverwaltung Erfurt, Amt für Soziales 29

24. Was ist der Sozialpsychiatrische Dienst?
Stadtverwaltung Erfurt, Gesundheitsamt 30

25. „Vom Bindungstrauma zur inneren Sicherheit“
Sophie Glaubrecht — Muster-Wechsel 31

26. „Gesunder Umgang mit Stress“
Stadtverwaltung Erfurt, Gesundheitsamt 32

27. Embodiment Yoga
Yogatrainerin Katja Engel 33

28. „Wandern gegen Sucht“: Rundwanderung Tiefthal – Grundmühle
Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V. 34

29. Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung
Praxis für Psychotherapie, Victoria Neuhaus 35

30. Workshop: Wie funktioniert erfolgreiches Stressmanagement?
Mitteldeutsches Institut für Weiterbildung 36

31. Psychisch stark durch Verantwortung: Täterarbeit
Bewährungs- und Straffälligenhilfe Thüringen e.V. 37

32. Webinar: Digitalisierung und mentale Gesundheit
ThEx Thüringen – Wirtschaft 4.0 HWK Erfurt 38

33. Führung durch Kunstausstellung „Jeder kann ein Engel sein“
Christophoruswerk Erfurt gGmbH 39

34. Kunstworkshop: „Kunst wäscht den Staub von der Seele“
Christophoruswerk Erfurt gGmbH 40

35. Ich könnte auch anders! Nur wie?: Brauchen wir Alkohol, Cannabis & Co zum Glücklichsein?
Thüringer Landesstelle für Suchtfragen (TLS) e.V. 41

1. Präventionsprogramm „Verrückt? Na und!“ Seelisch fit in der Schule
Stadtverwaltung Erfurt, Gesundheitsamt

Veranstalter	Gesundheitsamt Erfurt
Ansprechpartner	Dajana Münzberg Koordinierungsstelle für seelische Gesundheit und Suchtprävention Stadtverwaltung Erfurt Gesundheitsamt 99084 Erfurt Tel: 0361 655-4203
Termin	06.10.2025 11:30 bis 13:00 Uhr (zuvor ab 11:00 Uhr Grußwort der Bürgermeisterin Heike Langguth zur Eröffnung der Woche der seelischen Gesundheit)
Format	Vortrag
Ort	Kinder– und Jugendbibliothek Marktstraße 21 99084 Erfurt
Beschreibung	Ein Präventionsprogramm zur psychischen Gesundheit für Schülerinnen, Schüler und ihre Lehrkräfte – erprobt, evaluiert, nachgefragt **Zentrales Ziel:** Zugangsbarrieren zum Hilfesystem zu reduzieren und zeigen, wie Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen gelingen kann. Die Teilnehmenden lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen, setzen sich mit jugendtypischen Bewältigungsstrategien auseinander, hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen, erfahren, wo sie Hilfe erhalten, finden heraus, was ihre Seele stärkt, begegnen Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben. Ausgangspunkt sind Lebenserfahrungen der Schülerinnen und Schüler. Häufige Themen: Prüfungsstress, Mobbing, Schulleistungen, Belastung durch Krankheit, Suizid, psychisch und suchtkranke Eltern, Drogen, Alkohol und Zukunftssorgen.

2. Chronische Schmerzen und Erschöpfung bewältigen
Steffen Katz

Veranstalter	Steffen Katz
Ansprechpartner	Steffen Katz Yogalehrer aus Weimar www.steffenkatz.de yoga@steffenkatz.de 03643 778-278 0163 3355-250
Termin	06.10.2025 10:30 bis 13:00 Uhr
Format	Vortrag
Ort	M7 Campus Michaelisstraße 7 99084 Erfurt Raum ist nicht barrierefrei
Beschreibung	Menschen mit chronischen Schmerzen oder Erschöpfungszuständen haben meistens eine lange Odyssee von Therapieversuchen hinter sich. Eine eindeutige Diagnose lässt sich oftmals schwer festmachen, und was genau gemacht werden müsste, um die Symptome los zu werden, kann niemand so recht sagen. Die Betroffenen sehen sich daher oft allein gelassen und fühlen sich ratlos. Zudem stellt die anhaltende Suche nach Abhilfe und Therapien eine zehrende Anstrengung dar, die dazu führen kann, die Symptomatik durch Stress, Anspannung und Verausgabung noch weiter zu verschärfen statt zu verbessern. Das Mindfulness Based Pain Management (MBPM) setzt an genau diesem Punkt an und möchte dir eine Herangehensweise ans Herz legen, die dich als ganzen Menschen betrachtet und deine Gesamtsituation in den Blick nimmt.

3. Das TLPE-Lausch-Café — Wir verschenken offene Ohren.
Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Veranstalter	
Ansprechpartner	Edith Handschuh
Termin	06.10.2025 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort	Ammertalweg 7 99086 Erfurt
Beschreibung	Möchten Sie sich Ihren Blues von der Seele reden? Begleitet von einem Kaffee in angenehmer Atmosphäre? Wir nehmen uns Zeit für Sie!

4. Erinnerungen einer vergessenen Kindheit

Suchthilfe in Thüringen gGmbH– Drogenhilfe Knackpunkt

Veranstalter	
Ansprechpartner	Sarah Böhm praevention-erfurt@sit-online.org 0361 228-450
Termin	06.10.2025 15:30 bis 17:00 Uhr
Format	Filmvorführung
Ort	Kinder– und Jugendbibliothek Marktstraße 21 99084 Erfurt
Beschreibung	Fast jedes sechste Kind wächst in Deutschland mit suchtkranken Eltern auf. Der Film, der aus der Perspektive eines betroffenen Kindes gedreht wurde, möchte auf diese Problematik aufmerksam machen. Fachkräfte, Ehrenamtliche in der Kinder- und Jugendarbeit sowie alle Interessierten sind dazu eingeladen, sich mit dem nachklingenden Film auseinanderzusetzen und gemeinsam mögliche Handlungsansätze anzudenken.

5. „Grenzen setzen und selbstbestimmt in Grenzen leben“
Thüringer Gemeinschaftsbund e.V. und Weißes Kreuz e.V.

Veranstalter	
Ansprechpartner	Joela Wetzel Eva-Kristin Seifert
Termin	06.10.2025 16:30 Uhr
Format	Vortrag
Ort	Landeskirchliche Gemeinschaft Mainzerhofstraße 2 99084 Erfurt Saal im Hinterhof – siehe Aufsteller
Beschreibung	Im Vortrag geht es um folgende Inhalte: • Grenzen setzen als Selbstschutz vor eigener Überforderung und zur gesunden Entfaltung des individuellen Lebensraumes • Grenzen setzen als Abwehr von Übergriffigkeiten und zur Gestaltung gesunder, wertschätzender Beziehungen. • Wie gelingt deutlich Nein-Sagen und fröhlich Ja-Sagen?

6. Ein vergnügliches Resilienztraining mit Life Kinetik-Übungen
Balance & Resilienz-Center Erfurt

Veranstalter	
Ansprechpartner	Karla Pense
Termin	07.10.2025 10:30 bis 12:00 Uhr
Format	Workshop
Ort	Kinder– und Jugendbibliothek Marktstraße 21 99084 Erfurt
Teilnehmerzahl	Max. 24
Beschreibung	Ein Mitmachvortrag für Menschen zwischen 5 und 85, die mit leichter Bewegung und viel Spaß ihre körperliche, geistige und seelische Verfassung stärken möchten. Perfektion ist nicht das Ziel, Aha-Effekte, Freude an Spiel und mehr Selbstvertrauen sind jedoch beabsichtigt. Sie werden überrascht sein, wie viele Fähigkeiten in Ihnen schlummern.

7. Kreativwerkstatt

Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Veranstalter	
Ansprechpartner	Jonas Handschuh
Termin	07.10.2025 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort	Ammertalweg 7 99086 Erfurt
Beschreibung	Hoffnung hat viele Farben und Formen. Mit verschiedenen Materialien können wir die Hoffnung, die Wünsche und Sehnsüchte festhalten. Mit Farbe oder Stiften erarbeiten wir gemeinsam ein Bild. Wir können unterschiedliche Wege gemeinsam gehen und vor allem: Wir nehmen uns Zeit für Sie!

8. „Trauma – Was tun im Notfall?“
refugio thüringen e.V.

Veranstalter	
Ansprechpartner	Hanna Thorwarth hthorwarth@refugio-thueringen.de 0176-11746590
Termin	07.10.2025 13:00 Uhr
Format	Workshop
Ort	refugio thüringen e.V. Clara-Zetkin-Straße 40 99099 Erfurt
Beschreibung	Was soll ich tun, wenn sie/er wieder so angespannt ist? Was kann ich sagen, wenn Kinder und Jugendliche mich um Hilfe bitten? Wann ist (m)eine Grenze erreicht? Die Toolbox wendet sich an Ersthelfende, sprich Lehrerende, Ehrenamtliche, Eltern und Beratetende in der Arbeit mit belasteten Kindern und Jugendlichen. In unserem Workshop stellen wir ausführlich verschiedene Erste-Hilfe-Maßnahmen für belastete jungen Menschen vor, und zeigen Ihnen, wie Sie diese praktisch anwenden können. Dazu ist keine spezifische Vorbildung erforderlich.

9. Seelisch belastet, aber nicht hilflos!
Gesundheitsamt Erfurt

Veranstalter	
Ansprechpartner	Anke Brückner (Psychiatrie- und Suchtkoordinatorin im Gesundheitsamt Erfurt)
Termin	07.10.2025 13:30 bis 15:00 Uhr
Format	Interaktiver Vortrag
Ort	Benediktsplatz 1, alte Stadtmünze 99084 Erfurt Beratungsraum
Beschreibung	Menschen mit psychischen Erkrankungen sind oft emotional verwundet und benötigen eine stärkere Unterstützung aus ihrem sozialen Umfeld. Ihre Krankheit kann dazu führen, dass sie sich zurückziehen, in sozialen Kontakten anders oder manchmal auch widersprüchlich reagieren und alltägliche Anforderungen nur schwer bewältigen. Das Umfeld – Familienangehörige, Freunde, Kollegen – ist oft verunsichert, weil Verhaltensänderungen schwer nachvollziehbar sind und Betroffene Unterstützung brauchen, die sich flexibel nach dem Schweregrad und der Situation richten muss. Die Hilfsmöglichkeiten in Erfurt umfassen beispielsweise professionelle psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen, die kostenlose Beratung bieten sowie bei behördlichen, alltäglichen oder persönlichen Herausforderungen unterstützen. Assistenzleistungen und psychiatrische häusliche Krankenpflege helfen, das Leben in der eigenen Wohnung trotz Krankheit zu sichern und Alltagsanforderungen zu bewältigen. Selbsthilfegruppen bieten Austausch und Unterstützung unter Betroffenen und Angehörigen. Die Erfurter Psychiatrie- und Suchtkoordinatorin ermöglicht Ihnen als Betroffene(r), Angehörige(r) oder Interessierte(r) in einem interaktiven Vortrag eine erste Übersicht von vorhandenen Hilfemöglichkeiten, um Teilhabe zu ermöglichen und die Lebensqualität zu stabilisieren.

10. Ein philosophischer Blick auf „Selbstsorge“
Philosophische Praxis MILAN

Veranstalter	
Ansprechpartner	Dietlinde Schmalfuß-Plicht info@philosophie-milan.de 0361 789 2713
Termin	07.10.2025 15:30 bis 17:00 Uhr
Format	Workshop
Ort	Kinder– und Jugendbibliothek Marktstraße 21 99084 Erfurt
Beschreibung	Selbstsorge – ist das vielleicht mehr als ein individuelles Wellness-Programm? Welche Rolle spielt das eigene Selbstwertgefühl? Wie kann es gelingen, die verschiedenen Weisen des individuellen Seins (Körper, Emotionen, Soziales Miteinander/ Verstand / Geist) sorgend zu bedenken? In diesem Workshop sollen all die genannten Aspekte und Fragen mit philosophischen Blick betrachtet und besprochen werden.

11. Seelische Gesundheit im MGH - Schnuppertag

Mehrgenerationenhaus – MitMenschen e.V.

Veranstalter	
Ansprechpartner	Marie Heldt MGH@mmev.de 0361 600 28 30
Termin	**07.10.2025** 17:30 bis 19:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Verlassene Eltern“ 17:00 bis 19:30 Uhr Selbsthilfegruppe „Du bist nicht allein“ **14.10.2025** 17:45 bis 18:30 Uhr Power Fitness
Format	Tag der offenen Tür und Angebot
Ort	Mehrgenerationenhaus Moskauer Str. 114 99091 Erfurt SHG „Verlassene Eltern“ im Bastelraum SHG „Du bist nicht allein“ im Offenen Treff Power Fitness im Bürgersaal
Beschreibung	Komm vorbei und lerne unsere Angebote kennen. **Selbsthilfegruppe „Verlassene Eltern“** In dieser neu gegründeten Selbsthilfegruppe treffen sich Eltern volljähriger Kinder, die den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen haben. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat dienstags. **Selbsthilfegruppe „Du bist nicht allein“** Leidest du an einer psychischen Erkrankung wie Depression, Angststörung oder den Folgen eines Traumas? Die Gruppe trifft sich alle 2 Wochen dienstags. **Power Fitness** Tu dir selbst etwas Gutes – für Körper und Geist! Unsere engagierte Ehrenamtliche bringt euch mit kraftvollen Übungen, inspiriert vom Power-Yoga, in Bewegung. **Kostenlose Probestunde. Bitte Sportkleidung und Yogamatte mitbringen.** Die Sportgruppe trifft sich jede Woche dienstags.

12. Einblicke in die Arbeit von EURATIBORmed

EURATIBORmed GmbH

Veranstalter	
Ansprechpartner	Nicole Burghardt
Termin	08.10.2025 08:00 bis 16:00 Uhr
Format	Tag der offenen Tür
Ort	Zittauer Straße 27 Haus 8, 1. Etage 99091 Erfurt
Beschreibung	Im Rahmen der Eingliederungshilfe (SGB IX) unterstützen wir Menschen, welche erwerbsgemindert sind und eine psychische und/oder geistige Beeinträchtigung haben. Dies geschieht u.a. in Form von pädagogischer Betreuung, Begleitung zu Terminen oder der Integration in tagesstrukturierende Angebote. Ziel ist, dass der Mensch so lang wie möglich selbstbestimmt in seinem eigenen Wohnraum leben kann und Teilhabe in der Gesellschaft erlebt.

13. Notfallordner – Ein gutes Gefühl alles geregelt zu haben

Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Veranstalter	
Ansprechpartner	Edith Handschuh
Termin	08.10.2025 10:00 bis 14:00 Uhr
Format	Workshop
Ort	Ammertalweg 7 99086 Erfurt
Beschreibung	Die Angst nicht alles ordentlich geregelt zu haben, betrifft viele Menschen. Ob sie eine schwere Krankheit haben, ob sie pflegende Angehörige sind u.v.a. Wir gestalten gemeinsam einen Ordner mit allen notwendigen Unterlagen. Für ein sicheres Gefühl.

14. Tag der offenen Tür

Muster-Wechsel Sophie Glaubrecht — Traumasensibles Coaching

Veranstalter	
Ansprechpartner	Sophie Glaubrecht info@muster-wechsel.com
Termin	08.10.2025 10:30 bis 15:00 Uhr
Format	Tag der offenen Tür
Ort	Muster-Wechsel Coachingpraxis Am Schlufter 16 99091 Erfurt
Beschreibung	Einladung zum Kennenlernen, Ankommen, Auftanken Was stärkt mich – gerade in Zeiten von innerer Unruhe, Überforderung oder Beziehungsstress? Wie finde ich wieder Halt in mir selbst? Am Tag der offenen Tür lade ich Sie in meine Coachingpraxis in Erfurt-Gispersleben ein: zum Ankommen, Fragen stellen, Durchatmen und zur Begegnung. Neben kleinen Impulsvorträgen zu Themen wie innere Sicherheit, emotionale Selbstregulation oder Bindungsmuster verstehen biete ich auf Wunsch **kostenfreie Kurz-Coachings (20 Minuten)** an – vertraulich, alltagsnah und mit ersten kleinen Aha-Momenten.

15. Schulpsychologie zum Kennenlernen

Schulpsychologischer Dienst, Staatlichen Schulamt Mittelthüringen

Veranstalter	
Ansprechpartner	Manuela Pracht Anna Ragnitz Dr. Cornelia Fröhlich
Termin	08.10.2025 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort	Stadt– und Regionalbibliothek Extrathek Domplatz 1 99084 Erfurt
Beschreibung	Der Schulpsychologische Dienst ist beratend für Schulleitungen, Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler sowie Eltern an staatlichen Schulen tätig. Die Beratungsthemen sind schulspezifisch aber auch so vielfältig wie das Leben selbst. Im psychologischen Gespräch schauen wir gemeinsam auf individuelle Ressourcen und tauschen uns handlungsleitend zu Lösungen und konkreten Unterstützungsangebote zur Selbsthilfe aus. Welchen großen Einfluss wir selbst auf unsere mentale und körperliche Gesundheit als Voraussetzung für Lernerfolg, Lebensfreude und Arbeitszufriedenheit haben und welche psychologischen Strategien (z.B. Regulation der Grundbedürfnisse, Ansätze der Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge) dafür hilfreich sind, möchten wir gern mit allen Interessierten teilen.

16. „Respekt, du kannst - Dein Leben meistern!“
Sandra Guttstein/„Respekt, du kannst!“

Veranstalter	
Ansprechpartner	Sandra Guttstein
Termin	08.10.2025 15:30 bis 17:00 Uhr
Format	Workshop
Ort	Stadt– und Regionalbibliothek Extrathek Domplatz 1 99084 Erfurt
Beschreibung	In meinem Workshop verbinde ich Bewegung, Mentales Training und Achtsamkeit zu einem lebendigen Impuls, der Menschen stärkt — in ihrer Haltung, in ihrer Energie und in ihrem Umgang mit Herausforderungen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Zuversicht spüren, trainieren und kultivieren können - mit wissenschaftlichen Methoden aus der Resilienzforschung, gepaart mit einfachen, sofort umsetzbaren Übungen für Alltag und Beruf. Was erwartet Sie? • Ein Perspektivwechsel vom Problem- zum Ressourcenblick • Praktische Übungen für mentale Selbstregulation & Körperkraft • Strategien aus der Krisenbegleitung & Resilienzarbeit • Reflexion: Was nährt meine innere Stärke - auch wenn es stürmt? Der Workshop ist aktiv, berührend, fundiert - und vor allem ein Raum zum Auftanken. Für alle, die sagen: „Ich möchte lernen, wie ich innerlich gesund bleibe - für mich und andere.“ Denn: „Wer innerlich stark ist, wird im Außen klarer, ruhiger und handlungsfähiger.“

17. Stress? Ohne mich! — Probleme lösen – aber wie?
Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten

Veranstalter	
Ansprechpartner	Norbert Gelke Norbert.Gelke@adventisten.de 0151 2030-0052
Termin	08.10.2025 19:00 Uhr
Ort	Adventgemeinde Erfurt Walter-Gropius-Str. 2 99085 Erfurt
Beschreibung	Die Lebensschule ist ein Bildungsangebot mit dem Ziel, grundlegende Kenntnisse über seelische und soziale Prozesse zu vermitteln. Die Teilnehmer reflektieren sich selbst, um zu erkennen, welche Probleme ihnen Stress verursachen. Es werden Lösungsstrategien angeboten, wie Entspannungsübungen, Zielfindung, ausgewogene Ernährung. Weitere Informationen: www.forum-lebensschule.eu/erfurt

18. Männlichkeit und Sucht

Thüringer Fachstelle Suchtprävention, Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V. und LAG Jungen- und Männerarbeit in Thüringen e.V.

Veranstalter	
Ansprechpartner	Fabian Benneckenstein benneckenstein@fdr-online.info 0361/3461746 Alexander Gans post@jungenarbeit-thueringen.de 0179/ 940 1920
Termin	09.10.2025 10:30 bis 12:00 Uhr
Format	Vortrag
Ort	Kinder– und Jugendbibliothek Marktstraße 21 99084 Erfurt
Beschreibung	Männer konsumieren häufiger, mehr und risikoreicher Alkohol, Cannabis und illegale Drogen als Frauen. Warum sind ca. drei Viertel der alkohol- und drogenabhängigen Menschen Männer? Wie kommt es, dass überwiegend Männer von alkoholassoziierten Krankheiten und vorzeitigem Tod betroffen sind? Was benötigt es für eine gut funktionierende Prävention? Die Thüringer Fachstelle Suchtprävention wird dieses Thema in Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Jungen- und Männerarbeit Thüringen e. V. näher beleuchten. Die Fachstelle gibt hierzu einen Einblick in den Stand der Forschung, ergänzt durch Impressionen von der Welt junger männlicher Drogenkonsumenten. Darauf aufbauend stellt die Landesarbeitsgemeinschaft ihr bewährtes Präventionskonzept der Jungenwochenenden vor, mit dem Jungen begeistert und befähigt werden, neugierig zu bleiben, Neues zu entdecken und sich auszuprobieren.

19. Schmerz- und Stressbewältigung durch Meditation und Achtsamkeit
Steffen Katz

Veranstalter	
Ansprechpartner	Steffen Katz yoga@steffenkatz.de 03643 778278 0163 33 55 250
Termin	09.10.2025 10:00 bis 12:30 Uhr
Format	Workshop
Ort	M7 Campus Michaelisstraße 7 99084 Erfurt (Bitte beachten: Der Raum ist nicht barrierefrei, es gibt ein paar Stufen)
Anmeldung	Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Bitte daher vorher anmelden, per Nachricht oder Anruf.
Teilnehmerzahl	Max. 12 Personen
Beschreibung	Nach meinem Vortrag und dem Gespräch zu dem Thema im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit in Erfurt am Montag zuvor gibt es mit diesem Workshop die Möglichkeit, die Herangehensweise des Achtsamkeitsbasierten Schmerzmanagements praktisch kennen zu lernen. (Natürlich ist eine Teilnahme auch möglich, ohne den Vortrag besucht zu haben.) Der Workshop richtet sich an Menschen, die von anhaltendem Stress, chronischen Schmerzen, Erschöpfung oder anderen gesundheitlichen Herausforderungen geplagt sind und Meditation und Achtsamkeit als Erleichterung und Unterstützung in ihrem Alltag und Leben kennen lernen oder vertiefen möchten. Mit dieser Übungsstunde bekommst du einen guten Eindruck von den Inhalten und der Atmosphäre des Trainings und von mir als Übungsleiter, und kannst einschätzen, ob du später einen umfangreicheren 8-Wochen-Kurs besuchen möchtest.

20. Zuversichtswerkstatt – Blüten, Tools und Klänge für psychische Stärke
Christophoruswerk Erfurt gGmbH

Veranstalter	
Ansprechpartner	Frau Fröhlich, Frau Kümpel
Termin	09.10.2025 Führungen mit anschließenden Workshops um 14:00 Uhr und 16:00 Uhr
Format	Workshop/Tag der offenen Tür
Ort	Tagesstätte „Regenbogen“ Michaelisstraße 18 99084 Erfurt
Teilnehmerzahl	Max. 8 Personen je Workshop
Beschreibung	Wir möchten Einblick in unsere Räume und unsere Arbeit geben, Fragen beantworten und mit Interessierten ins trialogische Gespräch kommen. Die Teilnehmenden werden angehalten, sich in kleiner Gruppe und in lockerer Atmosphäre zum Thema Zuversicht auszutauschen und nebenbei kleine Sachen kreativ zu gestalten, die in belastenden Situationen hilfreich sein können. Hierzu werden die Teilnehmenden selbst aktiv und kreativ, eigene Fähigkeiten werden erlebbar und Erfolgserlebnisse lassen Zuversicht wachsen.

21. Psychosoziale Unterstützung im Fokus

Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland

Veranstalter	
Ansprechpartner	Jonas Dietrich, Psychosozialer Leiter jonas.dietrich@patientenberatung.de 030 340 486 114
Termin	09.10.2025 14:00 und 16:00 Uhr
Format	Vortrag und Tag der offenen Tür
Ort	Beratungsstelle Erfurt der Stiftung UPD Barfüßerstraße 16 99084 Erfurt
Beschreibung	Manchmal ist es gar nicht so einfach, sich im Gesundheitssystem zurechtzufinden. Als gemeinnützige Organisation unterstützen wir Menschen dank unseres unabhängigen Beratungsangebots dabei, den Überblick zu behalten, Zusammenhänge besser zu verstehen und selbstbestimmte Entscheidungen zu ihrer Gesundheit zu treffen. Unser Team kann Sie zu einer Vielzahl von Themen unterstützen – unter anderem bei Fragen zur psychotherapeutischen und psychosozialen Unterstützung. Wir begleiten Sie dabei, in schwierigen Situationen die für Sie richtige Entscheidung treffen zu können. Gemeinsam mit Ihnen besprechen und sortieren wir Ihre Situation, zeigen mögliche Wege auf, finden passende Lösungen und unterstützen Sie dabei, die nächsten Schritte zu planen. Dafür nehmen wir uns die Zeit, die es braucht.

22. Ich lese, du liest, wir lesen und das gewiss zusammen!

Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Veranstalter	
Ansprechpartner	Edith Handschuh
Termin	09.10.2025 15:00 bis 17:00 Uhr
Format	Workshop/Tag der offenen Tür
Ort	Ammertalweg 7 99086 Erfurt
Beschreibung	Kennen Sie das: Sie lesen zu Hause ein spannendes, anregendes oder wichtiges Buch. Sie möchten es unbedingt mit anderen Menschen teilen. Ihre Gedanken dazu mitteilen und/oder eine Empfehlung aussprechen. Aber mit wem? – In unseren Lesezirkel sind Sie herzlich willkommen.

23. Die Leistungen der Eingliederungshilfe im SGB IX

Amt für Soziales Erfurt, Eingliederungshilfe

Veranstalter	
Ansprechpartner	Herr Oesterreich Frau Johns Herr Schimmel
Termin	09.10.2025 15:30 bis 17:00 Uhr
Format	Vortrag
Ort	Kinder– und Jugendbibliothek Marktstraße 21 99084 Erfurt
Beschreibung	Es werden die verschiedenen Leistungen der Eingliederungshilfe nach dem SGB IX vorgestellt: welche Unterstützung gibt es beim Wohnen, bei Arbeit und Beschäftigung, in der Freizeit. Der Weg der Antragstellung wird beschrieben: was ist notwendig, wer kann dabei helfen. Gern können auch persönliche Fragen aus dem Publikum beantwortet werden.

24. Was ist der Sozialpsychiatrische Dienst?

Gesundheitsamt Erfurt, Sozialpsychiatrischer Dienst

Veranstalter	
Ansprechpartner	Frau Witzmann
Termin	09.10.2025 17:00 Uhr
Format	Vortrag
Ort	Gesundheitsamt Juri-Gagarin-Ring 150 99084 Erfurt 1. Etage – Raum 171H
Beschreibung	Der Vortrag soll die Aufgaben des Sozialpsychiatrischen Dienstes beschreiben und das Angebot für die Bevölkerung bekannt machen.

25. „Vom Bindungstrauma zur inneren Sicherheit“
Muster-Wechsel Sophie Glaubrecht/Traumasensibles Coaching

Veranstalter	
Ansprechpartner	Sophie Glaubrecht info@muster-wechsel.com
Termin	10.10.2025 10:30 bis 12:00 Uhr
Format	Vortrag
Ort	Kinder– und Jugendbibliothek Marktstraße 21 99084 Erfurt
Beschreibung	Ein Vortrag mit Praxisimpulsen zur Selbstregulation und emotionaler Stabilität Viele Menschen erleben in ihrer Kindheit emotionale Verletzungen durch fehlende Bindung, Überforderung oder Vernachlässigung. Diese Erfahrungen prägen unser Sicherheitsgefühl im Inneren – oft bis ins Erwachsenenalter. Im Vortrag werden Grundlagen über Bindungsverletzungen vermittelt und gezeigt, wie sie unser Stresserleben, unsere Beziehungen und unser Selbstbild beeinflussen. Im Mittelpunkt steht die Frage: **Wie können wir heute innere Sicherheit aufbauen – für uns selbst und die nächste Generation?** Mit einfachen Selbstregulationstools und einem verstehenden Blick auf die eigene Geschichte werden Wege aufgezeigt, wie Zuversicht, Verbindung und Selbstverantwortung wachsen können.

26. Gesunder Umgang mit Stress (online)

Stadtverwaltung Erfurt, Gesundheitsamt

Veranstalter	
Ansprechpartner	Bianca Schmidt, Netzwerkkoordinatorin kommunale Gesundheitsförderung im Erfurter Gesundheitsamt, erfahrene Dozentin und Trainerin für Stressbewältigung
Termin	10.10.2025 15:30 bis 16:30 Uhr
Format	Interaktiver Online-Vortrag
Ort	Online unter: https://komeet.thueringen.de/room/57df1a53-d50a-4ed2-9dd9-991b9fa3be94?invite=e1cfc030-6c3e-4222-b6f3-81e1fca39d34
Beschreibung	Stress ist ein allgegenwärtiger Begleiter im Berufs- und Privatleben. Während ein gewisses Maß an Stress zu Höchstleistungen anspornen kann, führt ein Übermaß an Stress zu gesundheitlichen Problemen. Doch es gibt Wege, mit Stress besser umzugehen und langfristig gesünder zu leben. Die Referentin Bianca Schmidt, Netzwerkkoordinatorin für kommunale Gesundheitsförderung im Gesundheitsamt Erfurt, sowie erfahrene Dozentin und Trainerin für Stressbewältigung, wird in ihrem Vortrag zentrale Fragen zur Stressbewältigung behandeln. Dazu gehört zunächst die Frage: „Was ist Stress?“. Sie geht auch darauf ein, wie Stress entsteht und wie man Stress erkennen kann, indem man sich mit den Stresswarnsignalen auseinandersetzt. Außerdem wird die Dozentin erläutern, welche Ansatzpunkte zur Stressbewältigung genutzt werden können. Weitere Fragen, die thematisiert werden, sind: „Wie kann ich akute Stresssituationen gelassener bewältigen?“, und „Welche Möglichkeiten kann ich nutzen, um langfristig gesünder mit Stress umzugehen?“. Sie können sich unter dem genannten Link einloggen.

27. Embodiment Yoga

Ostenso, Praxis für Physiotherapie Katja Engel

Veranstalter	
Ansprechpartner	Katja Engel Katja.engel77@gmail.com 0361/7815438
Termin	10.10.2025 15:30 bis 17:00 Uhr
Format	Workshop
Ort	Kinder– und Jugendbibliothek Marktstraße 21 99084 Erfurt
Beschreibung	Psychische Prozesse sind eng mit dem Körper verbunden. Der Körper ist kein passives Gefäß für den Geist sondern aktiv an der Entstehung und Erfahrung von Bewusstsein beteiligt. In unserem Workshop beleuchten wir diese Wechselwirkung durch Bewegung, Atemtechnik. Wir beleuchten kurz theoretisch unser vegetativen Nervensystem und wie es auf Stress reagiert. Wir tauschen uns aus über die erlebten Effekte. Am Ende hat jeder Teilnehmer eine kleine Toolbox zum weiter Üben und selbst erfahren.

28. „Wandern, ins Gespräch kommen und gemeinsam neue Perspektiven entdecken“ Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Veranstalter	
Ansprechpartner	Selma Titze titze@tls-suchtfragen.de 0361 746-4585
Termin	10.10.2025 16:00 bis 19:00 Uhr
Format	Wanderung
Ort	Rundwanderung Tiefthal – Grundmühle Startpunkt: Tiefthal Bushaltestelle
Beschreibung	Wandern ist mehr als nur Bewegung – es ist eine Chance, den Kopf frei zu bekommen und neue Kraft zu schöpfen. Ob alleine, mit Freunden oder der Familie: Gehen Sie mit uns auf Entdeckungstour und entdecken Sie Wege, die zu mehr Lebensfreude, Stärke und Gesundheit führen. Wir möchten diese Gelegenheit auch nutzen, um ins Gespräch zu kommen: Über Sucht, Substanzkonsum, den Umgang mit Alkohol und die Reflexion des eigenen Konsumverhaltens. Gemeinsam können wir Wege finden, um offen über diese Themen zu sprechen und Unterstützung zu finden.

29. Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung

Victoria Neuhaus - Heilpraktikerin für Psychotherapie

Veranstalter	
Ansprechpartner	Victoria Neuhaus neuhaus.victoria@gmail.com 0176/ 24521279
Termin	11.10.2025 10:30 bis 12:00 Uhr
Format	Vortrag
Ort	Kinder– und Jugendbibliothek Marktstraße 21 99084 Erfurt
Beschreibung	„Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung - Wie wir lernen, gut für uns selbst zu sorgen“ Ziel des Vortrages: Teilnehmende (v.a. junge Menschen) erkennen den Unterschied zwischen echter Selbstfürsorge und gesellschaftlichem Selbstoptimierungsdruck. Sie erfahren, warum Selbstfürsorge keine Schwäche, sondern eine Grundlage psychischer Gesundheit ist - gerade in einer leistungsorientierten Welt.

30. Wie funktioniert erfolgreiches Stressmanagement?
Mitteldeutsches Institut für Weiterbildung

Veranstalter	
Ansprechpartner	Clemens Bossack info@mifw.de 036165313390
Termin	13.10.2025 16:00 bis 18:00 Uhr
Format	Tag der offenen Tür und Workshop
Ort	Mitteldeutsches Institut 1. Etage – Entspannungsraum Heinrichstr. 89 99092 Erfurt
Beschreibung	Jeden Tag werden wir mit großen und kleinen Stressoren konfrontiert. Gerade in einer leistungsorientieren Gesellschaft spielt (permanenter) Stress eine große Rolle. Für eine gesunde Zuversicht nach vorne braucht es ein gutes persönliches Stressmanagement. Doch wie geht das? Erfahre es in unserem Workshop „Stress erkennen & bewältigen – Wie funktioniert erfolgreiches Stressmanagement?“ Wir freuen uns auf deine Teilnahme.

31. Psychisch stark durch Verantwortung

Bewährungs- und Straffälligenhilfe Thüringen e.V.

Veranstalter	
Ansprechpartner	L. Zitzmann und L. Herfurth
Termin	14.10.2025 09:30 bis 15:15 Uhr
Format	Workshop
Ort	Bewährungs- und Straffälligenhilfe Thüringen e.V. Eislebener Str. 1h 99086 Erfurt
Anmeldung	bis zum 30.09.2025 über mail@straffaelligenhilfe-thueringen.de **Angaben:** Name, Vorname, (Einrichtung) Betreff: Anmeldung Woche der seelischen Gesundheit Erfurt
Teilnehmerzahl	Max. 15 Personen
Beschreibung	Wir zeigen, wie Verhaltensveränderung bei Tätern häuslicher Gewalt möglich ist und stellen Ansätze vor, mit denen Verantwortungsübernahme, Motivation und Ressourcenaufbau unterstützt werden können – sowohl in Einzelarbeit als auch in Gruppen. Täterarbeit wird hier als Teil von Gewaltschutz und Prävention verstanden. **09:30 – 10:30 Uhr, Impulsvortrag** Häusliche Gewalt: Warum Täterarbeit unerlässlich ist **10:30 – 11:00 Uhr, Pause** **11:00 – 13:00 Uhr, Workshop I** Wer sind die Täter? - Fallbeispiele, Muster und Strategien **13:00 – 13:30 Uhr, Mittagspause** **13:30 – 15:00 Uhr, Workshop II** Wie arbeiten wir mit Tätern? – Einblick in die Praxis von Projekt Orange **15:00 – 15:15 Uhr, Abschluss**

32. Digitaler Stress – Gesund durch die Arbeitswelt 4.0

ThEx Thüringen – Wirtschaft 4.0

Veranstalter	
Ansprechpartner	Armin Däuwel 0361 55 46 75 43 0151 1623 0768 adaeuwel@hwk-erfurt.de
Termin	14.10.2025 und 16.10.2025 10:00 bis 11:30 Uhr
Format	Webinar
Ort	Online: Zugangsdaten werden unmittelbar vor den Veranstaltungen per Mail an die Teilnehmer versendet.
Anmeldung	Online unter: https://thueringen40.de/veranstaltungen
Beschreibung	**14. Oktober 2025 | 10:00 – 11:30 Uhr** Digitalisierung und mentale Gesundheit (Positive + negative mentale Effekte der Digitalisierung) **Zielgruppe**: Arbeitnehmer, Führungskräfte, Personalentwickler, Betriebsräte Referenten: Marcel Wich | Gesundheits Könner Armin Däuwel | Referent für Digitalisierung im Handwerk **16. Oktober 2025 | 10:00 – 11:30 Uhr** Zurück im Job – Erfolgreicher Wiedereinstieg nach der Elternzeit: Chancen erkennen, Potenziale entfalten in einer digitalen Arbeitswelt. **Zielgruppe**: Führungskräfte, Personalentwickler, Betriebsräte, Arbeitnehmer Referenten: Lydia Bettermann | Better Coaching Armin Däuwel | Referent für Digitalisierung im Handwerk

33. Kunstausstellung: „Jeder kann ein Engel sein“
Christophoruswerk Erfurt gGmbH

Veranstalter	
Ansprechpartner	Ulrike Löber Ulrike.loeber@christophoruswerk.de 0361 6005-302
Termin	15.10.2025 13:00 bis 13:30 Uhr
Format	Führung
Ort	Christophoruswerk Erfurt gGmbH Allerheiligenstraße 8 99084 Erfurt 1.Etage
Anmeldung	Anmeldung bis zum 02.10.2025 unter ulrike.loeber@christophoruswerk.de
Teilnehmerzahl	Max. 8 Personen
Beschreibung	Nicht nur der kreative Prozess selbst sondern auch das Betrachten von Kunst hat positive Effekte auf die psychische Gesundheit. Die ausgestellten künstlerischen Arbeiten sind im Kunstatelier der Werkstatt für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen entstanden. Engel – ob als Bote, als Schutzgeist oder als Glücksbringer – begleiten die Menschheit seit Jahrhunderten. Doch was passiert, wenn wir den Engel durch die Augen des Menschen betrachten? Wenn er Schwächen zeigt, spielerisch und humorvoll wird, oder mit kleinen Fehlern und Eigenheiten ausgestattet ist? Entdecken Sie selbst, welche Botschaften, Gefühle und Hoffnungen die Engel der Ausstellung in sich tragen.

34. Kunst wäscht den Staub von der Seele
Christophoruswerk Erfurt gGmbH

Veranstalter	
Ansprechpartner	Ulrike Löber Ulrike.loeber@christophoruswerk.de 0361 6005-302
Termin	15.10.2025 14:00 bis 15:30 Uhr
Format	Workshop
Ort	Christophoruswerk Erfurt gGmbH Allerheiligenstraße 8 99084 Erfurt 1.Etage
Anmeldung	Anmeldung bis zum 02.10.2025 unter ulrike.loeber@christophoruswerk.de
Teilnehmerzahl	Max. 8 Personen
Beschreibung	Sie möchten selbst erleben wie die künstlerische Praxis das körperliches und seelisches Wohlbefinden steigern kann? Dann probiere Sie sich aus in unserem Kunstworkshop! Während kreativer Tätigkeiten kommen wir in einen Zustand völliger Vertiefung. Stress wird abgebaut und wir erleben Entspannung und Freude. Dabei lassen sich neue Ressourcen entdecken oder alte aufdecken.

35. Ich könnte auch anders! – Nur wie?

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Veranstalter	
Ansprechpartner	Anne-Kathrin Standhardt standhardt@tls-suchtfragen.de 0361 746-4585
Termin	16.10.2025 16:30 bis 18:00 Uhr
Format	Workshop
Ort	Kinder– und Jugendbibliothek Marktstraße 21 99084 Erfurt
Beschreibung	Brauchen wir Alkohol, Cannabis & Co zum Glücklichsein? Sind wir ohne Internet & Smartphone noch lebensfähig? Was macht der Konsum mit uns? Und wollen wir das alles überhaupt? In diesem Workshop soll gemeinsam hinter die Fassaden des Konsums geschaut werden. Was tut uns eigentlich noch gut und was schon lange nicht mehr? Was suchen und brauchen wir wirklich? Und geht das vielleicht auch anders? Wer oder was kann uns dabei helfen und unterstützen? Natürliche Rauschzustände und Zufriedenheit statt exzessivem Konsum und ungesundem Verhalten?? Lassen Sie uns dazu ins Gespräch kommen und mit Zuversicht gestärkt in die Zukunft blicken!

Ein großes Dankeschön! Die Erfurter Woche der seelischen Gesundheit ist ein Gemeinschaftsprojekt von vielen unterschiedlichen Akteuren und in Kooperation mit der Erfurter Bibliothek, deren Ansinnen es ist, einen wichtigen Beitrag zu leisten, um den Menschen in der Stadt Erfurt die Wichtigkeit der psychischen Grundbedürfnisse und somit der seelischen Gesundheit zu verdeutlichen und hierüber durch viele thematisch passende Angebote in den Austausch zu kommen und sich zu begegnen. Wir sagen Danke für Ihre Mitwirkung und Zusammenarbeit. Unter anderen bei:

Impressum

Herausgeber
Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung

Redaktion
Gesundheitsamt
Koordinierungsstelle für seelische Gesundheit und Suchtprävention
E-Mail: wdsg@erfurt.de
Internet: www.erfurt.de/ef144221
Stand: 09.09.2025
Angaben ohne Gewähr

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

Erfurt
LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung