



Selbsthilfe für die Seele

Woche der seelischen Gesundheit im Kreis Lippe

13.–23. Oktober 2017

Aktionen und Angebote

Woche der seelischen Gesundheit im Kreis Lippe

Schirmherr



Dr. Axel Lehmann
Landrat des Kreises Lippe

Lippisches Selbsthilfe-Engagement für die Seele

„Die Ruhe der Seele bringt echtes Glück“: Vor über einhundert Jahren fand der badische Schriftsteller Heinrich Hansjakob ein gutes Sinnbild dafür, wie wichtig die Seele für die Gesundheit des Menschen ist. Für Gesundheit engagieren sich auch im Kreis Lippe rund 180 Selbsthilfegruppen, in denen sich Menschen gegenseitig im Erfahrungsaustausch und durch gemeinsame Aktivitäten helfen. Der Kreis Lippe braucht dieses starke Stück Gesellschaft und fördert es aus gutem Grund.

Die „Woche der seelischen Gesundheit im Kreis Lippe“ bietet Ihnen Gelegenheit, lippische Selbsthilfegruppen kennenzulernen und mit Menschen aus der Selbsthilfe in Kontakt zu treten. Unter dem Motto „Selbsthilfe für die Seele“ bieten Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe lebendige, nachdenkliche und wohltuende Aktionen an. Nehmen Sie diese Gelegenheit wahr, denn „die Ruhe der Seele bringt echtes Glück“.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Axel Lehmann', with a horizontal line extending to the right.

Dr. Axel Lehmann

Was hilft der Seele? – Wissen, was einem wertvoll ist und gut tut.

Vor 25 Jahren wurde der 10. Oktober zum „internationalen Tag der seelischen Gesundheit“ erklärt, für einen offenen, toleranten Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft. Wir nehmen diesen Tag zum Anlass, um miteinander darüber ins Gespräch zu kommen, was der Seele guttut. Verschiedene Veranstaltungen laden Sie ein zum Zuhören, zum Gedankenaustausch und auch zum Ausprobieren von Selbsthilfe-Aktivitäten.

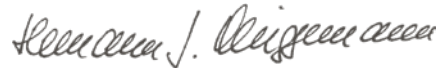
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert seelische Gesundheit als einen „Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“. Damit soll nicht gesagt sein, dass jede Störung des Wohlbefindens Krankheitswert hat. Wir Menschen fühlen uns je nach Anforderungen unterschiedlich wohl. Seelische Widerstandskraft zeigt sich unter anderem darin, diese Schwankungen als „das normale Auf und Ab des Lebens“ nehmen zu können. Wenn uns das nicht mehr gelingt, ist unsere Seele aus dem Lot geraten und braucht Hilfe, denn zur Gesundheit gehört auch eine gesunde Seele.

Es gibt verschiedene Formen der Selbst- und Fremdhilfe. Welche Hilfe die richtige ist, hängt von der Situation ab, von dem Menschen, von der Form und Schwere der Erkrankung. Wir wollen der Frage nachgehen, welche Wirkungen Gespräche mit Psychotherapeuten haben oder Gespräche unter „Experten aus eigener Betroffenheit“, wie sie in Selbsthilfegruppen gepflegt werden. Mitglieder erleben Gemeinschaft und finden wieder Werte. Das stärkt ihre Resilienz.

Wir informieren über das Spektrum der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in Lippe und laden Sie mit den Gruppen zu Aktionen und Angeboten ein, die dabei helfen können, „düsteren Phasen“ vorzubeugen oder sie besser zu bewältigen – frei nach dem Motto „Was mir geholfen hat, hilft vielleicht auch Dir.“



Für das Team der Selbsthilfe-
Kontaktstelle im Kreis Lippe



Für die AG der „Selbsthilfegruppen zu
psychischen Erkrankungen und Belastungen“



**Auftakt-
veranstaltung**



Seien Sie dabei!

Freitag

■ **13. Oktober 2017**

14.00 – 17.00 Uhr

Veranstaltungsort

Medicum
Röntgenstraße 16
32756 Detmold
Konferenzbereich 4. Etage

Kostenbeitrag

Teilnahme am Buffet 5,00 €.

Anmeldung

bis: 30. September
bei: Selbsthilfe-Kontaktstelle
s. Seite 5

14.00 Uhr **Begrüßung**

14.15 Uhr **Vortrag: Was hilft? – Wirkungen und Nebenwirkungen der Laien- und Selbsthilfe**

Prof. Dr. Jürgen Beushausen, Hochschule Emden/Leer,
Fachbereich Soziale Arbeit und Gesundheit

Einleitend werden im Vortrag allgemeine Wirkfaktoren der Beratung und Therapie und insbesondere der Laien- und Selbsthilfe vorgestellt. Einfühlung und Engagement im Kontakt zwischen Helfenden und Hilfesuchenden ist entscheidender als die jeweilige Methode. In einem Exkurs wird erörtert was Beratung, Therapie und Selbsthilfe unterscheidet. Im Mittelpunkt des Vortrags stehen dann mögliche Wirkungen und Risiken der Laien- und Selbsthilfe.

**15.00 Uhr Gespräch zum Vortrag moderiert von Katrin Büker, Geschäftsführung
PariSozial gGmbH (Träger des Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe)**

Im Anschluss an den Vortrag laden wir Engagierte aus der Selbsthilfe, Fachleute und Sie als Gäste zum Gespräch über effektive Hilfen in den verschiedenen Phasen einer seelischen Erkrankung ein.

15.45 Uhr Pause – Imbiss

Warm- und Kaltgetränke frei. Teilnahme am Imbiss für 5,00 € pro Person.
Für Interessierte gibt es einen Infostand über Selbsthilfegruppen in Lippe.

16.15 Uhr Gemeinsam Kreise ziehen – meditativer Tanz mit Maria Beineke-Koch

Nach der intensiven Kopfarbeit können wir zum Abschluss unseren Körper zum Schwingen bringen. Alle, die mögen, sind zu einer Tanzrunde eingeladen. Dabei geht es um leicht erlernbare Tänze im Kreis zu beschwingter und ruhiger Melodie.

17.00 Uhr Veranstaltungsschluss

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle
im Kreis Lippe
Telefon 05231 56 12 60
selbsthilfe-lippe@
paritaet-nrw.org

Sprechzeiten

Mo., Di., Mi. 10.00 – 13.00 Uhr
und Do. 10.00 – 17.00 Uhr

Achtsamkeits- Spaziergang

Samstag

■ **14. Oktober 2017**

15.30 – 17.00 Uhr

Veranstaltungsort

Blaue Pause

Lange Straße 87

32756 Detmold

Kostenfrei

Anmeldung

bis: 10. Oktober

bei: Maria Beineke-Koch

Tel. 05231 57 626

Eine Übung zum Achtsam-sein.

Gehen Sie mit...

Aufmerksam sein für den aktuellen Moment, im Hier und Jetzt leben; das klingt so einfach, und fällt doch oft schwer angesichts der alltäglichen Reizüberflutung und der vielen Gedanken im eigenen Kopf.

Bei einem angeleiteten Achtsamkeits-Spaziergang kann die wohltuende Wirkung der Achtsamkeit wahrgenommen und durch kleine Übungen unterwegs gestärkt werden.

Alle, die sich gern draußen bewegen und Anregungen für das Einüben einer achtsamen

Haltung gewinnen wollen, sind herzlich eingeladen zu einem Achtsamkeitsspaziergang in der Innenstadt Detmold im Rahmen der Woche zur seelischen Gesundheit. Bei Regenwetter biete ich eine Übung in den Räumen der Blauen Pause an.

Maria Beineke-Koch

Lernen Sie einen Weg zur Entspannung kennen.

Harmonie-Übungen

Hiermit möchte ich alle Interessierten herzlich einladen, mit mir die Übungsform Shibashi Qi Gong kennenzulernen, sowie eine kleine Meditation auszuüben und auf Fantasiereise zu gehen.

Die Übungsfolge ist eine besonders schöne, fließende Übungsform. Es ist eine Freude, sie auszuführen und sie führt zu einer tiefen Entspannung.

Ich bin keine Qi Gong-Trainerin, sondern Betroffene und Mitglied in der Selbsthilfegruppe „Sonnenblume“ und ich praktiziere das Qi Gong zur Erhaltung und Stärkung meiner

körperlichen und seelischen Gesundheit. Ich habe während meines Aufenthaltes in der Klinik verschiedene Entspannungstechniken, sowie das Qi Gong in verschiedenen Varianten kennen und praktizieren gelernt. Was mich von Anfang an fasziniert hat, war das warme Gefühl im Bauch nach Abschluss der Übungen und meine innere Ruhe, die ich dadurch finden konnte. Daraufhin war ich auf der Suche nach einfachen Qi Gong-Übungen, die ich alleine zuhause ausüben kann und diese habe ich im „Shibashi“ Qi Gong gefunden.

Alle Interessierten sind willkommen.

Gitta Gerrlich

Shibashi Qi Gong

Montag

■ **16. Oktober 2017**

15.30 – 17.00 Uhr

Veranstaltungsort

AWO-Begegnungszentrum
Elisabethstraße 47
32756 Detmold

Kostenfrei

Anmeldung

nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und wer mag, warme Socken mitbringen.

Laufen für die Seele

Montag

■ **16. Oktober 2017**

18.00 – 19.30 Uhr

Veranstaltungsort

Gemeindehaus

St. Michael

Markstraße 19

33813 Oerlinghausen

Kostenfrei

Anmeldung

nicht erforderlich.

Vortrag „Laufen für die Seele“

anschließend Etappen-Lauf für Interessierte

Die Selbsthilfegruppe „Aufwärts“ bietet einen Vortrag über die positiven Wirkungen von Bewegung und insbesondere des Laufens für die seelische Gesundheit an.

Im Anschluss an den Vortrag werden Fragen beantwortet:

- Wie kann ich meinen inneren Schweinehund überwinden?
- Hilft Laufen wirklich jedem Menschen?
- Wie steige ich am besten in das Laufen ein?
- Was brauche ich dafür?
- Wie halte ich meine Motivation aufrecht?

Die Mitglieder der Gruppe „Aufwärts“ laden Interessierte mit und ohne Lauferfahrung anschließend zu einem kleinen Etappenlauf ein.

Offenes Frühstück mit der Gruppe „Sonnenblume“

Lernen Sie eine Selbsthilfegruppe kennen.

Das Frühstück der Selbsthilfegruppe „Sonnenblume“ hat Tradition. Seit über zehn Jahren treffen sich die Mitglieder jeden Dienstag im AWO-Begegnungszentrum in Detmold. Alle Treffen beginnen mit einem gemeinsamen Frühstück, zu dem manchmal auch Gäste eingeladen werden. Anschließend findet das interne Gruppengespräch unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt.

Wir öffnen unser Frühstücksbuffet im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit für alle Selbsthilfe-Interessierten und laden dazu ganz herzlich ein. Es ist eine Gelegenheit, in lockerer Atmosphäre miteinander ins

Gespräch zu kommen und eine Selbsthilfegruppe kennenzulernen.

Wir freuen uns auf Sie!

Offenes Frühstück

Dienstag

■ **17. Oktober 2017**

9.00 – 10.30 Uhr

Veranstaltungsort

AWO-Begegnungszentrum
Elisabethstraße 47
32756 Detmold

Kostenfrei

Anmeldung

nicht erforderlich.

Programmübersicht

Tag	Datum	Uhrzeit	Thema	Ort	Seite
Freitag	13. Oktober	14.00–17.00	Auftaktveranstaltung Vortrag – Gespräch – meditativer Tanz	Medicum, Detmold	4
Samstag	14. Oktober	15.30–17.00	Eine Übung zum „Achtsam-sein“	Start an der blauen Pause Detmold	6
Montag	16. Oktober	15.30–17.00	„Shibashi“ Qi Gong Harmonie-Übung	AWO-Begegnungszentrum Detmold	7
Montag	16. Oktober	18.00–19.30	Vortrag „Laufen für die Seele“ – anschließend Etappenlauf (freiwillig)	Gemeindehaus St. Michael Oerlinghausen	8
Dienstag	17. Oktober	9.00–10.30	Offenes Frühstück mit der Gruppe „Sonnenblume“	AWO-Begegnungszentrum Detmold	9

Tag	Datum	Uhrzeit	Thema	Ort	Seite
Dienstag	17. Oktober	17.00–18.30	Klaus Dieter Vogt liest aus seinen Büchern „Leben“ und „Wagnis“	Dienstleistungszentrum des Kreises Lippe, Blomberg	12
Mittwoch	18. Oktober	18.00–22.00	„Vom Behandeln zum Handeln“ Handwerkliches Arbeiten	AWO-Begegnungszentrum Detmold	13
Donnerstag	19. Oktober	18.00–19.30	Nachgefragt ... was Sie gern über Selbsthilfegruppen erfahren möchten	Selbsthilfe-Kontaktstelle Detmold	14
Freitag	20. Oktober	14.00–18.00	„Bilder einer Ausstellung“ im Treffpunkt	Treffpunkt, Detmold	15
Samstag	21. Oktober	14.00–17.00	Seminar mit Übungen zur gesunden Abgrenzung	Selbsthilfe-Kontaktstelle Detmold	16
Montag	23. Oktober	17.00–18.30	Die Singgruppe lädt ein zum lauschen oder mitsingen	AWO-Begegnungszentrum Detmold	17

Lesung Mutmacher

Dienstag

■ **17. Oktober 2017**

17.00 – 18.30 Uhr

Veranstaltungsort

Foyer Dienstleistungszentrum Kreis Lippe
Bahnhofstraße 35
32825 Blomberg

Kostenfrei

Anmeldung

nicht erforderlich.

Klaus Dieter Vogt liest aus seinen Büchern „Leben“ und „Wagnis“

Lassen Sie sich ermutigen...

„Der Junge will nicht auffallen, will alles unter Kontrolle haben, will perfekt sein und will geliebt werden. Das Leben ist, wie es ist, aber nicht alle Verhaltensweisen tun gut. Der Junge ist übergewichtig, lebt unauffällig und zurückgezogen, aber er funktioniert.

Der Mann hat gelernt, seine Gefühle für sich zu behalten, sich anzupassen und sein Leben einzurichten. Aber er nimmt weiter zu, ist gefrustet, bekommt Rückenschmerzen und wird depressiv.

In einer Psychotherapie entdeckt er sein Leben neu. Er hält seine Gedanken und Empfindungen in Worten fest.“

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Horizont“ laden Sie ein.

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit der VHS Lippe-Ost angeboten.



Vom Behandeln zum Handeln

Lassen Sie einmal nur Ihre Hände arbeiten ...

Es ist erholend, das Denken abzuschalten. Das fällt uns leichter, wenn unsere Hände etwas zu tun haben: kneten, formen, malen.

Diese wohltuende Erfahrung möchten wir aus der Selbsthilfegruppe „Emotions“ an Sie weitergeben. Bei uns kann man Figuren aus Salzteig formen. Man kann den Teig mit einer Teigrolle ausrollen und flache Formen mit Ausstechern herstellen. Die Figuren werden anschließend im Backofen getrocknet und können danach bemalt werden. Sie sind ein schöner Schmuck, auch am Weihnachtsbaum. Wer kompakte Figuren kneten möchte, kann sie zum Backen mit nach Hause nehmen.

Parallel bieten wir das entspannende Ausmalen von Mandalas an.

Wir bringen Material, Rezept und Handwerkszeug, sorgen für Warm- und Kaltgetränke und freuen uns auf produktive Stunden in netter Runde.

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Emotions“

Handwerkliches Arbeiten

Mittwoch

■ **18. Oktober 2017**

18.00 – 22.00 Uhr

Veranstaltungsort

AWO-Begegnungszentrum
Elisabethstraße 47
32756 Detmold

Kostenfrei

Anmeldung

gerne bis: 12. Oktober
bei: Selbsthilfe-Kontaktstelle
s. Seite 5.

Selbsthilfe-Aktive im Gespräch

Donnerstag

■ **19. Oktober 2017**

18.00 – 19.30 Uhr

Veranstaltungsort

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Bismarckstraße 8
32756 Detmold

Kostenfrei

Anmeldung

bis: 15. Oktober

bei: Selbsthilfe-Kontaktstelle
s. Seite 5

Nachgefragt

... was Sie gern über Selbsthilfegruppen erfahren möchten.

In 18 von rund 180 Selbsthilfegruppen in Lippe kommen Menschen mit psychischen Erkrankungen oder ihre Angehörigen zusammen. Das Themenspektrum reicht von Ängsten über Depressionen und Essstörungen bis zu Zwängen. Aber was machen Selbsthilfegruppen eigentlich? Wie läuft ein Gruppentreffen ab? Worüber wird gesprochen? Kann jeder kommen? Muss man etwas sagen oder darf man erst einmal nur schauen? ... Keine Gruppe ist wie die andere. Jede hat ihre ganz eigene Art von Gruppenleben, aber alle sind offen für Menschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind.

Im Rahmen dieser Veranstaltung sprechen Selbsthilfe-Aktive darüber, was sie in die Selbsthilfe geführt hat und wie sich die Gruppenmitglieder gegenseitig stärken. Und Sie haben die Möglichkeit nachzufragen und zu erfahren, wie die Gemeinschaft Gleichbetroffenen hilft.

Dabei wird selbstverständlich die Anonymität der Mitglieder gewahrt, denn die Regel der Vertraulichkeit gilt in allen Gruppen: „Namen und Persönliches werden nicht nach Außen getragen.“

„Bilder einer Ausstellung“ im Treffpunkt

Schauen Sie herein und sich um ...

Der Treffpunkt ist für viele Menschen mit psychischen Erkrankungen zu einem zweiten Wohnzimmer geworden. Hier kann man Gleichbetroffene treffen und mit ihnen ins Gespräch kommen. Am 20. Oktober laden wir zum Tag der offenen Tür ein. Wir stellen Bilder von Besuchern aus, die während eines Projekts mit dem Detmolder Künstler Axel Plöger entstanden sind.

Der Tag ist eine Gelegenheit, den Treffpunkt kennenzulernen und in aller Ruhe die Bilder der Besucher zu betrachten. Wir sagen „Herzlich willkommen“.



Treff 
Das Dach e.V.

Tag der offenen Tür

Freitag

■ **20. Oktober 2017**

14.00 – 18.00 Uhr

Veranstaltungsort

Treffpunkt
Elisabethstraße 12
32756 Detmold

Kostenfrei

Anmeldung

ist nicht erforderlich.

Mein NEIN verbindet mich mit Dir

Samstag

■ **21. Oktober 2017**

14.00 – 17.00 Uhr

Veranstaltungsort

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Bismarckstraße 8
32756 Detmold

Kosten

4,00 € für Kaffee und Gebäck.

Anmeldung

bis: 15. Oktober

bei: Selbsthilfe-Kontaktstelle
s. Seite 5

Seminar mit Übungen zur gesunden Abgrenzung

Lernen Sie mit...

- Was empfinde ich, wenn jemand „Nein“ zu mir sagt?
- Wie sehen meine Grenzen aus?
- Von wem habe ich meine Muster übernommen?
- Wie wurde das Nein in meiner Ursprungsfamilie gelebt?
- Ist eine Grenze verbindend oder trennend?
- Was ist das Potential meines „Neins“?
- Wer fordert und wie sage ich „Nein“?

Das „Nein“ erarbeiten wir uns sowohl in Einzel-, als auch in Gruppenarbeit. Wir nutzen vielfältige Hilfsmittel, um den Inhalt dieses Wortes so anschaulich wie möglich zu machen. Es soll die Erkenntnis, dass wir alle ein Anrecht auf das „Nein“ haben, in jedem Einzelnen reifen können. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an.

Ich freue mich auf den Nachmittag mit Ihnen.
Manuela Ziemann

Die Singgruppe lädt ein

Lauschen Sie oder singen Sie mit uns ...

Gemeinsam singen macht „frei“ und weitet das Herz füreinander. Seit zwei Jahren gibt es unsere Singgruppe, die auf Initiative der Gruppe Sonnenblume entstanden ist. Einmal im Monat treffen wir uns und singen Volkslieder, spirituelle Lieder und alles, was Spaß macht. Werner Warweg leitet uns an und begleitet uns auf der Gitarre.

An diesem Montag öffnet die Singgruppe die Türen für alle, die Lust haben, zuzuhören oder selbst mitsingen wollen.

Anschließend gibt es die Gelegenheit, in gemütlicher Runde (bei einem kleinen Imbiss und Getränken) miteinander ins Gespräch zu kommen über das Singen, über Selbsthilfe und über die Aktionen anlässlich der Woche der seelischen Gesundheit.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Die Seele zum Schwingen bringen

Montag

■ **23. Oktober 2017**

17.00 – 18.30 Uhr

Veranstaltungsort

AWO-Begegnungszentrum
Elisabethstraße 47
32756 Detmold

Kosten

2,-- Euro für die Teilnahme
am Imbiss

Anmeldung

ist nicht erforderlich.



SELBSTHILFE ZUM THEMA PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN UND BELASTUNGEN

DETMOLD

- Albatros – für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Therapieerfahrung
- Angehörige nach Suizid
- apk – Interessengemeinschaft Angehörige Psychisch Kranker in Lippe e. V., www.apk-lippe.de
- Burnout – Selbsthilfegruppe
- Emotions – für Menschen mit verschiedenen psychischen Belastungen, www.shg-emotions.de
- Essstörungen (Anorexie und Bulimie) – für Betroffene
- Hilfe zum Weiterleben e. V., geleitete Gruppen für Menschen mit Ängsten, Panik, in Krisen, www.hilfe-zum-weiterleben.de
- Kolibri – für Menschen mit Ängsten und Depressionen
- Prisma – Angehörige von Menschen mit Anorexie und Bulimie
- Schildkröte – für Menschen mit psychischen Belastungen
- Sonnenblume – für Menschen mit psychischen Erkrankungen, www.sonnenblume-lippe.de
- Treffpunkt – für Menschen mit unterschiedlichen psycho-sozialen Belastungen, www.das-dach-ev.de/public/german/einrichtung/treffpunkt.php

BAD SALZUFLEN

- Aufwind – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Ängsten
- CoDa – Anonyme Selbsthilfegruppe für Menschen mit Beziehungssucht
- Zwänge – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangsgedanken und –handlungen

BLOMBERG

- Horizont – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten, Burnout, Depressionen, Zwängen

LEMGO

- Treffpunkt – für jungen Menschen mit Depressionen und Burnout

OERLINGHAUSEN

- Aufwärts – Lauf-Treff gegen Depressionen und Gesprächsgruppe

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen vermittelt die
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe, siehe Seite 20.

Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes ist für Bürger/-innen und Fachleute die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe im Kreis Lippe.

Sie...

- informiert über gemeinschaftliche Selbsthilfe
- vermittelt den Kontakt zu Selbsthilfegruppen
- informiert über professionelle Versorgungsangebote
- hilft beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- unterstützt Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit
- kooperiert mit Fachleuten und Institutionen zur Unterstützung des Selbsthilfe-Engagement

Die Angebote sind kostenlos. Es gilt die Regel der Verschwiegenheit.



Telefon: 05231 56 12 60
selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten

Mo., Di., Mi. 10.00 – 13.00 Uhr
und Do. 10.00 – 17.00 Uhr.

Woche der seelischen Gesundheit

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen zum Themenbereich psychische Erkrankungen und Belastungen.

Gefördert durch:




Impressum

Veranstalter/Herausgeber

Der Paritätische Landesverband NRW
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe
Bismarckstraße 8
32756 Detmold

www.selbsthilfe-lippe.de

www.selbsthilfe-lippe.de



Für Menschen,
die sich gegenseitig vertrauen,
beginnt
eine neue Zeit,
jetzt
ist nur stark, wer auch
Unvollkommenheit,
Fehler und Schwächen
zeigen kann.

Hermann Brüggemann