

Jeder Tag – ein neuer Anfang



**10. Aktionswochen der seelischen
Gesundheit im Landkreis Rostock**

09.09.2025 – 08.10.2025

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

es freut mich sehr, dass dieses Programmheft den Weg zu Ihnen gefunden hat und Sie sich Zeit nehmen, darin zu lesen.

Seelische Gesundheit ist ein wichtiger Bestandteil unseres allgemeinen Wohlbefindens und beeinflusst, wie wir denken, fühlen und mit den alltäglichen Herausforderungen des Lebens umgehen.

Unter dem diesjährigen Motto der bundesweiten Aktionswoche „Psychisch fit in die Zukunft“ erhalten auch Sie im Landkreis Rostock Einblicke in Form eines vielfältig zusammengestellten Programmes, welches Ihnen auf Ihrem Weg zur Selbstfürsorge behilflich sein kann.

Auf den nächsten Seiten erwarten Sie abwechslungsreiche Angebote, die sowohl informative Vorträge als auch unterhaltsame Aktivitäten umfassen. Darüber hinaus bieten die Veranstaltungen nicht nur die Möglichkeit interessante Gespräche zu führen und neue Kontakte zu knüpfen, sondern auch in den Dialog zu treten und neue Perspektiven zu entdecken.

Ich lade Sie herzlich ein, aktiv an den 10. Aktionswochen der seelischen Gesundheit im Landkreis Rostock teilzunehmen, denn nur gemeinsam können wir bestehende Herausforderungen meistern und inspirierende Lösungen finden.

Abschließend möchte ich mich für die gelungene und fruchtbare Zusammenarbeit mit den jeweiligen lokalen Organisationen, Einrichtungen und engagierten Menschen aus der Arbeitsgruppe „Allgemeine Psychiatrie“ des Landkreises Rostock bedanken. Ein herzlicher Dank gilt auch allen anderen, die zum Gelingen dieser Aktionswochen beigetragen haben.

Ich wünsche uns allen inspirierende Begegnungen und wertvolle Erfahrungen.

Jacqueline Zierott
Psychiatriekordinatorin des Landkreises Rostock



Fachtag „Alter(n) mit Stärke: Gesundheitsförderliche Arbeitswelten“



Termin:

Dienstag
09.09.2025
09:30 – ca. 15:30 Uhr

Ort:

Kreisverwaltung Güstrow
Kreistagssaal
Am Wall 3 – 5
18273 Güstrow

*Um Anmeldung wird bis zum
18.08.2025 gebeten!*

In vielen unterschiedlichen Arbeitsbereichen erleben Beschäftigte heute hohe Belastungen. Besonders Mitarbeitende ab 50 stehen oft in der „Sandwichposition“ zwischen Beruf, Familie und der Sorge um Angehörige. Als Arbeitgebende können Sie viel dazu beitragen, gesunde Rahmenbedingungen zu schaffen – auch mit kleinen, machbaren Schritten.

Der Landkreis Rostock lädt Arbeitgebende, Arbeitnehmende und alle Interessierten herzlich ein zum Fachtag rund um die Frage:

Wie kann für Mitarbeitende und Vorgesetzte gesundes Arbeiten möglich werden?

Neben fundierten Fachvorträgen, inspirierenden Praxisbeispielen und konkreten Ansätzen für gesundheitsförderliche Arbeitswelten wird Ihnen die Möglichkeit geboten, sich auszutauschen und neue Impulse mitzunehmen - für ein Arbeitsumfeld, das stärkt statt erschöpft.

Kontakt:

Weitere Informationen zum inhaltlichen Ablauf des Fachtages erhalten sie durch die Psychiatriekoordinatorin des Landkreises Rostock

Landkreis Rostock
Gesundheitsamt/Psychiatriekoordination

Jacqueline Zierott
Telefon: 03843/755 53510
E-Mail: psychiatriekoordination@lkros.de



Klöncafé – Wege aus der Einsamkeit?

Ein Ort für Begegnung und Gemeinschaft



Termin:

Mittwoch
10.09.2025
14:00 – 17:00 Uhr

Ort:

AWO Mehrgenerationenhaus
Platz der Freundschaft 3
18273 Güstrow

Keine Anmeldung erforderlich.

Das Klöncafé ist ein Ort der Begegnung und lädt alle Generationen dazu ein, bei gemütlicher Atmosphäre miteinander in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen.

Ob bei einer Tasse Kaffee, selbstgebackenem Kuchen, einem kleinen Plausch oder einem „Mit-mach-Angebot“ – das Miteinander steht im Mittelpunkt.

Bei diesem besonderen Klöncafé berichten sowohl die Diakonie als auch die AWO über ihre Arbeit und wollen gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern neue Wege für ein gemeinsames Miteinander finden.

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen und bringen Sie auch gerne Ihre Ideen mit, um das Miteinander noch weiter fördern zu können!

Das Angebot richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt, unabhängig vom Alter.

Kontakt:

AWO Soziale Dienste gGmbH
Familien-, Freizeit- und Lernberatungszentrum (MGH)

Nadine Meyer
Telefon: 03843 21 84 41-0
E-Mail: Familienbildung@awogue.de



Beach-Volleyballturnier

um den „Pokal der seelischen Gesundheit“



Termin:

Donnerstag
11.09.2025
13:30 – 18:00 Uhr

Ort:

Serrahner Diakoniewerk
gGmbH
Am Pfarrhof 1
18292 Serrahn

Anmeldung erforderlich bis
zum 05.09.2025 per Mail.

Teilnahme kostenfrei!

Haben Sie Interesse an Volleyball?

Dann sind Sie herzlich zu unserem
Freizeit-Volleyballturnier in Serrahn
eingeladen.

Eine Mannschaft besteht aus sechs
Spielerinnen und Spielern, Ersatz
unbegrenzt. Bis vier Mannschaften
spielt jeder gegen jeden, ansonsten
in Staffeln. Ein Spiel dauert zwei Ge-
winnsätze bis 15 Punkte. Jede
Mannschaft sollte einen Schiedsrich-
ter stellen.

Im Vordergrund stehen Spiel, Spaß,
Freude an der Bewegung und das
gemeinsame Kennenlernen.

Nutzen Sie an dem Tag auch gern
die Gelegenheit, unsere Rehaklinik
sowie die besonderen Wohnformen
„Alte Post“ und das „Doppeldiagno-
sezentrum“ kennenzulernen.

Kontakt:

Serrahner Diakoniewerk gGmbH
Rehabilitationsklinik Serrahn

Paavo Lohmann
Telefon: 038456 62539
E-Mail: paavo.lohmann@blaues-kreuz.de



Serrahner Diakoniewerk
gemeinnützige GmbH

Serrahner Sommerkino

Wunder



Termin:

Freitag
12.09.2025
19:00 Uhr

Ort:

Diakonisches Zentrum Serrahn e. V.
Am Pfarrhof 1, 18292 Serrahn
im Zelt auf der Wiese direkt am
See

Anmeldung erforderlich bis zum
11.09.2025 per Telefon oder Mail.

Teilnahme kostenfrei!

Wir laden Sie herzlich zum Serrahner Sommerkino ein. An diesem Abend erwartet Sie der Film „Wunder“.

„Auggie“ (Jacob Tremblay) ist humorvoll, schlau und liebenswert, hat eine tolle Familie und ist dennoch seit seiner Geburt aufgrund eines Gendefektes ein Außenseiter.

Sein stark entstelltes Gesicht lässt es unmöglich erscheinen, auf eine reguläre Schule zu gehen.

Er wird zu Hause von seiner Mutter Isabel (Julia Roberts) unterrichtet. Als er jedoch zehn Jahre alt wird, entscheiden seine Mutter und sein Vater (Owen Wilson) darüber, ihn am üblichen Schulbetrieb einer fünften Klasse teilnehmen zu lassen.

Dort lernt er, sich mit seinem Äußeren zu arrangieren und findet schnell neue Freunde. (Quelle: filmstarts.de)

Wir freuen uns, Sie an diesem Abend begrüßen zu dürfen. Alkohol- und Drogenkonsum sind verboten!

Kontakt:

Diakonisches Zentrum Serrahn e. V.

Annemarie Prillwitz
Telefon: 038456 62556
E-Mail: info@dzs-ev.de



54 Jahre Serrahner Suchtkrankenhilfe

Gott spricht ins Herz. Dann musst du handeln.



Termin:

Samstag
13.09.2025
ab 14:00 Uhr

Ort:

Serrahner Diakoniewerk gGmbH
Diakonisches Zentrum Serrahn e. V.
Am Pfarrhof 1, 18292 Serrahn
direkt am See

Anmeldung erforderlich bis zum
05.09.2025 per Telefon oder Mail.

Teilnahme kostenfrei!

Was Sie erwartet:

WillkommenSEIN

10 Jahre DDZ

25 Jahre Alte Post

30 Jahre Rehaklinik

Predigt Dr. med. Eckart Grau

Zeit für Begegnung und gemütliches
BeisammenSEIN

Kaffee und Kuchen, Musik, Köstlichkeiten zum Abend, Feuerschale...

Dr. med. Eckart Grau ist Facharzt für Psychotherapie und Psychosomatische Medizin sowie Sucht- und Sozialmediziner. Er ist seit 1998 im Diakonie-Krankenhaus Harz in Elbingerode tätig und leitet dort aktuell als Chefarzt die Adaption.

Zu unserem Jahresfest wird Dr. med. Eckart Grau über das Thema „Gott spricht ins Herz. Dann musst du handeln.“ predigen.

Wir freuen uns, Sie an diesem Tag begrüßen zu dürfen.

Kontakt:

Serrahner Diakoniewerk gGmbH |
Diakonisches Zentrum Serrahn e. V.

Melanie Neumann
Telefon: 038456 6250
E-Mail: sdw.info@blaues-kreuz.de



Trialog Güstrow

Seelische Gesundheit im Gespräch



Termin:

Montag
15.09.2025
17:00 – 19:00 Uhr

Ort:

Volkshochschule Güstrow
John-Brinckman-Str. 4
18273 Güstrow

Wir bitten um Anmeldung bis zum 10.09.2025

(Das Gebäude der VHS ist derzeit leider nicht barrierefrei zugänglich)

Thema: Selbstfürsorge – mir darf es gut gehen!

Zum Trialog:

Trialoge sind keine Vortragsveranstaltungen, keine wissenschaftliche Vermittlung von Konzepten oder Theorien in Seminarform.

Sie sind ein Austausch zwischen Menschen mit psychischen Erkrankungen, ihren Angehörigen und den Fachleuten im Bereich der Psychiatrie und Psychotherapie. Auch Interessierte können am Trialog teilnehmen.

Ziel ist es, auf neutralem Boden die unterschiedlichen Perspektiven der einzelnen Gruppen kennenzulernen und durch den Erfahrungsaustausch voneinander zu profitieren. Man kann Erfahrungen einbringen, mitnehmen oder einfach nur zuhören.

Kontakt:

Landkreis Rostock/Psychiatriekoordination

Jacqueline Zierott
Telefon: 03843 / 755-53510
E-Mail: psychiatriekoordination@lkros.de

Diakonie 
Güstrow

vhs 



Landkreis
Rostock
So weit. So gut.

Informationsveranstaltung Tagesklinik Bad Doberan



Termin:

Dienstag
16.09.2025
14:00 – ca. 16:00 Uhr

Ort:

Tagesklinik der Klinik und Poliklinik
für Psychiatrie und Psychotherapie
Neue Reihe 48
18209 Bad Doberan

Anmeldung erbeten!

14:00 Uhr

Begrüßung und Vorstellung Multi-
modaler Therapieangebote der psy-
chiatrischen Tagesklinik

14:30 – 15:45 Uhr

- Einführung in die systemische
Familienaufstellung
- Vorstellung Entspannungsein-
heit
- Vorstellung Klangtherapie
- Vorstellung Ergotherapie
- Führung durch die Tagesklinik

Fortbildungspunkte sind beantragt.

Im Anschluss laden wir Sie ein, sich
bei Kaffee/Tee und Gebäck mit uns
auszutauschen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und
auf einen regen Austausch

Ihr Team der Tagesklinik
Bad Doberan

Kontakt:

Tagesklinik der Klinik und Poliklinik
für Psychiatrie und Psychotherapie
der Universitätsmedizin Rostock

Kirsten Müller
Telefon: 0381 494-2269
E-Mail: kirsten.mueller@med.uni-rostock.de



Dialog Bad Doberan

Seelische Gesundheit im Gespräch



Termin:

Dienstag
16.09.2025
17:00 – 19:00 Uhr

Ort:

Volkshochschule Bad Doberan
Neue Reihe 50
18209 Bad Doberan

*Wir bitten um Anmeldung bis
zum 10.09.2025*

Thema: Selbstfürsorge – mir darf es gut gehen!

Zum Dialog:

Dialoge sind keine Vortragsveranstaltungen, keine wissenschaftliche Vermittlung von Konzepten oder Theorien in Seminarform.

Sie sind ein Austausch zwischen Menschen mit psychischen Erkrankungen, ihren Angehörigen und den Fachleuten im Bereich der Psychiatrie und Psychotherapie. Auch Interessierte können am Dialog teilnehmen.

Ziel ist es, auf neutralem Boden die unterschiedlichen Perspektiven der einzelnen Gruppen kennenzulernen und durch den Erfahrungsaustausch voneinander zu profitieren. Man kann Erfahrungen einbringen, mitnehmen oder einfach nur zuhören.

Kontakt:

Landkreis Rostock/Psychiatriekoordination

Jacqueline Zierott
Telefon: 03843 / 755-53510
E-Mail: psychiatriekoordination@lkros.de

Universität
Rostock  Traditio et Innovatio

 **Universitätsmedizin
Rostock**

  **Landkreis
Rostock**
So weit. So gut.

Bücher – Balsam für die Seele

Buchvorstellung und Lesung



"Lesen stärkt die Seele."

Voltaire

Lassen Sie sich von Frau Dipl.-Psych. Doreen Rehfeld sowie der Psychiatriekoordinatorin des Landkreises Rostock, Frau Jacqueline Zierott, zu einer literarischen Reise einladen und entdecken Sie die hilfreiche Kraft von Büchern.

In gemütlicher Atmosphäre werden Ihnen literarische Werke vorgestellt, die zum Nachdenken anregen und nützliche Impulse setzen können.

Sind auch Sie im Besitz von Werken, die Ihre Sichtweise auf Dinge verändert oder Sie durch schwere Zeiten begleitet haben, so sind Sie herzlich eingeladen Ihr „Seelenbuch“ mitzubringen und ggf. vorzustellen!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Termin:

Mittwoch
17.09.2025
17:00 – 18:30 Uhr

Ort:

Kunst am Markt
„Christiane Brusck“
Markt 25
18273 Güstrow

*Wir bitten um Anmeldung bis
zum 12.09.2025*

(Max. 20 Personen)

Kontakt:

Landkreis Rostock
Gesundheitsamt/Psychiatriekoordination

Jacqueline Zierott
Telefon: 03843/755-53510
E-Mail: psychiatriekoordination@lkros.de



Trialog Nestwärmehof Leuschentin e.V.

Seelische Gesundheit im Gespräch



Termin:

Freitag

19.09.2025

17:00 – 19:00 Uhr

Ort:

Nestwärmehof Leuschentin e.V.
SHG „Mecklenburgische
Schweiz“

Leuschentin 56
17139 Kummerow

*Wir bitten um Anmeldung bis
zum 17.09.2025*

Thema:

**Bewältigung des Alltags bei
psychischer Erkrankung**

Unser Trialog ist ein Austausch zwischen Menschen mit psychischen Erkrankungen, ihren Angehörigen und den Fachleuten im Bereich der Psychiatrie und Psychotherapie. Auch interessierte können am Trialog teilnehmen.

Ziel ist es, auf neutralem Boden die unterschiedlichen Perspektiven der einzelnen Gruppen kennenzulernen und durch den Erfahrungsaustausch voneinander zu profitieren. Man kann Erfahrungen einbringen, mitnehmen oder einfach nur zuhören.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kontakt:

Nestwärmehof Leuschentin e.V.



Anke Stegemann

Telefon: 01701615867

E-Mail: ankestegemann@gmx.de

Qi Gong

und das Geheimnis der goldenen Blüte



Termin:

Samstag
20.09.2025
14:00 – 17:00 Uhr

Ort:

Krönchenhagen 13
18273 Güstrow

Anmeldung bis zum 10.09.25
(max. 10 Teilnehmer)

Die Teilnahme ist *kostenlos*!

Qi Gong wird häufig mit einer Abfolge von körperlichen Übungen verwechselt. Dabei wird übersehen, dass das sogenannte Qi (qi 氣), die Lebensenergie, jenseits des Körpers ist. Um also eine Kunst, wie das Qi Gong, auszuüben und ihre wahre Wirkung zu erfahren, bedarf es mehr als nur der Bewegung des Körpers. Der Geist (yi 意), wie auch die Seele (shén 神) müssen bewegt werden, um Harmonie, Vitalität und Gesundheit zu erlangen, zu bewahren oder auch wiederherzustellen.

Neben einer praxisnahen Einführung in die Geheimnisse des Qi Gong, wird das reguläre Angebot von „Tai Chi Spirit“ vorgestellt. Bei einer gemütlichen Tee-Runde können gerne Fragen rund um das Thema Leben, Gesundheit und Psyche erforscht werden.

Kontakt:

Tai Chi Spirit

Dominik Grunau

Telefon: 01520 4367252

E-Mail: info@tai-chi-spirit.de

Web: www.tai-chi-spirit.de



Psychisch fit in die Zukunft

Der Glaube versetzt Berge



Termin:

Dienstag
23.09.2025
19:00 – 20:15 Uhr

Ort:

Rehaklinik Serrahn
Großer Seminarraum
Am Pfarrhof 1, 18292 Serrahn

Anmeldung erforderlich bis
zum 22.09.2025 per Mail.

Teilnahme kostenfrei!

Das Motto der bundesweiten Wochen der seelischen Gesundheit „Psychisch fit in die Zukunft“ wird Frau Dr. med. Anne Katharina Zahn, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie in der Rehaklinik Serrahn, mit einem Impulsreferat näher beleuchten, um anschließend zusammen mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Sie stellt Zusammenhänge zwischen der seelischen Gesundheit, dem Umgang mit Defiziten und Krankheit sowie der Salutogenese (wie wir auch in Extremsituationen gesund bleiben können) dar. Und was heißt das: „Der Glaube versetzt Berge“? Sie erhalten Raum für persönliche Fragen.

Hier ist jeder willkommen – Betroffene, Angehörige, Interessierte und Mitarbeitende des Sozial- und Gesundheitssystems.

Kontakt:

Serrahner Diakoniewerk gGmbH
Rehabilitationsklinik Serrahn



Ines Schöning
Telefon: 038456 62512
E-Mail: ines.schoening@blaues-kreuz.de

Einblick in die Arbeit in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung sowie Begegnungscafé



Die Mitarbeitenden sowie Beschäftigten möchten Ihnen einen Einblick in ihre tägliche Arbeit geben und unser Netzwerk mit Unternehmen, Partnerbetrieben, Ärzten und Ärztinnen, Ämtern, Behörden und potenziellen neuen Arbeit- und Auftraggebern ausbauen.

Programm:

Michaelwerk Hauptwerkstatt / Am Stadtbach 1

- 10:00 Uhr Eröffnung
 - Begrüßungsfrühstück
 - Präsentation der Eigenprodukte mit Verkauf
 - Mitmachangebote in den Arbeitsbereichen
- 11:00 Uhr Werkstattführung
- 12:00 Uhr Mittagspause
- 13:00 Uhr Werkstattführung
- 14:00 Uhr Verabschiedung und Ende der Veranstaltung

Michaelwerk multiwerk Betriebsstätte für psychisch beeinträchtigte Menschen / Hauptstraße 24

- 13:00 - 15:30 Uhr

Termin:

Mittwoch
24.09.2025
10:00 – 15:30 Uhr

Ort:

Evangelische Stiftung
Michaelshof
Michaelwerk Hauptwerkstatt
Am Stadtbach 1, 18236
Kröpelin
Michaelwerk multiwerk
Hauptstraße 24, 18236
Kröpelin

Keine Anmeldung erforderlich!

Kontakt:

Michaelwerk
Werkstatt für Menschen mit Behinderung im
Michaelshof

Verena Schlarbaum
Telefon: 0381 645348
E-Mail: verena.schlarbaum@michaelshof.de



Haus- und Hoffest

der Tagesstätte „de Bark“



Termin:

Mittwoch
24.09.2025
11:00 – 14:00 Uhr

Ort:

Tagesstätte „de Bark“
Goethestraße 3
18209 Bad Doberan

Keine Anmeldung erforderlich!

Wir laden Sie herzlich zu unserem Haus- und Hoffest ein.

Wir beginnen um 11:00 Uhr mit einer Andacht und laden Sie herzlich zum gemeinsamen Singen ein.

Lassen Sie sich im Anschluss von unseren Produkten auf einem Trödelmarkt überraschen und lernen Sie unsere Räumlichkeiten und Angebote kennen.

Wenn Sie genug gestöbert haben, genießen Sie ein Stück Kuchen und nutzen die Gelegenheit, mit uns ins Gespräch zu kommen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Eine kleine Spende für Speis und Trank ist herzlich willkommen.

Kontakt:

Tagesstätte „de Bark“ und
Tagesstätte „de Tjalk“

Sigmar Johnson
Telefon: 038203/639 89
E-Mail: sigmar.johnson@diakonie-nordnordost.de

DIAKONIE
NORD·NORD·OST



Angeleitete Sportgruppe für Menschen mit seelischem Handicap



Termin:

Donnerstag
25.09.2025
18:00 – 19:00 Uhr

Ort:

Sporthalle des John-Brinckman
Gymnasiums
Krückmannstraße
18273 Güstrow

*Wir bitten um Anmeldung bis
zum 22.09.2025*

Der Landkreis Rostock lädt Sie herzlich zu einem sportlichen Schnupperkurs, der speziell für Menschen mit psychischen Erkrankungen organisiert wird, ein.

In der Aktivierungsgruppe werden verschiedene Elemente aus der Leichtathletik, Turnen, Gymnastik, Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsstraining zu einem kleinen Fitnessprogramm gebündelt, welches die Teilnehmenden zwar im Rahmen einer Gruppendynamik, doch dabei ganz individuell für sich alleine bewältigen dürfen.

Die Sportgruppe wird durch einen Mitarbeiter des Landkreises Rostock begleitet und angeleitet.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kontakt:

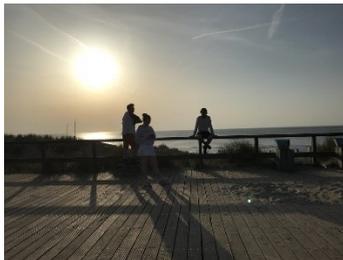
Landkreis Rostock
Gesundheitsamt/Sozialpsychiatrischer Dienst

Guido Kozianka
Telefon: 03843 755 53 523
E-Mail: Guido.Kozianka@lkros.de



2. Gesundheitstag „Jugendgesundheit im Fokus“

Plötzlich alles anders?!?- Pubertät und andere Herausforderungen



Termin:

Freitag
26.09.2025
13:00 – 17:00 Uhr

Ort:

Kulturhaus Teterow
Nils-Stensen-Str. 1
17166 Teterow

Keine Anmeldung erforderlich!

Was passiert eigentlich, wenn aus Kindern Jugendliche werden? Körper, Hirn, Hormone – alles in Bewegung. Für Jugendliche beginnt eine aufregende, oft auch anstrengende Zeit.

Und für Eltern, Lehrkräfte, Fachkräfte in Schule, Medizin oder Jugendhilfe manchmal ebenso.

Mit dem Fachtag „Plötzlich alles anders?!?- Jugendgesundheit im Fokus“ lädt das Gesundheitsnetzwerk Teterow und die Stadt Teterow Sie herzlich ein, gemeinsam auf die Gesundheit junger Menschen zu blicken – und darauf, was sie in dieser sensiblen Entwicklungsphase stärkt.

In kurzen Impulsvorträgen und auf einer begleitenden Fachmesse greifen wir zentrale Themen rund ums Aufwachsen auf: Körperbild und mentale Gesundheit, Sexualität und Medien, Kommunikation mit Jugendlichen, Ernährung, Bewegung – aber auch Selbstfürsorge für alle, die begleiten und beraten.

Der Fachtag richtet sich an Fachkräfte aus den Bereichen Bildung, Gesundheit, Jugendhilfe und Prävention, Eltern, Großeltern und alle, die neugierig sind auf neue Impulse für eine gesunde Jugendzeit.

Kontakt:

Landkreis Rostock



Maria Havemann (Koordinatorin für Gesundheitsförderung)



Telefon: 03843- 755 53001

E-Mail: maria.havemann@lkros.de

Mental Load & ätherische Öle – kleine Helfer für große Erschöpfung

Erschöpfung Ein Abend zum Aufatmen, Spüren und Loslassen



Termin:

Dienstag
30.09.2025
17:00 – 19:00 Uhr

Ort:

AWO Familien-, Freizeit- und
Lernberatungszentrum/MGH
Platz der Freundschaft 3
18273 Güstrow

Anmeldung bis zum 11.10.25

Teilnehmerzahl: 12 Frauen

Eintritt: 20€/Person

Du fühlst dich oft müde, reizbar oder überfordert – obwohl du "nur funktioniert" hast?

Mental Load betrifft viele Frauen, oft unsichtbar und schleichend. An diesem Abend lernst du ätherische Öle kennen, die dich im Alltag emotional, körperlich und mental unterstützen können.

Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Düfte – mit praktischen Tipps, spannenden Anwendungen und kleinen Übungen zur Selbstfürsorge.

Dich erwartet:

- Einführung in die Wirkung ätherischer Öle auf Körper, Geist & Emotionen
- kleine Duft-Rituale für Entlastung & Energie
- achtsame Anwendung (z. B. Handmassage oder Roll-on)

Kontakt:

FINE GREEN SOUL

Josefine Kistner
Telefon: 015154788577
E-Mail: finegreensoul@posteo.de



Tagesgruppe „Die Brücke“ Güstrow

Einblicke in tagesstrukturierende Angebote



Termin:

Donnerstag
02.10.2025
10:00 – 14:00 Uhr

Ort:

Güstrower Werkstätten GmbH
Tagesgruppe „Die Brücke“
Güstrow
Zu den Wiesen 28
18273 Güstrow

Voranmeldung bis 05.09.2025

Tagesstrukturierende Angebote haben im Hinblick auf die seelische Gesundheit eine große Bedeutung.

Bei einer psychischen Erkrankung geben sie Halt und Orientierung. Sie sind somit ein wichtiger Teil des Genesungsprozesses.

Die Tagesgruppe möchte Ihnen an diesem „Tag der offenen Tür“ Einblicke in ihre tägliche Arbeit und die Gelegenheit zum Mitmachen geben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Kontakt:

Güstrower Werkstätten GmbH

Tagesgruppen

Stefan Hank

Telefon: 0151 44 13 64 34

E-Mail: s.hank@guestrower-werkstaetten.de



Ausdrucksmalen

Ich male mir die Welt, wie sie mir gefällt



Termin:

Dienstag
07.10.2025
16:00 – 20:00 Uhr

Ort:

Haus der Caritas
Großer Konferenzraum
Schweriner Str. 97
18273 Güstrow

*Wir bitten um Anmeldung bis
zum 30.09.2025
(Max. 8 TN)*

Als Kinder wussten wir: Jeder Mensch kann malen.

Unter Begleitung des Kunst-therapeuten Clas P* Köster (www.begegnung-kunst.de) können Sie neue Sichtweisen auf persönliche Fragen erarbeiten:

„Was trägt mich, macht mir Freude, ermutigt mich? Wie finde ich Gleichgewicht und was macht mir Unbehagen? Wie sieht meine seelische Gesundheit aus?“

In diesem Malkurs werden Sie mit viel Zeit begleitet und ermutigt, die Veränderungen im Bild zu beschauen.

Vielleicht entsteht daraus die Lust, neue Wege auszuprobieren und neue Kraftquellen zu erforschen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kontakt:

Landkreis Rostock
Gesundheitsamt/Psychiatriekoordination

Jacqueline Zierott
Telefon: 03843/755 53510
E-Mail: psychiatriekoordination@lkros.de



Mental Load & innere Balance

Ein Frauenkreis zum Durchatmen; Auftanken, Loslassen & Neubeginnen



Termin:

Dienstag
07.10.2025
17:00 – 19:30 Uhr

Ort:

AWO Familien-, Freizeit- und
Lernberatungszentrum/MGH
Platz der Freundschaft 3
18273 Güstrow

Anmeldung bis zum 03.10.25

Teilnehmerzahl: 10 Frauen

Eintritt: 20€/Frau

Fühlst du dich oft mental erschöpft, obwohl du „eigentlich nichts getan“ hast? Trägst du Verantwortung für viele kleine Dinge – die aber niemand sieht? In diesem Frauenkreis schaffen wir Raum für ehrlichen Austausch, Achtsamkeit und innere Entlastung.

Gemeinsam schauen wir auf das Thema **Mental Load**, wie er sich auf unsere seelische Gesundheit auswirkt – und was wir konkret tun können, um besser für uns selbst zu sorgen.

Dich erwarten:

- Impulse & Austausch zum Thema Mental Load
- einfache Achtsamkeitsübungen für deinen Alltag
- ein wohltuendes Ritual zur Entlastung

Kontakt:

FINE GREEN SOUL

Josefine Kistner
Telefon: 015154788577
E-Mail: finegreensoul@posteo.de



Sexualität als Kraftquelle

Wie gelebte Nähe unsere seelische Gesundheit stärkt



Termin:

Mittwoch
08.10.2025
17:00-20:00 Uhr

Ort:

Diakonie Güstrow/KISS
Platz der Freundschaft 14c
18273 Güstrow
1.Etage, Fahrstuhl vorhanden.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Anmeldung bis 06.10.2025

Sexualität ist weit mehr als ein körperlicher Akt - Sie ist ein zentraler Bestandteil unserer Identität.

In einem informativen Vortrag durchleuchtet Frau Bülow, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Sexualmedizin, das tiefe, menschliche Grundbedürfnis nach Nähe und Berührung, unabhängig von Lust, Liebe, Leidenschaft oder dem „Funktionieren“.

Neben vielen Informationen rund um das Thema Sexualität erklärt Frau Bülow, wie das gelebte Sexualverhalten als Quelle für Nähe, Zugehörigkeit und seelische Gesundheit jenseits von Klischees und Leistungsdruck genutzt bzw. gelebt werden kann.

Im Anschluss an den Vortrag steht Frau Bülow gerne für den gemeinsamen Austausch zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kontakt:

Diakonie Güstrow e.V.
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)

Andrea Bentzien
Telefon:03843 776 1037
E-Mail: kiss@diakonie-guestrow.de

Diakonie 
Güstrow


PRAXIS FÜR SEXUALMEDIZIN
ANTJE BÜLOW

Feedback 2025

Gestalten Sie die Aktionswochen 2026 mit!

Ihre Meinung ist uns wichtig. Deshalb bitten wir Sie um eine Einschätzung der Veranstaltung/en:

Welche Veranstaltung/en haben Sie besucht?

Wie haben Sie von der Veranstaltung erfahren?

- Programmheft Internet Sonstiges:
 Rostocker Kreisblatt Aushänge _____

Hat Ihnen die Themenauswahl gefallen?

- ja nein

Hat die Referentin/der Referent das Thema gut dargestellt?

- ja nein

Welche Hinweise haben Sie noch für uns?

Welche Themen interessieren Sie – Vorschläge für 2026?

Herzlichen Dank für Ihre Meinung.

(Bitte diese Seite heraustrennen und an einem der Veranstaltungsorte abgeben.)

Notizen

Impressum

Auflage: 1500

Herausgeber und Redaktion:

AG Allgemeine Psychiatrie im Landkreis Rostock, Am Wall 3-5, 18273 Güstrow

Satz & Layout: Landkreis Rostock, Psychiatriekoordination, Dammchaussee 30a, 18209 Bad Doberan

Druck: WIRmachenDruck GmbH, Mühlbachstraße 7, 71522 Backnang

Fotos:

Titelfoto: Dr. med. Thomas Polak

Seite 4: Landkreis Rostock / Foto: Dr. med. Thomas Polak

Seite 5: AWO Soziale Dienste gGmbH / Diakonie Güstrow KISS

Seite 6: Serrahner Diakoniewerk gGmbH

Seite 7: Diakonisches Zentrum Serrahn e.V.

Seite 8: Serrahner Diakoniewerk gGmbH / Diakonisches Zentrum Serrahn e.V.

Seite 9: Martin Jantzen

Seite 10: Tagesklinik Bad Doberan

Seite 11: Martin Jantzen

Seite 12: Doreen Rehfeld

Seite 13: Nestwärmehof Leuschentin e.V.

Seite 14: Dominik Grunau – Tai Chi Spirit

Seite 15: Serrahner Diakoniewerk gGmbH

Seite 16: multiwerk Michaelwerk Kröpelin

Seite 17: Tagesstätte „de Bark“

Seite 18: Landkreis Rostock

Seite 19: Maria Havemann

Seite 20: Fine Green Soul

Seite 21: Güstrower Werkstätten; Tagesgruppe „die Brücke“

Seite 22: Clas P* Köster

Seite 23: Fine Green Soul

Seite 24: Andrea Bentzien

Dieses Programmheft ist ein unentgeltliches Informationsheft der AG Allgemeine Psychiatrie im Landkreis Rostock. Für die Inhalte sind ausschließlich die Veranstalter verantwortlich. Alle Angaben sind nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Änderungen vorbehalten. Für die Richtigkeit übernimmt die AG Allgemeine Psychiatrie im Landkreis Rostock keine Gewähr. Die Vervielfältigungs- und Nutzungsrechte der Texte, Fotos, Grafiken und Gestaltung liegen, sofern nicht anders angegeben, beim Herausgeber. Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung