

Programm

09. – 14. Oktober 2024

frei raum e.V.

ALLES AUßER GEWÖHNLICH

Tage der seelischen Gesundheit
in Schwerin

Geben und nehmen:

Wie seelische Gesundheit
und Arbeit vereinbar sind

Sehr geehrte Damen und Herren,

Arbeit ist ein wesentlicher Teil unserer Lebenswelt. Allerdings sind in den vergangenen zehn Jahren die Fehltagel von Arbeitnehmer*innen aufgrund psychischer Erkrankungen um 52 Prozent gestiegen. Das muss sich ändern!

Mit den Tagen der seelischen Gesundheit 2024 wollen wir den Fokus auf Beruf und Arbeit legen. Wie können wir trotz Dauerstress und Personalmangel gesund bleiben? Wie können Betroffene besser integriert werden? Und wie schaffen wir ein Arbeitsumfeld, das die mentale Gesundheit aller Mitarbeiter*innen fördert?

Wir nähern uns dem Thema dabei aus verschiedenen Blickwinkeln und bieten u. a. mit Vorträgen und Seminaren, aber auch kreativen Nachmittagen oder Tanzveranstaltungen Möglichkeiten, sich auf unterschiedliche Art und Weise der Thematik zu nähern. Denn nur wenn wir Berührungspunkte abbauen, Lösungen aufzeigen und Stigmatisierungen entgegenwirken, können wir etwas verändern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, auf den gemeinsamen Austausch und die gegenseitige Unterstützung!

frei raum e. V.
kontakt@frei raum26.de
www.frei raum26.de



tdsgschwerin

Zusammen mit:

Vielfalter gGmbH
Diakonie Westmecklenburg-Schwerin gGmbH
Helios Kliniken Schwerin
IHK zu Schwerin
Landeshauptstadt Schwerin
Lebenshilfe Schwerin e. V.
KISS e. V.
Mecklenburgisches Staatstheater
PAG – Perspektive Arbeit & Gesundheit e. V.
Sozialmedizinisches Erwachsenen-
Zentrum Mecklenburg
Sportjugend des Stadtsporthundes Schwerin e. V.
Stadtteilmanagement „Quartier63“
TISCH - Coworking und Café
12min.me

 Helios
Kliniken Schwerin

 **PAG**
PERSPEKTIVE
ARBEIT &
GESUNDHEIT
METROPOLREGION
HAMBURG



Vielfalter

 **SEZ**
Sozialmedizinisches
Erwachsenen-Zentrum
Mecklenburg gGmbH



09.10. MITTWOCH

Vielfalter gGmbH

10 Uhr Impulsvortrag:
„Berufliche Reha – Brücke zur
Gesundheit durch Arbeit“
Sabrina von Leesen

Ort Bleicher Ufer 11, 19053 Schwerin

Sozialmedizinisches Erwachsenen- Zentrum Mecklenburg

14 Uhr Impulsvortrag und Gespräch:
„Depression bei geistiger Behinderung“
Psychiaterin Katrin Seidel

Ort Wismarsche Str. 306, 19055 Schwerin

17 Uhr **Psychoseseminar**
der Landeshauptstadt Schwerin

Ort Raum 2.059 des Stadthauses,
Am Packhof 2-6, 19053 Schwerin

18:30 Uhr **Mental Health & Business**

Persönlichkeit & Learning an einem Abend

Ort tisch, Coworking und Café,
Wittenburger Str. 16a/b, 19053 Schwerin

10.10. DONNERSTAG

11-15 Uhr **Offene Küche, Kreativer Nachmittag**
Diakonie Westmecklenburg-Schwerin

11 Uhr Gesundes Essen und Trinken: Getränke-Mix-
Station, gesunde Snacks kreieren

12 Uhr Vegane Kürbissuppe

13 Uhr Kreative Beschäftigung zum Mitmachen
und Nachmachen

Ort Alexandrinenstraße 2, 19055 Schwerin

„Perspektive Arbeit und Gesundheit“

10-12 Uhr Impulsvortrag und Gespräch für
Arbeitgebende: „Kranke Mitarbeitende?
Mentale Gesundheit als Kernthema im
Unternehmen.“

12 Uhr Buffet vom Salädchen für Teilnehmende

13-15 Uhr Impulsvortrag und Gespräch für
Interessierte: „Macht die Arbeit mich krank“?

Mit Maxi Walter und Brian Lucius von der PAG

Ort tisch, Coworking und Café,
Wittenburger Str. 16a/b, 19053 Schwerin

Anmel-
dung kontakt@freiraum26.de

15-16 Uhr **Meditation** vom freiraum
der Vielfalter gGmbH

Ort Atelier Findeisen,
Lübecker Straße 23, 19053 Schwerin

14-18 Uhr **Tag der offenen Tür**
KISS Schwerin e. V.

Ort Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

WILLKOMMEN!

16 Uhr zur Begegnung zu den „Tagen der seelischen
Gesundheit“ Schwerin 2024

Ort tisch, Coworking und Café,
Wittenburger Str. 16a/b, 19053 Schwerin

11.10. FREITAG

10 Uhr **Freies Tanzen** vom freiraum
der Vielfalter gGmbH

Ort Atelier Findeisen,
Lübecker Straße 23, 19053 Schwerin

19 Uhr **12min.me**

Ort tisch, Coworking und Café,
Wittenburger Str. 16a/b, 19053 Schwerin

12.10. SAMSTAG

10 - 15 Uhr **Familien sportfest** mit Sportjugend
des Stadt sportbundes Schwerin e. V.

Ort Sporthalle Berufsschule für Wirtschaft und
Verwaltung, Obotritenring 50, 19059 Schwerin

18 Uhr **Kleines Konzert mit „Mosaik“**

Theater „freiräume“ mit ihrem Stück
„Schöner Wohnen“

Anschließend Konzert mit „Great Water“

Ort Alte Post, Berliner Platz 2, 19063 Schwerin

Eintritt Hutveranstaltung

13.10. SONNTAG

11 Uhr **Lesen-Matinee mit Hartmut Haker**

Ort Café Kränzchen,
Bornhövedstraße 10-12, 19053 Schwerin

18 Uhr **Gabriel** von George Sand
Anschließend Podiumsdiskussion
und Abschluss der „Tage der
seelischen Gesundheit“ 2024 Schwerin

Ort M*Halle – Spielstätte der Mecklenburgischen
Staatstheater, Gutenbergstraße 1, 19061 Schwerin

Eintritt Karten an der Theaterkasse: 9,50 - 23,00 €

14.10. MONTAG

11 Uhr Workshop „Betriebliche Gesundheit“
Umgang mit psychischen Belastungen in
der Arbeitswelt
IHK mit Experte Michael Gümbel,
PAG - Perspektive Arbeit & Gesundheit e. V.

Ort IHK zu Schwerin, Ludwig-Bölkow-Haus
Graf-Schack-Allee 12, 19053 Schwerin

**Podcast „Man müsste mal...“ zu Gast Thorsten
Kiebusch - ab 06.10.2024 zu hören**



Ausführlichen Informationen zu den Veranstaltungen auf www.freiraum26.de

Zur besseren Planung melden Sie sich gerne an: kontakt@freiraum26.de

Eintritt frei, soweit nicht anders gekennzeichnet Stand: 13.08.2024 | Änderungen vorbehalten



[tdsgschwerin](https://www.instagram.com/tdsgschwerin)