GPZ BS
Gemeindepsychiatrisches Zentrum Braunschweig

Braunschweig
City of Lions

KOSTENFREIE ANGEBOTE – FÜR JEDEN –

Winter 2026/ 27

– Gruppenangebote –

Berufliche Orientierung oder wie gelingt eine Tages-Strukturierung (nach einer Krise)?

Für alle, die nach oder während einer Krise eine Entscheidung treffen wollen (oder müssen), wie es weitergehen kann und für diejenigen, die Ideen oder Anregungen wünschen, was helfen kann.

Mittwoch, 25.11.26 + 13.01.27, von 13.00 bis 14.30 Uhr

Welche kostenfreien Freizeit-Angebote gibt es? Wer hilft wo mit? Wo findet was statt?

Für alle, die Anregungen für kostenfreie gemeinschaftliche Aktivitäten suchen oder Ideen teilen wollen.

Mittwoch, 25.11.2026, von 15.00 bis 16.30 Uhr

Welche kurzfristigen Hilfs-Möglichkeiten gibt es? Welche (telefonischen) Angebote im Falle einer Krise/ bei Einsamkeit gibt es?

Für alle, die sich vor Einsamkeit/ Krisen schützen wollen.

Donnerstag, 10.12.2026, von 13.00 bis 14.30 Uhr

Advent und Weihnachten - vielleicht alleine?

Für alle, die sich Gedanken über fehlende Kontakte und das Miteinander über die Weihnachtstage machen.

Donnerstag, 10.12.2026, von 15.00 bis 16.30 Uhr

Gesprächsrunde: Was die Seele bewegt? Offener Austausch zur „Seelenstreichelung“.

Für alle, die sich beruhigen, Spannung lösen, sich tiefer austauschen und Verbindung aufbauen wollen.

Montag, 21.12.2026, von 15.00 bis 16.30 Uhr

Alleine in Braunschweig - zu Weihnachten und um den Jahreswechsel, was kann ich tun?

Für alle, die sich Gedanken über fehlende Kontakte und das Miteinander über die Feiertage machen.

Dienstag, 22.12.2026, von 11.00 bis 12.30 Uhr

Gespräche mit engen Bezugspersonen?! Ist Verständnis möglich? Wo und inwiefern gibt es einen „sicheren Ort“ zu sprechen?

Diese Gesprächsrunde soll Einblick in die Möglichkeit gemeinsamer Gespräche mit engen Bezugspersonen geben. In solchen Gesprächen soll kein Fokus auf einer Person liegen, sondern der Austausch steht im Mittelpunkt.
Sie sind ohne Druck oder Auftrag, ergebnis- und themenoffen.

Donnerstag, 14.01.2027, von 16.00 bis 18.00 Uhr,
Samstag, 13.03.2027, von 10.00 bis 12.00 Uhr

Wie ist Selbstbestimmung in Krisen möglich? Was ist eine „psychiatrische Patientenverfügung“?

Für alle, die in psychiatrischen Krisen nach ihren Vorlieben behandelt werden wollen. Denn Behandlungswünsche festzuhalten, kann ermöglichen, die Krisenbegleitung best-möglich selbstbestimmt zu gestalten und Krisen vorzubeugen.

Dienstag, 17.02.2027, von 16.00 bis 17.30 Uhr

Interessiert sich jemand für meine Fähigkeiten? Was kann ich anbieten, wo kann ich mitmachen?

Für alle, die Anregungen für angenehme Aktivitäten suchen und die sich vernetzen wollen oder Ideen teilen wollen.

Donnerstag, 19.02.2027, von 16.00 bis 17.30 Uhr

Ort: **Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ) Braunschweig**
Hamburger Straße 226
38114 Braunschweig
im Gesundheitsamt - am Haupteingang ist eine GPZ-Klingel

Kommen Sie sich gerne auch als
Zu- und Angehörige, professionell Helfende oder allgemein interessierte Person.

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung.

Kontakt: Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ) Braunschweig
0531 470 7043 | gemeindepsychiatrisches.zentrum@braunschweig.de
Weitere Informationen: www.braunschweig.de/gpz