

16 OKT FREITAG | 11.00 bis 13.00 Uhr

Offenes Gruppenangebot: „Frühstücksgruppe“
Ort: **IPH e.V., Bruchtorwall 9, 38100 Braunschweig**

Miteinander statt nebeneinander – unter diesem Motto laden wir zu unserer Frühstücksgruppe ein. Kommen Sie vorbei, frühstücken und reden Sie mit. Gemeinsame Mahlzeiten stärken Körper und Seele.

Veranstalter: Institut für Persönliche Hilfen e.V. - INSEL
Mit Anmeldung: info@iph-nds.de, 0531 129241-0

16 OKT FREITAG | 15.00 bis 17.00 Uhr

Info-Veranstaltung: „Gespräche mit Menschen aus dem Umfeld - im offenen Dialog? Ist mehr Verständnis wirklich möglich?“

Ort: GPZ BS, Hamburger Straße 226, 38114 Braunschweig

Diese Infoveranstaltung bietet Einblick in die Möglichkeiten gemeinsamer Gespräche mit relevanten Menschen aus dem Leben. In solch Gesprächen soll kein Fokus auf einer Person liegen, sondern der Austausch. Die Gespräche sind ohne Druck oder Auftrag und Ergebnis- und Themenoffen. Alle anderen Themen sind denkbar. Es soll darum gehen, mehr Verständnis füreinander zu bekommen.

19 OKT MONTAG | 13.00 bis 14.30 Uhr

Info-Veranstaltung: „Was ist eine Psychiatrische Patientenverfügung? Ist Selbstbestimmung auch in Krisen möglich?“

Ort: GPZ BS, Hamburger Straße 226, 38114 Braunschweig

Für alle, die in psychiatrischen Krisen selbstbestimmt handeln wollen. Behandlungswünsche frühzeitig festzuhalten, kann ermöglichen, dass die Krisenbegleitung selbstbestimmt gestaltet wird. Eine Krisenerfahrene Person wird dabei sein und berichten.

20 OKT DIENSTAG | 15.00 bis 16.30 Uhr

Info-Veranstaltung: „Angebote des ZAR Braunschweig“

Ort: ZAR Braunschweig, Hamburger Straße 49, 38114 BS

„Stress & Erschöpfung – wenn der Job auf die Seele schlägt“ – mit Schwerpunkt auf beruflich bedingter Belastung und dem Zusammenhang von chronischen Schmerzen und Psyche.

20 OKT DIENSTAG | 17.00 bis 18.30 Uhr

Austausch: **Mental Health & Queer Café**

Ort: Onkel Emma, Echternstraße 9, 38100 Braunschweig

Jede*r ist eingeladen in einer offenen Gesprächsrunde über queeres Leben und mentale Gesundheit zu sprechen. Wir möchten einen Raum für Begegnung und kreativen Austausch schaffen! Das Angebot findet circa alle drei Monate statt.
Veranstalter: Der Weg e.V. & Lavie Reha gGmbH.

20 OKT DIENSTAG | 19.00 (Einlass 18.15 Uhr)

Lesung: „Extrem fühlen. Mein schrecklich schönes Leben mit Borderline“ (von Joelle Westerfeld)

Ort: Roter Saal, Schlossplatz 1, 38100 Braunschweig

Die KIBiS lädt zu einer Lesung mit Joelle Westerfeld ein. Die Journalistin zeigt anhand ihrer eigenen Geschichte: Borderline ist weder ein Makel noch ein lebenslanges Urteil. Sie liest aus ihrem Buch „Extrem fühlen. Mein schrecklich schönes Leben mit Borderline“ und gibt Einblicke in ihr Leben.

Anmeldung unter: kibis@psdn.paritaetischer.de, 0531 4807920, oder <https://selbsthilfe-braunschweig.de/lesung>

Der „Braunschweiger Dialog“ lädt ein zu:

01.10.2026 Dunkelzeit - Wie erleben wir seelische Krisen?

08.10.2026 Aufbruch aus der Krise - Was lässt uns neue Pfade betreten?

22.10.2026 Lichterketten - Was tun wir, um seelisches Wohlbefinden zu erhalten?

- jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr -

Ort: VHS Braunschweig, Alte Waage 15, 38100 BS (ganz oben)

Die Veranstaltungen richten sich vor allem an Personen, die seelische Krisen erlebt haben, die zu Erfahrungen im Hilfesystem führten, An-/ Zugehörigen, die in Familie und/ oder Freundeskreis Erfahrungen mit psychiatrischen Erkrankungen und deren Behandlungen gemacht haben, Menschen, die in unterschiedlichen Zusammenhängen beruflich mit der Begleitung/ Behandlung psychiatrischer Krisen zu tun haben. Sie steht aber auch allen anderen Personen offen.

Moderation und Vorbereitung: dialogische Planungsgruppe

Es gibt regelmäßig viele weitere Veranstaltungen zur seelischen Gesundheit oder zu seelischen Erschütterungen, Krisen, und zu mehr kostenfreien Angeboten in Braunschweig.

Bei Interesse melden Sie sich unter:

**Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ)
Braunschweig
Hamburger Straße 226 | 38114 Braunschweig
0531 470 7043**

gemeindepsychiatrisches.zentrum@braunschweig.de

<https://www.braunschweig.de/gpz>



WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT 2026

Vom **10. bis 20. Oktober 2026** findet deutschlandweit (wieder) die „Woche der seelischen Gesundheit“ des Aktionsbündnis seelische Gesundheit statt.

In 2026 steht sie unter dem Motto:

„Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt.“

Ziel dieser Woche ist es, auf die Bedeutung hinzuweisen, sich um die seelische Gesundheit zu kümmern. Sie soll außerdem Hoffnung machen und Angebote aufzeigen, wo es Unterstützungsangebote gibt.

Vom 01.10. - 22.10.2026* finden kostenfreie Veranstaltungen an vielen Orten in Braunschweig statt.

Sie sind herzlich eingeladen, zuzuhören und mitzureden.

Viele Angebote sind auch für Angehörige (gut) geeignet.



07 OKT MITTWOCH | 19.00 bis 20.30 Uhr

Vorstellung: **"Warum tut denn keiner was? -
Zwangsmaßnahmen bei Menschen mit Demenz"**

Ort: In den Rosenäckern 10/11, 38116 Braunschweig

Mitarbeitende des Sozialpsychiatrischen Dienstes stellen die Möglichkeiten vor, wann / wie Zwangsmaßnahmen eingeleitet werden können und wo die rechtlichen Grenzen liegen.

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft BS e.V.

Anmeldung: info@alzheimer-braunschweig.de, 0171 8946420

09 OKT FREITAG | 10.00 bis 15.00 Uhr

Gesundheits- und Wohlfühltag für pflegende Angehörige

Ort: In den Rosenäckern 10/11, 38116 Braunschweig

Dieser Tag gibt Anregungen für den Pflegealltag und Ideen zur Entlastung pflegender Angehöriger. Darüber hinaus wird ein Markt der Möglichkeiten, ein Schnupperangebot für zu Pflegende in der Tagespflege und vieles mehr angeboten.

**Es gibt Zeit für Sie – weil ihre Gesundheit zählt!
Vom 5. bis 9. Oktober 2026 findet ebenso
die „Woche der pflegenden Angehörigen“ statt.**

**Veranstalter/ Kontakt: Seniorenbüro Braunschweig, KIBiS,
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle ambet e.V.**

10 OKT SAMSTAG | 10.00 bis 12.00 Uhr

Info-Veranstaltung: **„Zu viel Frei(e)-Zeit? Welche kostenfreien
Angebote gibt es? Und wer hilft mir mit was?“**

Ort: GPZ BS, Hamburger Straße 226, 38114 Braunschweig

(Ihre) Fragen rund ums Thema seelische Gesundheit und kostenfreie Angebote werden beantwortet. Kommen Sie als Interessierte oder als Zu-/ Angehörige und bringen Sie gerne Ihre Fragen mit.

10 OKT SAMSTAG | 19.30 bis 21.30 Uhr

**Kleinkunstprogramm mit offener Bühne zum Thema:
„Seelische Gesundheit – Open Mic. Open Mind.“**

Ort: Café Lüttes, Kaiserstraße 52, 38100 Braunschweig

Du machst MUSIC, POETRY, COMEDY oder eine andere Form der PERFORMANCE? Dann ist dies deine BÜHNE! Ob laut oder leise, nachdenklich oder mitreißend, ernst oder humorvoll: Wir laden ein, Deine Perspektive zu teilen. Es ist mehr als ein Kleinkunstabend – es ist ein Raum für echte Worte, ehrliche Gefühle und kreative Stimmen. Kommt vorbei – als Künstler*in oder Publikum und seid Teil eines Abends voller Ausdruck, Verbindung und Mut.

**Anmeldung zur Mitwirkung erfolgt vor Ort oder an
l.mathias@der-weg-bs.de**

Veranstalter: der Weg e.V. und LaVie Reha gGmbH.

12 OKT MONTAG | 13.00 bis 14.30 Uhr

Austausch: **„Berufliche Orientierung (nach einer Krise) - und jetzt!?“**

Ort: GPZ BS, Hamburger Straße 226, 38114 Braunschweig

Welche Angebote zur beruflichen Orientierung gibt es? Wir informieren, und suchen nach Ideen für einen für Sie machbaren gesunden Weg.

12 OKT MONTAG | 15.00 bis 17.00 Uhr

Gesprächsangebot: **„Kontakte – welche sind gesundheitsförderlich,
welche nicht? Wie kann ich sie finden?“**

Ort: GPZ BS, Hamburger Straße 226, 38114 Braunschweig

Für alle, die sich Gedanken über (fehlende) Kontakte und das Miteinander machen. Wir kommen ins Gespräch und informieren über kostenfreie Angebote in Braunschweig, um soziale Kontakte zu finden.

13 OKT DIENSTAG | 15.00 bis 17.00 Uhr

Austauschangebot: **„Das Gegenteil von Einsamkeit“**

Ort: DRK-KaufBar, Helmstedter Str. 135, 38102 Braunschweig

Wir laden zum Austausch und einer wohlthuenden Begegnung ein! Komm, wie du bist, und genieße eine warme freundliche Atmosphäre und Gespräche. Das Angebot findet beinahe monatlich statt.

Veranstalter: DRK-KaufBar, der Weg e.V. und Lavie Reha gGmbH

13 OKT DIENSTAG | 15.00 bis 16.30 Uhr

Info-Veranstaltung: **„Angebote des ZAR Braunschweig“**

Ort: ZAR Braunschweig, Hamburger Straße 49, 38114 BS

„Wenn der Körper die Seele spürt“ – allgemeiner Einblick in die psychosomatische Rehabilitation: Team, Räumlichkeiten, Ablauf und Inhalte der Therapie.

13 OKT DIENSTAG | 16.00 bis 17.30 Uhr

Vortrag und Austausch: **„Familie und andere Zu-/ Angehörige -
die Mitbetroffenen einer Sucht!?“**

Ort: GPZ BS, Hamburger Straße 226, 38114 Braunschweig

Im Vortrag stellen die Leitungen der Selbsthilfegruppen „Angehörige von Suchtkranken im BFK e.V.“, die Auswirkungen einer Co-Abhängigkeit zwischen dem Erkrankten und den Zu-/ Angehörigen vor und stehen für Fragen zur Verfügung. **Veranstalter: Angehörige im BFK e.V.**

13 OKT DIENSTAG | 16.30 bis 18.00 Uhr

Vortrag: **„Einführung in die Leichte Sprache“**

Ort: INSEL - IPH e. V., Bruchtorwall 9, 38100 Braunschweig

In Zusammenarbeit mit dem IPH e.V. informiert Alea Stephan (von der Lebenshilfe Braunschweig) über „Leichte Sprache“. Leichte Sprache schafft Verständigung und fördert selbstbestimmte Teilhabe. Der Vortrag zeigt, wie verständliche Kommunikation dazu beiträgt, miteinander statt nebeneinander zu leben.

Veranstalter: Institut für Persönliche Hilfen e.V. – Betreuungsverein. Mit Anmeldung unter: info@iph-nds.de, 0531 25643-0

14 OKT MITTWOCH | 15.00 bis 17.00 Uhr

Info-Veranstaltung: **„Angebote des Lukas-Werk Braunschweig“**

Ort: St. Leonhard 1-3, 38102 Braunschweig

Das Lukas-Werk (Rehazentrum St. Leonhard und Fachambulanz) bietet eine Info-Veranstaltung an. Das bezieht sich auf die Beratung, Betreuung und Rehabilitation von Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen und Abhängigkeitserkrankungen.

14 OKT MITTWOCH | 18.00 (Einlass 17.30 Uhr)

Kino: **„Aufbruch ins Helle – Nach seelischer Krankheit wieder
Lebensmut schöpfen.“**

Ort: Universum Kino GmbH, Neue Strasse 8, 38100 BS

Anschließend wird ein Dialog/ Austausch im Kino durchgeführt.
Moderation und Vorbereitung: Dialogische Planungsgruppe

15 OKT DONNERSTAG | 12.00 bis 14.00 Uhr

Austauschangebot: **„Welche Angebote gegen seelische Krisen
und/ oder Einsamkeit gibt es? Wie gelingt Selbststärkung?“**

Ort: GPZ BS, Hamburger Straße 226, 38114 Braunschweig

Kommen Sie als Interessierte, die sich vor Einsamkeit und/ oder Krisen schützen wollen, Anregungen für kostenfreie gemeinschaftliche Aktivitäten suchen und/ oder Ideen teilen wollen.

15 OKT DONNERSTAG | 14.30 bis 16.00 Uhr

Info-Veranstaltung: **„Beschwerdeannahme-/ Vermittlungsstelle“**

Ort: GPZ BS, Hamburger Straße 226, 38114 Braunschweig

Die Beschwerdeannahme- und Vermittlungsstelle stellt ihr Angebot für Beschwerden im Bereich der psychiatrischen Versorgung vor. Beschwerden sollen dazu führen, einen Zustand zu verbessern und auf vorhandene Schwachstellen hinzuweisen. Ziel ist es, alle Menschen in der Wahrnehmung ihrer Rechte/ Interessen zu stärken, um zu einer Verbesserung des Hilfesystems beizutragen.

15 OKT DONNERSTAG | 17.00 bis 18.30 Uhr

Austausch: **„Mental health – wir sprechen darüber: #Angst“**

Ort: Kontakt-/Beratungsstelle, Helmstedter Str. 167, 38102 BS

Angst gehört zum Leben dazu – doch wenn sie den Alltag bestimmt, kann sie zu einer Belastung werden. In dieser Veranstaltung widmen wir uns dem Thema Angst/ Angststörungen: Betroffene bieten persönliche Einblicke, ein fachlicher Impulsvortrag wird vorgetragen und ein Austausch mit Fragen wird möglich sein.

Veranstalter: Der Weg e.V. und Lavie Reha gGmbH

16 OKT FREITAG | 13.00 bis 17.00 Uhr

Tag der offenen Tür: **Tagesstätte Saarbrückender Straße - von
der Gemeinnützigen Gesellschaft Paritätischer Weg**

Ort: Saarbrückener Straße 256, 38116 Braunschweig

Kommen Sie vorbei und schauen Sie sich alle dortigen Angebote an.