

Mehr dazu:



**IM HEFT:
PROGRAMM
+ GEWINN-
SPIEL**

KLÜCK MIT G

powered by: **SNL**
#EinfachGutesTun

**Wochen der Seelischen
Gesundheit im**



Bad Muskau • Boxberg • Ebersbach-Neugersdorf
Gablenz • Görlitz • Großschweidnitz • Königshain
Niesky • Rietschen • Rothenburg • Weißwasser • Zittau

SEPTEMBER/OKTOBER 2025

Infos/Anmeldung: gesundheit-vor-ort.org oder **eventbrite**



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes und mit Haushaltsmitteln vom Landkreis Görlitz.



DAS MOTTO 2025 – BUNDESWEIT:

LASS ZUVERSICHT WACHSEN PSYCHISCH STARK IN DIE ZUKUNFT

Vom 26.09. bis zum 31.10.2025 widmen sich im Landkreis Görlitz zahlreiche Veranstaltungen der psychischen Gesundheit. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Belastbarkeit, Unterstützung im Alltag und neue Wege im Umgang mit seelischen Herausforderungen.

Kliniken, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und weitere Akteure und Akteurinnen gestalten die Aktionswochen mit Vorträgen, Begegnungen und kreativen Formaten. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Thema Zuversicht – gerade in Zeiten voller Veränderungen ein wichtiges Gut. Fast alle Termine sind kostenlos, jedoch ist wegen begrenzter Plätze eine Anmeldung im Voraus zu empfehlen.

Alle Angebote der Wochen der Seelischen Gesundheit (WdSG) mit Infos und Reservierung finden Sie auf:
www.gesundheit-vor-ort.org



Manuela Thomas

Geschäftsführerin Soziales Netzwerk Lausitz

„Die Wochen der Seelischen Gesundheit machen sichtbar, was oft übersehen wird. Ich wünsche mir, dass wir lernen, offener über seelische Krisen zu sprechen – weil ich überzeugt bin, dass Verständnis, Mitgefühl und echte Begegnung Menschen stärken. Und weil ich glaube, dass genau das die Grundlage für ein gutes Zusammenleben ist.“

Initiiert von:



Soziales Netzwerk Lausitz
gemeinnützige GmbH

Albert-Schweitzer-Ring 32
02943 Weißwasser/O.L.

www.snl.gmbh

Kontakt: gesundheit@snl.gmbh
03576 2584711



MEIN ZUHAUSE
**LANDKREIS
GÖRLITZ**
WOKRJES ZHORJELC

Landratsamt
Bahnhofstr. 24
02826 Görlitz

Wochen der Seelischen Gesundheit im



WIR SIND DABEI



Ines Hofmann

Geschäftsführerin Städtisches Klinikum Görlitz

„Die Aktionswochen bieten eine wichtige Plattform, um niedrigschwellige Angebote sichtbar zu machen und den Zugang für Unterstützung zu erleichtern – für Betroffene ebenso wie für Angehörige.“

„Wichtig ist ein offener Umgang mit der Erkrankung – und Möglichkeiten zur Teilhabe in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens.“



Marco Mende

Ehrenamtlicher Koordinator der ASB Selbsthilfegruppe Depression in Görlitz



Nora Dietrich

Expertin für mentale Gesundheit, Psychotherapeutin und Speakerin – unter anderem beim Glückskongress in Görlitz

„Mentale Gesundheit ist die Grundlage für gute Arbeit – und ein gutes Leben. Es braucht Wissen, klare Strategien und echten Austausch. Wer versteht, kann wirklich etwas verändern.“



SEPTEMBER/OKTOBER 2025

35

Tage

>30

Termine

>20

Locations

GEWINNSPIEL ZUM GLÜCKSKONGRESS!

Einsendeschluss: 20.09.2025, 23:59 Uhr
per Mail/Post/WhatsApp
(Posteingang zählt)

Das sind unsere Hauptpreise:

1X GUTSCHEIN INSEL DER SINNE: One Day Retreat
Yoga, Qi Gong und gesunde Kulinarik (im Wert von 150 €)

1X GUTSCHEIN OBERMÜHLE GÖRLITZ: 3-Gänge-Menü für 2
mit Bootstour (im Wert von 120 €)

Mehr dazu auf der vorletzten Seite der Broschüre.



Wochen der Seelischen
Gesundheit im



TERMINE

* kostenlos, Voranmeldung
** mit Teilnahmegebühr, Voranmeldung

- 26.09. 4. Glückskongress** | 14–20 Uhr
Görlitz, Synagoge **
- 27.09. Natur-Apotheke Seminar** | 10–16 Uhr
Königshain, Kuhsaal **
- 29.09. Erlebnistanz** | 16:30–17:30 Uhr
Görlitz, Städtisches Klinikum | 03581 371858 *
- 30.09. Ausstellung von der Seele** | 14:30–16 Uhr
Görlitz, Luisenstr. 20 *
- 01.10. Osteoporose Infotag** | 13–17 Uhr
Rothenburg, Orthopäd. Zentrum *
- 01.10. Kamera Sensibel Kino** | 18–21 Uhr
Rothenburg, Martinshof *
- 06.10. Erlebnistanz** | 17–18:30 Uhr
Ebersbach-Neugersdorf, Hofeweg 47 *
- 06.10. Kamera Sensibel Kino** | 17–20 Uhr
Niesky, AnsprechBar, Muskauer Str. 5 *
- 07.10. Effizienter Elektromog-Schutz** | 18–20 Uhr
Weißwasser, Kaufland, 1. OG *
- 07.10. Digitaler Selbsthilfe-Treff** | 17:30–18:30 Uhr
Online-Meeting „Achtsamkeit im Alltag“ *
- 09.10. Speed Friending** | 20–23 Uhr
Zittau, Hillersche Villa *
- 10.10. 2. Messi-Frühstück** | 10–13 Uhr
Weißwasser, Sachsendamm 30 - 32 | 03581 6632718 *
- 13.10. Achtsam gehen in Görlitz** | 15–17 Uhr
„Zwischen Pflastersteinen und Vogelruf“
Görlitz, Altstadt, Treffpunkt Luisenstr. 20 *

Alle Infos/Anmeldungen: www.gesundheit-vor-ort.org

- 13.10. Wie gehe ich mit negativen Gefühlen um?**
15:30–16:30 Uhr (Angebot für Erwachsene)
Boxberg, Diesterwegstr. 38 *
- 14.10. Opferhilfe Sachsen Infotag** | 10–17 Uhr
Görlitz, Otto-Buchwitz-Platz 2 *
- 14.10. Kamera Sensibel Kino** | 18–21 Uhr
Weißwasser, VHS Dreiländereck *
- 14.10. Wie gehe ich mit negativen Gefühlen um?**
15:30–16:30 Uhr (Angebot für Erwachsene)
Rietschen, Muskauer Str. 8 *
- 16.10. Leben mit voller Kraft** | 16–18 Uhr **Weiß-**
wasser, Naturladen Heiland, Sachsendamm 8a *
- 16.10. Herausfordernde Kindheit –resilient in die Zukunft**
15–16:30 Uhr **Görlitz**, Jakobstr. 24 | 03581 306995 *
- 16.10. Achtsamkeitstraining** | 14:30–15:30 Uhr
Niesky, Landratsamt, Robert-Koch-Str. 1 *
- 17.10. Raus aus der Angst** | 10–11 Uhr
Görlitz, Reichertstr. 112, Raum 104/106
- 17.10. Brunch gesund & alltagstauglich** | 10–13 Uhr
Görlitz, Luisenstr. 20 *
- 18.10. Waldbaden im Bergpark** | 10–12:30 Uhr
Bad Muskau, Am Jungerfernberg 8 *

Achtsamkeit in der Natur, „Waldbaden“ im Bergpark

Finde Ruhe, tanke neue Kraft und
spüre, wie du Schritt für Schritt
ganz bei dir ankommst.



*Atemübungen & Entspannung • Achtsamkeit &
Sinnerfahrung • Bewegung & Leichtigkeit*

- 20.10. „Umgang mit verbitterten Menschen“** | 15–17 Uhr
Niesky, Muskauer Str. 8 (für Angehörige) *
- 21.10. Kamera Sensibel Kino** | 16–19 Uhr
Großschweidnitz, Krankenhaus *

TERMINE

* kostenlos, Voranmeldung

22.10. Selbstbewusstseinstaining | 10–12 Uhr
Gablitz, Seeweg 25 *

Selbstbewusstsein stärken auf einer Wanderung mit einem Greifvogel

Heilpraktiker und Falkner Michael Gehler
begleitet Menschen mit einem Greifvogel,
um deren Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl
und das Selbstbild zu stärken.
Probieren Sie es aus!



22.10. Fix gekocht gesundes Essen | 15–18:30 Uhr
Görlitz, Luisenstr. 20 *

22.10. Gene und Psyche Vortrag | 17–19 Uhr
Görlitz, Gewerbering 8a *

22.10. Hirnstimulationsverfahren | 15 Uhr
Großschweidnitz, Krankenhaus (Haus 41) *

22.10. Essstörungen im Jugendalter | 15:45 Uhr
Großschweidnitz, Krankenhaus (Haus 41) *

23.10. Ein Wegweiser psychosozialer Angebote
Görlitz, Luisenstr. 20 | 15–17 Uhr *

WO GEHT'S LANG?

Ein Wegweiser psychosozialer Angebote

Kontakt- und Beratungszentrum

**Für alle, die Orientie-
rung in schwierigen
Zeiten und Wege für
die Zukunft suchen.**

Die Initiative Görlitz gGmbH
realisiert für die Stadt Görlitz
und Umgebung ein sozial-
psychiatrisches Konzept.

Alle Infos/Anmeldungen: www.gesundheit-vor-ort.org

„Problemzonen“ gibt's nur im Kopf!

Infragestellen von Schönheitsidealen, Bedeutung von Kleidung, Bewältigungsansätze hinsichtlich des gesellschaftlichen Drucks.



Vortrag für Interessierte und Betroffene
Eine lebendige, kreative Auseinandersetzung zum Thema

- 23.10. Problemzonen gibt's nur im Kopf | Vortrag**
17–18:30 Uhr | 03583 511128
Ebersbach-Neugersdorf, Hofeweg 47 *
- 23.10. Kamera Sensibel Kino | 18–21 Uhr**
Görlitz, Heine Kinobar *
- 24.10. Wo Leben war, darf Frieden wachsen** (Angebot nach Fehlgeburt oder Abbruch) | 18:30–20:00 Uhr
Weißwasser, Prof.-Wagenfeld-Ring 130 *
- 27.10. Treffpunkt Leben | 15:30–17 Uhr**
Weißwasser, Albert-Schweitzer-Ring 32 *
- 28.10. Psychosoziales Forum | 18–20 Uhr**
Zittau, Böhmisches Str.12 *
- 30.10. Mentale Gesundheit | 14–15:30 Uhr**
Görlitz, Luisenstr. 20 *

Änderungen vorbehalten!

Kamera Sensibel

Eine Filmreihe für Sachsen - seit 2006
Landesverband Gemeindepsychiatrie Sachsen e.V.

Eine außergewöhnliche
Reise zu mehr Menschlichkeit



Das Filmprojekt „Kamera Sensibel“ wird vom Landesverband für Gemeindepsychiatrie organisiert. In ganz Sachsen werden jedes Jahr Filme über psychische Erkrankungen gezeigt. Das Projekt wird unterstützt vom Sächsischen Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und Gesellschaftlichen Zusammenhalt und ist jedes Jahr Bestandteil der Wochen der Seelischen Gesundheit im Landkreis Görlitz – mit Aufführungen an unterschiedlichen Orten. In diesem Jahr wird der Film „Auf der Adamant“ (2023) gezeigt.

Der Auftakt in die Wochen der Seelischen Gesundheit im



4. GLÜCKSKONGRESS

WAS UNS WIRKLICH STARK MACHT!

Freitag, 14 – 20 Uhr

26.09.

Teilnahmegebühr 7 – 20 €



powered by: **SNL**
#EinfachGutestun

Der Glückskongress ist ein Event zum Auftanken, zum Innehalten – und zum gemeinsamen Nachdenken darüber, was uns Menschen in herausfordernden Zeiten wirklich stärkt. Beim diesjährigen Glückskongress – zum ersten Mal in Görlitz – erwarten dich wieder inspirierende Vorträge, wissenschaftlich fundierte Perspektiven sowie intensiver Austausch mit Fachleuten und Gleichgesinnten. Die Plätze sind begrenzt – wir empfehlen eine frühzeitige Kartenreservierung!

**JETZT
ANMELDEN:**



qrco.de/glueckskongress



**GÖRLITZ
SYNAGOGUE**



MARKUS VÄTH

Psychologe, Autor, Vordenker des „Radikalen Arbeitens“

6 Fachbücher, 70+ Fachartikel/Interviews, CAPITAL-Kolumnist

BEI DER VERLOSUNG MITMACHEN!

Einsendeschluss: 20.09.2025,
23:59 Uhr per Mail/Post/WhatsApp
(Posteingang zählt)

Mehr über die Verlosung zum Glückskongress – auf der vorletzten Seite der Broschüre!



NORA DIETRICH

Expertin für mentale Gesundheit,
Psychotherapeutin

bekannt aus Wirtschaftswoche, Handelsblatt, Personalwirtschaft

FORUM-THEATER

„Hindernisse des Glücks
– und wie wir sie überwinden“

Eine Inszenierung mit
Hobby- und Laienschau-
spielern aus der Region
von und mit:



HARALD HAHN

Theatermacher, Theater-
pädagoge, Systemischer Berater

Das Theaterprojekt ist entstanden im Projekt "Demokratie in Bewegung", das im Rahmen des Bundesprogramms "Demokratie leben!" durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird.

Gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

sowie vom Freistaat Sachsen



Diese Maßnahme wird mitfinanziert
durch Steuermittel auf der Grund-
lage des vom Sächsischen Landtag
beschlossenen Haushaltes.



FREDE SCHAD

Moderation

4. GLÜCKSKONGRESS

WAS UNS WIRKLICH STARK MACHT! **26.09.** GÖRLITZ
SYNAGOGE

PROGRAMM



Die besondere Veranstaltungsstätte bringt ein paar Besonderheiten mit sich. Schau dir bitte vorher die Hinweise an: qrco.de/hinweise-gk25



13:00 CHECK-IN

14:00 **ERÖFFNUNG** Manuela Thomas,
anschließend Grußworte

14:30 **MARKUS VÄTH** Vortrag:
„Arbeiten ohne Angst“

15:30 PAUSE#1 Zeit für Austausch und Gespräche

16:00 **FORUM-THEATER** mit Harald Hahn
Weltpremiere „Hindernisse des
Glücks – und wie wir sie überwinden“*

** zugleich einzige Vorstellung =)*

17:00 PAUSE#2 Zeit für Austausch und Gespräche

17:30 **NORA DIETRICH** Vortrag:
*„Zuversicht, Zukunftsmut
und mentale Gesundheit“*

18:30 **ABSCHLUSS** Mit aktuellen Themen zur Gesund-
heit im Landkreis und einer offenen Zukunftsfrage-
Runde - als Beteiligungsformat

19:00 ABENDBUFFET Zeit für Gespräche

20:30 ENDE

**JETZT
ANMELDEN:**



Kartenpreis 20 € inkl. Verpflegung
und aller Gebühren. Ermäßigte
Karten ab 7,80 €. Plätze sind
begrenzt. Abendkasse je
nach Verfügbarkeit.



INSEL DER SINNE

HOTEL • SPA • SEEDORF



WOHLFÜHLORT ERDEND. LEBENDIG. NATÜRLICH

ONE DAY RETREAT

Yoga, Qi Gong, Entspannung

Zeit für sich nehmen und neue Lebensenergie tanken. Das können Sie bei unserem ONE DAY REATREAT - ein Tag mit Yoga, Qi Gong, Meditation und Kulinarik.

Mehr erfahren:



AFTER WORK WELLNESS

Day Spa in Görlitz

Dem Alltag mal für ein paar Stunden in unserem Strand-und Wellnessbereich entfliehen.

Mehr erfahren:



BRUNCH AUF DER INSEL

Ein Sonntag wie im Urlaub

Jeden Sonntag können Sie unseren Insel-Brunch auf unserer Seeterrasse oder im Restaurant mit Kamin genießen.

Mehr erfahren:



Vom Regisseur von SEIN UND HABEN



Auf der Adamant

Ein utopischer Ort der Menschlichkeit mitten in Paris

Ein Film von Nicolas Philibert



Alle kostenlosen Vorführungen
im Rahmen der

Wochen der Seelischen
Gesundheit im



Kamera Sensibel

Eine Filmreihe für Sachsen - seit 2006
Landesverband Gemeindepsychiatrie Sachsen e.V.

unterstützt von: STAATSMINISTERIUM FÜR
SOZIALES, GESUNDHEIT UND
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT



01.10. | Rothenburg, Martinshof

06.10. | Niesky, AnsprechBar

10.10. | Ebersbach-Neugersdorf

14.10. | Weißwasser, VHS

21.10. | Großschweidnitz, Krankenhaus

23.10. | Görlitz, Heine Kinobar

Ein schwimmendes Haus mitten in Paris – dort treffen sich Menschen mit psychischen Krisen, um gemeinsam zu reden, zu malen, zu musizieren. Der Film „Auf der Adamant“ zeigt stille, berührende Momente voller Menschlichkeit und Hoffnung. Er lädt ein, die Welt mit anderen Augen zu sehen und macht Mut, über seelische Gesundheit zu sprechen.

TRAILER AUF YOUTUBE SEHEN:
qrco.de/adamant-trailer



powered by: SNL
#Einfachbessersein

Alle Infos/Anmeldungen: www.gesundheit-vor-ort.org



Engagiert für Aufklärung, Hilfe und mehr Offenheit im Umgang mit Depressionen. Das Bündnis vernetzt Fachleute, Betroffene und Angehörige und macht deutlich: Depression ist behandelbar. Dieses wichtige Netzwerk stärkt die seelische Gesundheit in unserer Region.



Weitere Infos und Kontaktmöglichkeiten:

www.deutsche-depressionshilfe.de

> Regionale Angebote > Landkreis Görlitz

Das Landratsamt Görlitz mit den Akteuren unterstützen im Rahmen des Bündnisses gegen Depression die Wochen der Seelischen Gesundheit im Landkreis Görlitz.



PFLEGESELBSTHILFE

GEMEINSAM STARK IM PFLEGEALLTAG

Die Pflege von Angehörigen kann das Leben auf den Kopf stellen. Sie kommt oft plötzlich und bringt eine große Verantwortung mit sich. Emotionale Belastung, Erschöpfung oder Unsicherheit gehören dazu.

Wir bieten eine Anlaufstelle für alle, die sich in dieser Situation befinden oder sich darauf vorbereiten möchten.

UNSERE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE:

- Gesprächsmöglichkeiten und Austausch
- Vermittlung in Pflegeselbsthilfegruppen
- Unterstützung in Pflegesituationen

DIE NÄCHSTE TERMINE:

- | | |
|-----------------|--|
| 22.09.25 | Kommunikationsschulung im Umgang mit Demenzerkrankten kostenfrei
Soziales Netzwerk Lausitz, Bautzener Str. 23, Niesky |
| 17.11.25 | Erste-Hilfe-Kurs für ältere Menschen kostenfrei
Soziales Netzwerk Lausitz, Albert-Schweitzer-Ring 32, Weißwasser |

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts und mit Haushaltsmitteln des Landkreises Görlitz sowie mit freundlicher Unterstützung durch die AOK PLUS.



**Sie erreichen uns in
Weißwasser/O.L.**
Albert-Schweitzer-Ring 32
+49 (0) 3576 2584711
gesundheit@snl.gmbh

Kontaktbüro Niesky:
Bautzener Str. 23
(AOK PLUS Filiale/ 2. OG)

DAS RÄTSEL ZUM GLÜCKSKONGRESS

Weitere Infos:
gesundheit-vor-ort.org



ZUR TEILNAHME AN DER VERLOSUNG

Zu gewinnen gibt's Gutscheine von Insel der Sinne, Obermühle Görlitz und weitere Preise. Die Gewinner werden beim Glückskongress im Losverfahren gezogen und bei Nichtanwesenheit schriftlich benachrichtigt.

1. Was du brauchst, um schwierige Zeiten zu überstehen:

R _ _ _ _ _ _ _ _

2. Ein Wort für das, was uns Kraft für morgen gibt:

_ _ F _ _ _ _

3. Fachbegriff für Vorbeugung in der Gesundheitsförderung:

_ _ A E _ _ _ _ _

4. Das Gegenteil von Krankheit:

_ _ _ _ _ H _ _ _

5. Ein Gefühl, das oft mit Lachen verbunden ist:

_ _ _ D _

6. Kürzel der Organisation, die den Glückskongress organisiert:

_ _ L

7. Ein Gefühl innerer Ruhe und Ausgeglichenheit:

_ U _ _ _ _ N _ _ _

8. Bei welchem Event tritt Nora Dietrich am 26.09. in Görlitz auf?

_ _ U E _ _ _ _ _ _ _ _

9. Wo sind alle Infos über die Wochen der Seelischen Gesundheit im Landkreis Görlitz zu finden? Webadresse ohne www und Punkt, 1 Wort

_ _ S _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ G

10. Ein Ort, an dem du Hilfe und Rat bekommst:

_ _ _ A _ _ _ _ S _ _ _ _

**DAS LÖSUNGS-
WORT LAUTET:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lösungswort mit Namen und E-Mail-Adresse an: entwicklung@snl.gmbh, per Post an Soziales Netzwerk Lausitz, Albert-Schweitzer-Ring 32, 02943 Weißwasser/O.L., oder per WhatsApp an 0160 98547741 (Foto mit Lösungswort und Kontaktdaten). Einsendeschluss: 20.09.2025, 23:59 Uhr (Posteingang zählt). Pro Person 1 Teilnahme. Anwesenheit nicht erforderlich. Keine Barauszahlung; Gewinn nicht übertragbar. Bevor Sie einreichen, lesen Sie die **Teilnahmebedingungen** unter www.snl.gmbh/teilnahme-aktuelle-verlosung. Mit der Einsendung bestätigen Sie diese. Teilnahme ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Diese Aktion steht in keiner Verbindung zu WhatsApp/Meta.



sächsischer
**GENERATIONEN
DIALOG 2025**
22. OKTOBER BAUTZEN

**"WISSEN SCHAFFT
VERBINDUNGEN"**

generationen-in-sachsen.de

BURGTHEATER

THEATER
DZIWADEO

kostenlos anmelden: bit.ly/gen-dialog25





#EinfachGutesTun

WENN'S SCHWER WIRD –

WIR HELFEN TRAGEN.

DAS SIND UNSERE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE:

- **Entlastende Gespräche**
- **Hilfe in schwierigen Lebenssituationen**
- **Beratung zur Nachbarschaftshilfe**
- **Vermittlung von Selbsthilfegruppen**
- **Begleitung pflegender Angehöriger**

Sprechen Sie uns zu diesen Themen an – unter
gesundheit@snl.gmbh oder **03576 2584711**.

Wir sind für Sie da!

Besuchen Sie uns doch mal im Internet:



snl.gmbh



YouTube @snl-wsw



/soziales.netzwerk.lausitz



Soziales Netzwerk Lausitz
gemeinnützige GmbH

Sie erreichen uns in Weißwasser/O.L.
Albert-Schweitzer-Ring 32
+49 (0) 3576 2584700

Weitere Kontaktbüros

im Krankenhaus Weißwasser,
Karl-Liebknecht-Str. 1

in Niesky: Bautzener Str. 23

in Bad Muskau: Markt 19

(Sprechzeiten beachten oder
Termin nach Vereinbarung)