

Wie können Sie helfen, wenn jemand eine seelische Krise hat?

Für den Andern da sein und sich Zeit nehmen:  
Niemand erwartet, dass Sie für jedes Problem eine Lösung anbieten können. Es tut aber gut, in der seelischen Not nicht allein zu sein.

Zuhören und Schweigen aushalten:  
Sie müssen gar nicht viel reden, zuhören ist viel wichtiger. Im Reden kann der Andere seine Gedanken ordnen. Und wenn er schweigt und Sie das Schweigen zulassen, nehmen Sie den Druck aus der Situation.

Die eigenen Grenzen wahren:  
Sie dürfen auch sagen, wenn Ihnen ein Problem zu nahe geht oder Sie sich der Krise des anderen nicht gewachsen fühlen.

Wenn nötig Hilfe holen:  
Es gibt Beratungsstellen und andere Anlaufstellen, die Sie gern hinzuziehen können.

Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Ihre Hilfe nicht angenommen wird. Wenn die Krise überstanden ist, können Sie in einem Gespräch klären, was gut und hilfreich war und was nicht.

Die Veranstalterinnen der *Woche der Seelischen Gesundheit* im Kreis Steinburg sind:



Stadtbibliothek Itzehoe  
Hinter dem Klosterhof 31  
25524 Itzehoe  
Information: 04821 - 603 422



Gesundheitsamt Kreis Steinburg  
Sozialpsychiatrischer Dienst und  
Gesundheitsförderung  
Viktoriastr. 17a  
25524 Itzehoe  
04821 - 69 531  
ziegler@steinburg.de



**Pflegestützpunkt im Kreis Steinburg**  
Robert-Koch-Straße 2, Haus B  
25524 Itzehoe  
04821 - 956 87 99  
[info@pflugestuetzpunkt-steinburg.de](mailto:info@pflugestuetzpunkt-steinburg.de)



## Veranstaltungen und Aktionen 10. - 22. Oktober 2020



## 10. Oktober

Bekanntgabe der Gewinner und Gewinnerinnen des Schreibwettbewerbs für Steinburger ab 10 Jahren

## 10. Oktober

In der Stadtbibliothek Itzehoe steht die Vitrine während der Aktionswoche unter dem gleichen Motto und inspiriert zum Lesen.

## 12. - 17. Oktober

### „Seele fürs Ohr“

Rufen Sie an diesen Tagen das **Gesundheitstelefon** im Gesundheitsamt an. Unter der Rufnummer 04821 - 69 388 können Sie an diesen Tagen wechselnde Ansagetexte hören:

- 12.10. Das hat der Psychiater gesagt
  - Fachbegriffe einfach erklärt -
- 13.10. Das ist ...eine **Depression**.
  - die psychische Erkrankung kurz erklärt -
- 14.10. Das ist ...eine **Angststörung**.
  - die psychische Erkrankung kurz erklärt -
- 15.10. Das ist ...ein **Trauma**.
  - die psychische Erkrankung kurz erklärt -
- 16.10. Das tut gut...
  - was hilft seelisch gesund zu bleiben?-

## Digitale Rallye durch Itzehoe

Die kostenlose App DigiWalk aufs Smartphone oder Tablet laden, den QR Code scannen und los geht es.

Zu entdecken gibt es neben schönen Ecken von



Itzehoe, ein paar kleine Übungen und hilfreiche Adressen, wenn es mal nicht so gut läuft.

## 20. Oktober, 15 - 17 Uhr

### Freunde-Speedating 63+

Geteilte Freude ist doppelt schön

Sie wollen gerne aktiver werden? Sie suchen für gemeinsame Unternehmungen neue Kontakte? Dann ist das Freunde-Speeddating genau richtig für Sie!

Lernen Sie an diesem Nachmittag neue Menschen kennen. Finden Sie heraus, welche Interessen Sie mit anderen Teilnehmer\*innen verbinden und ob Sie näher bekannt werden wollen.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Lisann Ziegler, Gesundheitsamt, unter 04821- 69 531

## 22. Oktober, 15 - 17 Uhr

Itzehoe, Kreistagssaal, Viktoriastraße 16-18  
**Pflegende Angehörige - zwischen Fürsorge und Selbstsorge**

Fast jede Familie muss sich inzwischen mit dem Thema Pflege auseinandersetzen. Pflege in der Familie ist eine außergewöhnliche, oftmals herausfordernde Situation. Es ist kostbar, wenn Menschen andere im Alter, in Zeiten der Krankheit oder auf dem letzten Wegabschnitt begleiten. Für Menschen, die helfen, begleiten und pflegen, stellt sich dabei immer wieder die Frage: Wie viel kann ich für andere tun und wie viel muss ich für mich tun? Wer auf Dauer für andere da sein will, darf den Blick auf die eigenen Möglichkeiten und Grenzen nicht vergessen. »Pflege geht nur gut, wenn es den Pflegenden gut geht.«

Referentin: **Angelika Maaßen**, Psychologische Psychotherapeutin, Angehörigenberatung Hamburg

Anmeldung beim Pflegestützpunkt im Kreis Steinburg unter 04821 - 956 87 99 erforderlich.