



Pressemitteilung

Itzehoe, 6.10.2026

Schritte die verbinden – gemeinsam spazieren am Tag der seelischen Gesundheit

Am Tag der seelischen Gesundheit, dem 10. Oktober, laden lokale Akteure im Kreis Steinburg zu gemeinsamen Spaziergängen ein. Unter dem Titel „Schritte, die verbinden – gemeinsam spazieren“ gibt es erstmals landesweit gemeinsame Spaziergänge für die seelische Gesundheit. Die gemeinsamen Spaziergänge sollen dazu beitragen, seelische Gesundheit sichtbar zu machen, Berührungspunkte abzubauen, Begegnungsmöglichkeiten in der Nähe kennenzulernen und das soziale Miteinander zu fördern.

Mitmachen und -gehen können **alle Menschen** – unabhängig vom Alter, Fitnesszustand oder von der Vorerfahrung.

Diese Aktion findet anlässlich der bundesweiten Woche der Seelischen Gesundheit (10. bis 20. Oktober 2026) statt. Seit zwei Jahrzehnten setzt sich das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit für Entstigmatisierung, Aufklärung und Vernetzung ein. Ziel ist es, Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen zu stärken, Ausgrenzung entgegenzuwirken und das Thema nachhaltig in Politik, Fachwelt und Öffentlichkeit zu verankern. Die bundesweite Aktion steht in diesem Jahr unter dem Motto: „Miteinander statt nebeneinander - für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“.

Amt
Büro des Landrats

Dienstgebäude
Viktoriastr. 16-18

Ansprechpartnerinnen
Sarah Uhl
Sophia Otto

Zimmer
231

Telefon:
04821/69 568
04821/ 69 810
04821/69 0 (Zentrale)

E-Mail:
pressestelle@steinburg.de

Anschrift
Kreis Steinburg – Der Landrat
Viktoriastr. 16-18
D – 25524 Itzehoe

www.steinburg.de



Psychische Erkrankungen nehmen bundesweit zu – und auch in Schleswig-Holstein. Mehr als ein Viertel der Erwachsenen gab im Jahr 2024 an, ein niedriges psychisches Wohlbefinden zu haben. Ängste, Sucht- oder Essstörungen und eine depressive Symptomatik sind schon im Kindesalter stark verbreitet. Laut dem TK-Einsamkeitsreport von 2024 kennt fast jede zweite Erwachsene Person in Schleswig-Holstein Einsamkeitsgefühle (Daten: RKI-Panel 2024, BMBFSFJ, 2026, TK-Einsamkeitsreport 2024/Schleswig-Holstein).

Im Kreis Steinburg finden zum Aktionstag vier Spaziergänge statt:

- **1. Treffpunkt:** Dietrich-Bonhoeffer- Gemeindezentrum, Schauenburgerstr. 33, Itzehoe um 14 Uhr, ohne Anmeldung (anschließend Kaffee und Kuchen)
- **2. Treffpunkt:** Ev.-Luth. Christuskirche, Kirchenstraße 18, Kiebitzreihe um 14 Uhr, ohne Anmeldung (anschließendes Kaffee trinken)
- **3. Treffpunkt:** UNS HUUS, Neuenbrook, Haupstr. 11 um 10 Uhr. Anmeldung erforderlich bei der Kümmerin unter: 0157-31 02 19 73 (Ausklang bei einem Getränk)
- **4. Treffpunkt:** Moordörfer Huus, Westermoor um 12 Uhr. Anmeldung erforderlich bei der Dorfkümmerin: 0160 - 97 64 47 30 (anschließend Kaffeetafel)

Weitere Informationen zu den Spaziergängen inklusive Distanz, Informationen zur Barrierefreiheit etc. sind unter www.lvgfsh.de/schritte-die-verbinden zu finden.

Die gemeinsame gesundheitsförderliche Aktion der Kreise Dithmarschen, Nordfriesland, Schleswig-Flensburg, Segeberg, Steinburg und Stormarn sowie der kreisfreien Städte Flensburg, Kiel und Neumünster soll ein sichtbares Zeichen für Offenheit und Solidarität für seelische Gesundheit setzen und Menschen zusammenbringen. Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Schleswig-Holstein unterstützt diese Initiative.