



## **PROGRAMM**

### **Auftaktveranstaltung Woche der Seelischen Gesundheit 2023: Zusammen der Angst das Gewicht nehmen**

<b>Termin</b>	Dienstag, 10. Oktober 2022, 17:30–19:30 Uhr
<b>Ort</b>	Pfefferberg Berlin, Haus 13, Schönhauser Allee 176, 10119 Berlin Hybrid-Veranstaltung, ca. 80 Personen + Livestream auf YouTube
<b>Veranstalter</b>	Aktionsbündnis Seelische Gesundheit / DGPPN
<b>Zielgruppe</b>	Interessierten Bürger, Betroffene, Multiplikatoren und Experten (vor Ort und online)

### **Hintergrund**

Die bundesweite und Berliner Woche der Seelischen Gesundheit findet vom 10. bis 20. Oktober 2023 statt und widmet sich in diesem Jahr dem Thema „Ängste in Krisenzeiten“, mit denen die Menschen auf persönlicher sowie auf gesellschaftlicher Ebene aktuell umgehen müssen. Unter der Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministers Prof. Dr. Karl Lauterbach werden bundesweit wieder über 500 Events digital und vor Ort stattfinden und über regionale Präventions- und Beratungsangebote aufklären. Die Eröffnung im Kulturzentrum Pfefferberg in Berlin ist gleichzeitig der Startschuss für die 17. Berliner Aktionswoche unter der Schirmherrschaft von Ina Czyborra (SPD), Berliner Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege.

Das vielseitige Programm der Woche der Seelischen Gesundheit soll dazu motivieren, Strategien und Methoden für mehr Selbstfürsorge zu nutzen sowie psychosoziale Einrichtungen und Hilfsangebote in der Nähe kennenzulernen. Die Angebote zur Aktionswoche tragen dazu bei, Berührungängste abzubauen und Betroffene sowie deren Angehörige einzubinden.

## **ABLAUF**

<b>Einlass</b>	17:00 Uhr
<b>Beginn</b>	17:30 Uhr

### **Moderation**

- Prof. Dr. Arno Deister, Vorsitzender Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
- Barbara Dussler, selbst betroffene Schauspielerin und Podcasterin („Mackenbaracke“)

### **Begrüßung**

- Prof. Dr. Arno Deister, ABSG-Vorsitzender
- Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach
- Dr. Ina Czyborra (SPD), Berliner Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege
- Video-Grußbotschaften der Aktionswochen in München und Köln



**Fachlicher Impuls:** „Resilienz – was die Seele stark macht“

- Dr. Christina Berndt, Wissenschaftsjournalistin, Bestseller-Autorin

Dr. Christina Berndt ist Autorin mehrerer erfolgreicher Sachbücher, u. a. Spiegel-Bestseller „Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“ und Speakerin zu diversen Themen aus Psychologie, Medizin und Wissenschaft. Sie schreibt seit mehr als 20 Jahren für die Süddeutsche Zeitung.

**Best Practice aus dem Aktionsbündnis** (Video)

- Redezeit für Dich e.V. (tbc)
- Bundesverband Burnout und Depression e.V. (tbc)

**Diskussionsrunde:** „Wie können wir besser mit unseren Ängsten umgehen?“

- Dr. Christina Berndt (s. o.)
- Dirk Heidenblut (SPD), Mitglied des Ausschusses für Gesundheit im Deutschen Bundestag
- Antonia Wille, Journalistin und Autorin („Angstphase. Warum ich meine Angst annehmen musste, um wieder frei und selbstbestimmt zu leben“)
- Dr. Rüdiger Hannig, stellv. Vorsitzender des ABSG und Vorsitzender des Bundesverbands der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. (BApK)

**Anschließend Q & A:** Fragen aus dem Publikum und von Zuschauenden des Livestreams

**Musikalischer Ausklang:** Singing Shrinks

Der einzige Chor weltweit, der ausschließlich aus Psychiater:innen, Psycholog:innen und Neurolog:innen besteht.

Anschließend Get-together

Veranstaltungsende gegen 20:00 Uhr