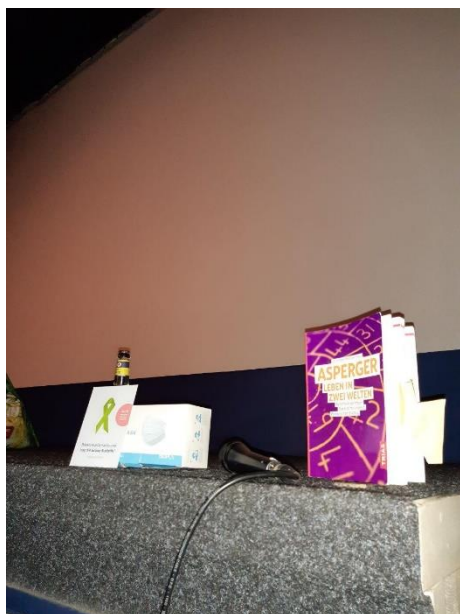


## Liebe Leudde,

vom 10. bis 20. Oktober hat auch in diesem Jahr die Aktionswoche Seelische Gesundheit stattgefunden. Der 10. Oktober ist zudem der internationale Aktionstag der Seelischen Gesundheit. Wir haben uns mit einer Kinoveranstaltung, einem kleinen Grillfest mit Konzert und einem Workshop zum Thema Schlafhygiene beteiligt. Wie das war, welche Dinge wir neu kennengelernt haben und ob es im Weltraum Gefühle gibt, kannst du in diesem Funke erfahren.



Zunächst ein kleiner Ausflug in die Geschichte des internationalen Aktionstags: Dieser wurde ins Leben gerufen, um ein zentrales Datum für Offenheit und Toleranz im Umgang mit psychischen Erkrankungen zu schaffen. In Deutschland hat sich das Aktionsbündnis für Seelische Gesundheit gebildet, um gemeinsam an diesem Ziel zu arbeiten. Wir als Präventionsprojekt der Brücke Flensburg sind Mitglied. Da die Antistigmaarbeit in Bezug auf psychische Erkrankungen weder an einem Tag zu machen noch zu schaffen ist, wurde die Aktionswoche seelische Gesundheit initiiert (10. bis 20. Oktober). Das Symbol dafür, dass seelische Herausforderungen uns alle betreffen, ist die grüne Schleife (Foto links).

Unter folgendem Link könnt ihr euch prominente Leute anschauen, die dazu auch etwas zu sagen haben: <https://www.seelischegesundheit.net/themen/gruene-schleife>. So :-).

In diesem Jahr starteten wir den Aktionstag für Seelische Gesundheit in Flensburg im 51-Stufen-Kino. Bente informierte uns via Kurzvortrag zum Thema Asperger-Autismus. Anschließend schauten wir den schwedischen Film „Im Weltraum gibt es keine Gefühle“. Dieser erzählt die Geschichte eines Bruderpaares, welches eng zusammensteht und ungewöhnliche Lösungen für die ganz eigenen Probleme findet. Ein wunderbar ernster und leichter Film zugleich - über Freundschaft, Offenheit und die Situation, sich als Satellit zu fühlen, der in großer Distanz zur Erde fliegt. Klar ist: im Weltraum gibt es Gefühle, auch wenn die vielleicht einen längeren Weg zurücklegen, bevor sie „landen“.



Wer überlegt, den Film noch nach-zu-schauen, dem können wir das sehr empfehlen. Wir verleihen die DVD gern.



Zur Mittagszeit wechselten wir in den herbstlichen Park an der Waitzstraße. Dort erwarteten uns nette Kolleg\*innen (vielen Dank!), weitere interessierte Leute, heiße Grillwürstchen und die Band Marten Threepwood und das Leben. Petrus (oder wer auch immer) verschaffte uns drei Stunden regenfrei -für Gespräche, Schunkelei und das melodische Sinnen über das Suchen des (Lebens-)Wegs, das Nicht-weiter-Wissen, die Freude am Fallen, das Meer und den Abschied.

Am darauf folgenden Dienstag konnten Interessierte an einem Workshop zum Thema Schlafhygiene teilnehmen. Thomas Voigt (Psychologe und u.a. stellv. Vorsitzender der Deutschen DepressionsLiga) referierte über die biologischen Voraussetzungen (Schlafdruck, Körpertemperatur, Entspannung) und die großen Widersacher des wohltuenden Schlafs – stetiger Stress und der unbedingte Wille zu schlafen. Der Kernsatz dazu: Wer unbedingt schlafen will, schläft nicht. Mit Hilfe vielfältiger Informationen, Materialien und Übungen konnten Probleme der Teilnehmer\*innen angegangen und weitverbreitete Mythen klargestellt werden.

Vielen Dank an dieser Stelle allen interessierten Besucher\*innen, Teilnehmer\*innen und Kooperationspartner\*innen. Und zu guter Letzt ein Wunsch: Möge das Corona-Virus im kommenden Jahr keine Auswirkungen mehr auf unsere seelische Gesundheit und die Aktionswoche 2021 haben.

**Wir wünschen euch gute Tage und viel Gesundheit.**

Bis bald, Bente und Roger  
Präventionsteam der Brücke Flensburg

