

Wir laden ein zu den Flensburger Wochen der seelischen Gesundheit 2025

Mental Health First Aid (MHFA- Ersthelfer-Kurs)

Was? Im zweitägigen MHFA Ersthelfer-Kurs wird Grundwissen über psychische Probleme und Krisen vermittelt

Wer? Stadt Flensburg, Zentrale Einheit Schutz-Integration-Teilhaber und Gesundheitsdienste

Wann und wo? 13.-14.10.2025, von 9:00 bis 16:15 Uhr in der Dänischen Zentralbibliothek, Blauer Saal

Für wen? Menschen mit Flucht- und/oder Migrationsgeschichte (ab Sprachniveau B2 empfohlen) und Menschen aus Haupt- und Ehrenamt in der Integrationsarbeit

Wie viel? Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung? Online unter:
<https://eveeno.com/MHFA-Kurs>

Bei Fragen gern mailen an integration@flensburg.de

Filmvorführung „Wochenendrebellen“

Was? Kino im Rahmen der Wochen der Seelischen Gesundheit

Wer? Das Präventionsprojekt der Brücke Flensburg in Kooperation mit dem 51 Stufen Kino

Wann und wo? 15.10.2025, um 14:30 Uhr im 51 Stufen Kino Flensburg

Für wen? Alle interessierten Personen

Wie viel? Eintrittspreis: 5 Euro

Anmeldung? Nicht erforderlich

Auftanken fürs Ehrenamt – Oasentag

Was? Dieser Tag bietet ehrenamtlich Tätigen die Gelegenheit, über ihren derzeitigen Energiezustand zu reflektieren und wieder aufzutanken

Wer? Engagiert in Flensburg in Kooperation mit dem Präventionsprojekt der Brücke Flensburg

Wann und wo? 11.10.2025, von 10:00 bis 16:00 Uhr in der Brücke, Waitzstraße 3

Für wen? Max. 15 Engagierte, deren Akkus aufgrund des Ehrenamts leer sind

Wie viel? 10 Euro; Ermäßigung möglich nach Rücksprache mit C. Mierwald (Tel. 0461-852825)

Anmeldung? über vhs (0461-85500) bis 5. Oktober

Workshop zum Thema „Seelische Gesundheit“ für Menschen mit Anbindung an den Holländerhof

Was? Ein Workshop zur Vorbeugung und Aufklärung seelischer Belastungen sowie zur Information über Hilfsangebote

Wer? Fenja Mink und Nike Nicolai als Referent*innen des Präventionsprojektes der Brücke Flensburg

Für wen? Menschen, die Leistungen des Holländerhofs in Anspruch nehmen

Wann und wo? 01.10.2025 beim Holländerhof

Anmeldung? Erfolgt ausschließlich über den Holländerhof. Buchung von außen nicht möglich

Kinder im Umgang mit Ängsten stärken

Was? Das Thema „Angst“ bei Kindern wird aus verschiedenen Richtungen beleuchtet

Wer? Triple P

Wann und wo? 15.10.2025, von 19:30 bis 21:30 Uhr. Online

Für wen? Eltern von Kindern im Alter von (ca.) 6 bis 14 Jahren

Wie viel? Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung? Online unter:
https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_E_SdtcPRD2_N-MUq_6I7A

Tageslichter – für mehr Fokus auf das Gute im Alltag

Was? 30 Tage im November sammeln und teilen wir täglich in einer Online-Gruppe kleine, schöne Erlebnisse und wenden uns damit dem Guten im Alltäglichen zu

Wer? Katja Jüngling, systemische Beraterin
Mehr Infos unter: www.katja-juengling.com

Wann und wo? Online-Infoabend über Zoom, 20.10.2025, von 19:30 bis 20:30 Uhr.
Gruppenzeitraum über WhatsApp: 01.-30.11.2025

Für wen? Menschen, die psychisch stabil sind und sich auf Positives im Alltag ausrichten möchten

Wie viel? Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung? tageslichter.flensburg@gmail.com

„Stark durch die Wechseljahre: Psychisches Wohlbefinden in der Menopause stärken“

Was? Ein Workshop für Frauen, die die Wechseljahre mit Wissen, Stärke und neuer Leichtigkeit erleben wollen

Wer? Nicole Treike, Gesundheitsfachkraft und Glückstrainerin u. Katja Jüngling, Systemische Beraterin (DGSF)

Wann und wo? 18.10.2025, von 14:00 bis 18:00 Uhr
Gesundheitshaus Stadt Flensburg, Norderstraße. 58-60, 24939 Flensburg, Seminarraum 3

Wie viel? Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung? Per E-Mail an:
systemische.beratung.flensburg@gmail.com

Systemischer Waldspaziergang für Frauen – Zeit für dich!

Was? Waldspaziergang für Frauen mit systemischen Impulsen für mehr Lebensfreude im Alltag

Wer? Vhs Flensburg (www.vhs-flensburg.de), Dozentin: Katja Jüngling, Systemische Beraterin (DGSF)
www.katja-juengling.com

Wann und wo? 12.10.2025, 14:00 Uhr, Waldeingang Tremmerupweg. Naturschutzgebiet und Wald rund ums Twedter Feld in Flensburg-Mürwik

Für wen? Frauen die psychisch stabil und gut zu Fuß sind

Wie viel? 15,60 € (siehe vhs)

Anmeldung? Nur über die vhs

Resilienz und Ausgeglichenheit bei Kindern fördern

Was? Wir stellen Ihnen Wege vor, Ihr Kind beim Bewältigen starker Gefühle zu unterstützen

Wer? Triple P

Wann und wo? 13.10.2025, von 20:00 bis 21:30 Uhr. Online

Für wen? Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 12 Jahren

Wie viel? Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung? Online unter:
https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_nt-TaFehTcSBD3ZGDuULtg

Fachveranstaltung Kinder suchterkrankter Eltern

Was? Sensibilisierung von Fachkräften durch Wissensvermittlung zu Suchterkrankungen von Eltern sowie zu den Auswirkungen auf die Kinder

Wer? Jane Callsen, Referentin für Suchthilfe und Suchtprävention (LSSH)

Wann und wo? Dienstag, 14.10.2025 von 10:00 bis 12:30 Uhr im Flensburger Rathaus. Raum E 67

Für wen? Flensburger Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten

Wie viel? Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung? Online unter:
<https://eveeno.com/kipke2025>

Gefördert durch das GKV-Bündnis für Gesundheit

Wir hoffen, es ist für jede/n etwas dabei und freuen uns auf Sie und euch!

Das Präventionsprojekt der Brücke Flensburg und die Stadt Flensburg in Kooperation mit zahlreichen Netzwerkpartner*innen

Hier gibt's unseren gemeinsamen Veranstaltungskalender mit allen Details rund um das Programm:

<https://www.bruecke-flensburg.de/aktuelles/artikel/flensburger-wochen-der-seelische-gesundheit-2025>

