

Woche der Seelischen Gesundheit

im Kreis Pinneberg

Gemeinsam bunt und vielfältig



In der Woche vom 13.10. - 19.10.2025

Woche der Seelischen Gesundheit

Die „Woche der seelischen Gesundheit“ wurde ins Leben gerufen, um die Akzeptanz von psychischen Erkrankungen zu fördern und Betroffenen und deren Angehörigen Unterstützung zu bieten. Wir möchten dazu beitragen, dass Menschen ihre Belastungen und Grenzen besser wahrnehmen. Dazu stellen wir einige psychosoziale Hilfsangebote im Kreis Pinneberg bei verschiedenen Veranstaltungen vor. Alle sind herzlich eingeladen, diese zu besuchen.





Besuchen Sie auch unser digitales Programmheft!

Auf der Internetseite finden Sie das vollständige Programm, ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen und weiterführende Links zu den Trägern und Angeboten.

Kurzfristige Änderungen und aktuelle Informationen werden ebenfalls dort veröffentlicht.

www.seelischegesundheitskreispi.de



Gemeinsam bunt und vielfältig

Auftaktveranstaltung zur Woche der Seelischen Gesundheit
mit Markt der Möglichkeiten*

Montag, 13.10.2025 | 16:00 - 19:00 Uhr

Vortrag: Neurodiversität - Jedes Gehirn ist anders

Prof. Dr. Zimpel - (Universität Hamburg; Förderschwerpunkte
geistige Entwicklung und Autismus)

Was braucht es für eine gute psychiatrische Versorgung?

Dr. Rahul Sarkar, MHBA - Chefarzt der Abteilung Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik | SANA Kliniken

Lebenslinien - gestärkt aus der Krise

Betroffene erzählen ihre Geschichte (z.B. Tanja Scholz,
Paralympics Schwimmerin aus Elmshorn)

Im Anschluss an die offiziellen Beiträge

öffnen wir den Raum für Fragen, Austausch und gemeinsame Reflektion.

Markt der Möglichkeiten

- während der gesamten Veranstaltung -

Informationsstände verschiedener Träger und Angebote im Kreis

Freuen Sie sich außerdem auf:

Musikalische Atempausen mit Jens Schmidt ("heilsames Singen"),
alkoholfreie Cocktails von JiMs Bar (Kreisjugendring Pinneberg e.V.),
sowie eine Auswahl an Softgetränken und leckeren Kuchen!

*Änderungen möglich - prüfen Sie regelmäßig unsere Internetseite
www.seelischegesundheits-kreispi.de



Montag - 13.10.2025

16:00 - 19:00 Uhr

Gemeinsam bunt
und vielfältig

Offene Auftaktveranstaltung
zur Woche der Seelischen
Gesundheit mit Vorträgen,
Diskussion und heilsamen
Singen

ohne Anmeldung

Ort:

Haus der Begegnung
Hainholzer Damm 11
25337 Elmshorn

- barrierefrei -

Montag - 13.10.2025

15:00 - 18:00 Uhr

Digital Detox Day
Spaß ohne Handy

Für Kinder und Jugendliche
Gemeinsam offline- ein
Tag voller Spiel und Spaß!
Kreativ oder sportlich aktiv
sein, gemeinsam backen...
Worauf hast du Lust?
Wir freuen uns auf dich!

Anmeldung unter:
0173- 780 781 3
christin.thomas@
awo-sh.de

Veranstalter:

AWO SH gGmbH,
Suchtberatungs- und
Präventionsstelle

Ort:

Anskar Kirche,
Achter de Weiden 12
22869 Schenefeld

- nicht barrierefrei -

Dienstag - 14.10.2025

9:00 Uhr - 16:00 Uhr

Traumapädagogik -
Verstehen, was verletzt
Stärken, was heilt

Fortbildung zum
Thema Traumatisierungen
bei Kindern- Definition,
Grundlagen und Strategien
für einen achtsamen und
professionellen Umgang

Anmeldung Online:
Wir bitten um Anmeldung
bis zum 07.10.2025

Veranstalter:

Wendepunkt e.V.



Ort:

Online, Anmeldung unter:
wendepunkt-fortbildung.
de/fortbildungen/woche
-der-seelischen-
gesundheit



Dienstag - 14.10.2025

09:00 - 9:45 Uhr

FitnessMix (Frauen)

Vielfältiges Fitnessstraining mit Ausdauer-, Kraft- und Koordinationselementen

Dienstag - 14.10.2025

10:00 - 12:00 Uhr

Autismusspektrumstörungen

Vortrag von U.P. Utz (Arzt, Sozialpsychiatrischer Dienst)

Dienstag - 14.10.2025

13:30 Uhr - 15:00 Uhr

Spaziergang durch Elmshorn

Kennenlernen verschiedener Einrichtungen und Angebote. Unser Weg endet mit Kaffee und Kuchen in der Begegnungsstätte Brückenhof

ohne Anmeldung

Veranstalter:

EMTV Elmshorn

Anmeldung unter:
r.luebcke@
kreis-pinneberg.de

Veranstalter:

Kreis Pinneberg
Sozialpsychiatrischer Dienst

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Wir für seelische
Gesundheit

Ort:

Sporthalle
Koppeldamm 1
25335 Elmshorn

- barrierefrei -

Ort:

Kreisverwaltung Pinneberg
KR Arboretum
Kurt-Wagener-Straße 11
25335 Elmshorn

- barrierefrei -

Ort:

Treffpunkt um 13:30 Uhr
Holstenplatz Elmshorn



Dienstag - 14.10.2025

14:30 - 17:00 Uhr

Stark durch Skills
Stationen zur Selbststärkung

Lerne Bewältigungs-
strategien zum Umgang
mit Stress oder starken
Emotionen kennen

Mittwoch - 15.10.2025

10:00 - 13:00 Uhr

„Stress, lass nach!“

Anregungen zum
Wohlfühlen – Workshop
zum Kennenlernen des
Ruhepunkt-Projekts

Mittwoch - 15.10.2025

10:30 - 12:30 Uhr

Offene Starthilfe

Mit Neugier vorbeikommen
und entdecken, was wir
können und wer wir sind.
Ein Einblick in die Gewerke
und die Arbeit der Starthilfe
der Brücke SH

ohne Anmeldung

Veranstalter:
Brücke SH

Ort:
Im Hofcafe
Begegnungsstätte
der Brücke SH
Neue Straße 7
25335 Elmshorn

Anmeldung unter:
ruhepunkt@
awo-sh.de

Veranstalter:
AWO Jugend-
und Familienhilfe
Schleswig-Holstein gGmbH

Ort:
Beratungs- und
Therapiezentrum Hainholz
Hainholzer Damm 13a
25337 Elmshorn
- barrierefrei -

Anmeldung unter:
r.koepsel@
bruecke-sh.de

Veranstalter:
Brücke SH gGmbH

Ort:
Starthilfe Elmshorn
Mühlenkamp 6
25337 Elmshorn
- barrierearm -



Mittwoch - 15.10.2025

13:00 Uhr - 15:00 Uhr

Heilsames Singen

Gemeinsam singen tut gut - es gibt keine falschen Töne. Jede Stimme ist herzlich Willkommen!

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Regio Klinik GmbH
Jens Schmidt, Singleleute

Ort:

Tagesklinik Pinneberg
Fahltskamp 70
25421 Pinneberg

- barrierefrei -

Mittwoch - 15.10.2025

14:30 Uhr - 17:30 Uhr

EX-IN zum Anfassen

Genesungsbegleitung – was ist das?
Wir laden ein zu einem interaktiven Vortrag mit anschließender Möglichkeit zum Austausch bei Kaffee und Kuchen

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Brücke SH gGmbH

Ort:

Mühlenstube
Mühlenstraße 9
25335 Elmshorn

- barrierefrei -

Mittwoch - 15.10.2025

15:00 Uhr - 18:00 Uhr

Vernissage

Ausstellung, Kaffee und Basar

ohne Anmeldung

Veranstalter:

AWO SH gGmbH

Ort:

Begegnungsstätte
Pinneberg
Fahltskamp 30
25421 Pinneberg

- nicht barrierefrei -



Mittwoch - 15.10.2025

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

Abhängigkeitserkrankungen
und Behandlungsmöglich-
keiten

Mitarbeiter des Suchthilfe-
zentrums berichten über
ihre Arbeit und informieren
zum Thema „Abhängig-
keitserkrankungen und
Behandlungsmöglichkeiten“

Bis 10.10. unter:
04122 960 040
ats.tu@landesverein.de



Veranstalter:

ATS Suchtberatungsstelle

Ort:

ATS Tornesch
Bahnhofsplatz 4
25436 Tornesch

- nicht barrierefrei -

Mittwoch - 15.10.2025

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

Dampfen, Daddeln, Dope

Interaktiver Elternabend zum
Thema „gesunder Umgang
mit Konsumgewohnheiten“.

Ab Klassenstufe 6

Anmeldung unter:
gabriele.khan@
awo-sh.de



Veranstalter:

AWO SH gGmbH
Suchtberatungs- und
Präventionsstelle

Ort:

Wolfgang-Borchert-
Gymnasium Halstenbek
Bickbargen 111
25469 Halstenbek

- barrierefrei -

Mittwoch - 15.10.2025

18:45 Uhr - 19:45 Uhr

After Work Training

Ein Mix aus Kraftaus-
dauertraining, Stretching
und Entspannung

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Barmstedter MTV

Ort:

Sporthalle
Barmstedter MTV
Schulstraße 9
25335 Barmstedt

- barrierearm -



Donnerstag - 16.10.2025

9:00 Uhr - 11:00 Uhr

Gemeinsam in Bewegung

Ein gemeinsamer
Spaziergang -
Bei schlechtem Wetter
Kaffe, Klönschnack oder
Gesellschaftsspiele

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Horizonte-
Ambulante Hilfen

Ort:

Bauerweg 30
25335 Elmshorn

- Büro nicht barrierefrei,
der Spaziergang
natürlich schon -

Donnerstag - 16.10.2025

10:00 Uhr - 10:45 Uhr

FitnessMix (Frauen)

Vielfältiges Fitnesstraining
mit Ausdauer-, Kraft- und
Koordinationselementen

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Elmshorner MTV
von 1860 e.V.

Ort:

Sporthalle
Koppeldamm 1
25335 Elmshorn

- barrierefrei -

Donnerstag - 16.10.2025

12:30 Uhr - 14:00 Uhr

Medien – ja,
und jetzt auch gesund!

Wir informieren und be-
sprechen, wie sich der
digitale Alltag mit täglichem
Medienkonsum gesünder
gestalten lässt

ohne Anmeldung

Veranstalter:

AWO SH gGmbH Fachstelle
für Glücksspielsucht und
Medienabhängigkeit

Ort:

AWO Begegnungsstätte
Fahltskamp 30
25421 Pinneberg

- barrierefrei -



Donnerstag - 16.10.2025

15:00 Uhr - 18:00 Uhr

Blick in die (Sucht-)
Beratungsstelle

Tag der offenen Tür mit:
Alkoholfreien Cocktails,
Rauschbrillenparcours,
und kostenfreie Akupunktur
nach dem NADA-Protokoll

Anmeldung unter:
04101 84 50 440
suchtberatung.pinneberg
@diakonie-hhsh.de



Veranstalter:
Diakonisches Werk
HH-West/Südholstein

Ort:
Bahnhofstraße 18 - 22
25421 Pinneberg
- nicht barrierefrei -

Donnerstag - 16.10.2025

15:30 Uhr - 18:00 Uhr

Genesungsbegleitung
Pinneberg (EX-IN)

Für Betroffene, Angehörige
und Freunde von Menschen
mit Krisen.

- Was bieten wir an?
- Was kann es nützen?
- Kann jede/r Genesungs-
begleitung?

ohne Anmeldung

Veranstalter:
AWO SH gGmbH

Ort:
AWO Begegnungsstätte
Fahltskamp 30
25421 Pinneberg
- nicht barrierefrei -

Donnerstag - 16.10.2025

18:00 Uhr - 20:00 Uhr

Sport stärkt Geist & Körper

Vortrag zum Thema Sport,
Regeneration, Wohlfühlen
und Gesundheit

Anmeldung unter:
ksv@ksv-pinneberg.de



Veranstalter:
KSV Pinneberg e.V.

Ort:
KSV Geschäftsstelle
Beselerstraße 3
25335 Elmshorn
- barrierearm -



Donnerstag - 16.10.2025

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Dialog:
Seelische Gesundheit und
Beziehungen

Ein offener Austausch
zwischen Interessierten,
Betroffenen, Angehörigen
und Fachkräften

Donnerstag - 16.10.2025

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Hatha Yoga

Im Wechsel zwischen Kraft
und Entspannung bringst du
deinen Körper in Balance
-in seine Mitte!

Freitag - 17.10.2025

10:00 Uhr - 11:45 Uhr

FitnessMix 60 plus
(gemischt)

Vielfältiges Fitnesstraining
mit Ausdauer-, Kraft- und
Koordinationselementen

ohne Anmeldung

ohne Anmeldung

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Brücke SH gGmbH
und AWO SH gGmbH

Veranstalter:

Barmstedter MTV

Veranstalter:

Elmshorner MTV
von 1860 e.V.

Ort:

Mühlenstube
Mühlenstraße 9
25335 Elmshorn
- barrierefrei -

Ort:

Sporthalle
Barmstedter MTV
Schulstraße 9
25335 Barmstedt
- barrierearm -

Ort:

Gymnastikraum
Koppeldamm 1
25335 Elmshorn
- barrierefrei



Freitag - 17.10.2025

11:00 Uhr - 13:00 Uhr

Stressbewältigung ohne
Nebenwirkung mit Yoga

Bitte in bequemer Kleidung
kommen und eine Matte
mitbringen!



Anmeldung unter:
gabriele.khan@
awo-sh.de

Veranstalter:

AWO SH GmbH
Suchtberatungs- und
Präventionsstelle

Ort:

Kreisverwaltung
Pinneberg
Kurt-Wagener-Straße 11
25337 Elmshorn

- barrierefrei -

Freitag - 17.10.2025

ab 19:00 Uhr

Abschlussparty mit Disco

Gemeinsam feiern wir
bunte Vielfalt!

Wir freuen uns auf dich,
deine Freunde und Ange-
hörigen!

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Wir für seelische
Gesundheit

Ort:

Begegnungsstätte
Im Brückenhof
Neue Straße 7
25335 Elmshorn

- barrierefrei -

Sonntag - 19.10.2025

10:30 Uhr - ca. 13:30 Uhr

Filmforum - Seelische
Erkrankung im Film

„Rose, eine unvergess-
liche Reise nach Paris“,
Komödie, Dänemark 2023
Mit einer Einladung zu
Kaffee und Kuchen im
Anschluss an den Film, Ge-
sprächsangebot im Kinosaal



Kartenreservierungen
über die Kinowebseite
unter: www.burgkino.de

Veranstalter:

Brücke SH gGmbH

Ort:

Burg Kino
Marktstraße 24
25436 Uetersen

- barrierefrei -

Das Hilfeportal Kreis Pinneberg

Du brauchst Unterstützung bei einem Problem und weißt nicht genau, wer dir helfen könnte?

Du wünschst dir Beratung zu einem bestimmten Thema – aber wen kannst du fragen?

Kurz: Du brauchst Hilfe beim Hilfe finden?

www.hilfeportal.kreis-pinneberg.de

Das Hilfeportal Kreis Pinneberg ist eine Internetseite, die eine Übersicht über Beratungs-, Bildungs- und Unterstützungsangebote in der Region bietet.

Dort findest du Informationen und Ansprechpartner*innen für alle Lebenslagen und jedes Alter.

Kinder (z.B. Betreuung, Förderung)

Jugendliche (z.B. Sport, Freizeit, Schule)

Erwachsene (z.B. Jobcenter, Beratung, Schwangerschaft)

Senioren (z.B. Trauer, Pflege, Freizeit)



Die Grüne Schleife

Sie ist das internationale Symbol für eine Gesellschaft, die offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgeht. Seelische Leiden betreffen uns alle und dürfen kein Tabuthema mehr sein.

Aus diesem Grund hat das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit die Aktion Grüne Schleife ins Leben gerufen.

Jeder, der die Grüne Schleife trägt, setzt ein Zeichen für Akzeptanz und gegen Ausgrenzung.



Akzeptanz für
psychische Erkrankungen

www.grueneschleife.com





www.seelischegesundheitskreispi.de