

Woche der Seelischen Gesundheit

im Kreis Pinneberg

Gemeinsam bunt und vielfältig



In der Woche vom 05.10.- 11.10.2026

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.kreis-pinneberg.de/seelische_gesundheit.html



Gemeinsam bunt und vielfältig

Auftaktveranstaltung zur Woche der Seelischen Gesundheit
mit Markt der Möglichkeiten*

Montag, 05.10.2026 | 15:00 - 19:00 Uhr

Begrüßung

durch Martin Keck - Leiter des sozialpsychiatrischen
Dienstes Kreis Pinneberg

Vortrag: Künstliche Intelligenz und Psychotherapie

Prof. Jürgen Gallinat - Klinikdirektor Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie Universitätsklinikum Eppendorf

Heilsames Singen

Jens Schmidt - Singleiter für gesundheitsförderndes und
heilsames Singen

Lebenslinien - gestärkt aus der Krise

Betroffene erzählen ihre Geschichte
Cindy Clawonn - Genesungsbegleiterin
Gudrun Miels-Ferreira - Genesungsbegleiterin
Michael Wolff - Sucht-Lotse

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- u.a.
Regio Klinik • Ahornhof • EX-IN DE • Beschwerdestelle • Pi.Rat • AWO SH

Freuen Sie sich außerdem auf Stärkung und Erfrischung durch ein
Kuchenbuffet, Kaffee, Tee & Softgetränke

*Änderungen möglich - prüfen Sie regelmäßig unsere Internetseite
www.kreis-pinneberg.de/seelische_gesundheit.html



Montag - 05.10.2026

15:00 - 19:00 Uhr

Auftaktveranstaltung

Offene Auftaktveranstaltung
zur Woche der seelischen
Gesundheit mit vielfältigem
Programm und Markt der
Möglichkeiten

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Wir für seelische
Gesundheit

Ort:

Hainholzer Damm 11
25337 Elmshorn

- teilweise barrierefrei -

Montag - 05.10.2026

19:00 - 20:30 Uhr

Vortrag: Musik als Resilienzfaktor

Der Vortrag zeigt Erkennt-
nisse aus Musiktherapie
sowie Medizin und gibt
praktische Impulse für
mehr innere Stärke und
gemeinschaftlichen Zu-
sammenhalt.

Anmeldung unter:
[https://wedel.de/
vhs/262-4213](https://wedel.de/vhs/262-4213)

Veranstalter:

VHS Wedel

Ort:

VHS Wedel
ABC-Straße 3
22880 Wedel

- barrierefrei -

Dienstag - 06.10.2026

8:00 Uhr - 17:15 Uhr

Mit guter Laune durch den
Tag - 3x täglich gute Laune!

In diesem Lachtreff sind wir
für einen Moment ganz im
Hier und Jetzt, lachen und
entspannen zusammen und
stärken uns für den Alltag.

Anmeldung online:
[https://wedel.de/
vhs/262-1985](https://wedel.de/vhs/262-1985)

Veranstalter:

VHS Wedel

Ort:

Online



Dienstag - 06.10.2026

10:30 - 12:00 Uhr

Dienstagstreff in Wedel
Offene Gruppe für Familien mit Kindern von 1 bis 3 Jahren. Kostenfrei und ohne Anmeldung. Lernt euch kennen und tauscht euch aus!

ohne Anmeldung

Veranstalter:
Familienbildung Wedel

Ort:
Familienbildung Wedel
Bahnhofstraße 58
22880 Wedel

Dienstag - 06.10.2026

13:00 - 16:00 Uhr

Beratung und Beglaubigung von Vorsorgevollmachten
Unverbindliche Beratung zur Vorsorgevollmacht und zum Betreuungsverfahren

ohne Anmeldung

Veranstalter:
Betreuungsbehörde
Kreis Pinneberg

Ort:
Brücke Schleswig-Holstein
Ambulante Hilfen
Mühlenstraße 9
25335 Elmshorn
- nicht barrierefrei -

Dienstag - 06.10.2026

14:00 Uhr - 16:30 Uhr

Immer so viel Stress!
Herkunft-Bewertung-Lösung
Stress scheint für viele zum Alltag zu gehören. Doch woher kommt er eigentlich – und warum empfinden Menschen dieselbe Situation so unterschiedlich?

Anmeldung unter:
elaine.palan@awo-sh.de
Bis zum 01.10.2026

Veranstalter:
AWO Suchtberatung
Fachstelle für Glücksspielsucht, Medienabhängigkeit

Ort:
Kurt-Wagener-Straße 11-13
25337 Elmshorn
Raum: Arboretum
- barrierefrei -

Dienstag - 06.10.2026

14:30 - 17:30 Uhr

Argumentationstraining gegen rassistische und andere diskriminierende Sprüche

In diesem Training lernen wir, wie wir auf rassistische und beleidigende Sprüche antworten können und uns für Vielfalt einsetzen.

Anmeldung unter:
monika.hinsch@awo-sh.de

Veranstalter:
AWO Bildungscamp

Ort:
AWO „Das Werkschiff“
Mühlenstraße 2
25421 Pinneberg
im Cafe
- barrierefrei -

Dienstag - 06.10.2026

15:00 - 17:30 Uhr

EX-IN: Genesungsbegleitung erleben

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

ohne Anmeldung

Veranstalter:
EX-IN: Regionalgruppe
Kreis Pinneberg

Ort:
Mühlenstube
Mühlenstraße 9
25335 Elmshorn

Dienstag - 06.10.2026

15:00 - 18:00 Uhr

Im roten Bereich
Was passiert mit uns im „roten Bereich“, welche eigenen Verhaltensweisen werden dann sichtbar und was hilft, achtsam mit sich und handlungsfähig zu bleiben?

Anmeldung unter:
<https://kurzlinks.de/imrotenbereich>

Veranstalter:
Wendepunkt e.V.

Ort:
Gärtnerstraße 10-14,
25335 Elmshorn
- nicht barrierefrei -



Dienstag - 06.10.2026

16:00 - 16:45 Uhr

Bleib Fit - 60plus

Vielfältiges Fitnesstraining mit Ausdauer-, Kraft- und Koordinationselementen.

ohne Anmeldung

Veranstalter:
Elmshorner MTV

Ort:
EMTV-Gymastikraum
Koppeldamm 1
25335 Elmshorn

Dienstag - 06.10.2026

17:00 Uhr - 18:30 Uhr

Vortrag: Neurodivergenz

Einen kompakten Einblick in Neurodivergenz, die Geschichte der Bewegung sowie Überschneidungen von Diagnosen wie Autismus oder ADHS mit Fokus auf geschlechtsspezifische Aspekte.

Anmeldung unter:
<https://wedel.de/vhs/262-2552>
Kosten: 10,00€

Veranstalter:
VHS Wedel

Ort:
VHS Wedel
ABC-Straße 3
22880 Wedel
- barrierefrei -

Dienstag - 06.10.2026

17:00 Uhr - 18:30 Uhr

Welche Auswirkungen hat eine schwere, elterliche Erkrankung auf Kinder

Ein Blick auf die Situation von Kindern kranker Eltern (Young Carers) sowie Wege zu kindgerechter Kommunikation, Prävention und Trauerbegleitung

Anmeldung unter:
<https://wedel.de/vhs/262-4420>

Veranstalter:
Kindesglück und Lebenskunst e.V.

Ort:
Kindesglück und Lebenskunst e.V.
Gorch-Fock-Straße 13
22880 Wedel
- barrierefrei -

Dienstag - 06.10.2026

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Von der namenlosen Menge | Lesung von Olivier David

Armut ist kein Versagen, sondern Struktur: Olivier David verwebt eigene Erfahrungen mit scharfer Kritik und gibt den Erschöpften eine Stimme.

ohne Anmeldung

Veranstalter:
AWO Schleswig-Holstein

Ort:
Begegnungsstätte der AWO
Fahltskamp 30
25421 Pinneberg

Dienstag - 06.10.2026

19:00 Uhr - 21:00 Uhr

Resilienz Stärken: Was machen meine Gedanken mit mir?!

Gedanken entschärfen und Resilienz stärken: Ein achtsamer Abend voller Impulse für mehr Gelassenheit, innere Ruhe und mentale Gesundheit.

Anmeldung unter:
<https://wedel.de/vhs/262-2553>
Kosten: 10,00€

Veranstalter:
VHS Wedel

Ort:
VHS Wedel
ABC-Straße 3
22880 Wedel
- barrierefrei -

Mittwoch - 07.10.2026

09:00 Uhr - 14:00 Uhr

Bilder im Kopf – Trauma, psychische Erkrankungen und Stigmatisierung

Stigmatisierung bei Trauma hinterfragen: Impulse, Austausch und freies künstlerisches Gestalten für neue Perspektiven.

Anmeldung unter:
<https://kurzlinks.de/bilderimkopf>

Veranstalter:
Wendepunkt e.V.

Ort:
Gärtnerstraße 10-14
25335 Elmshorn
- nicht barrierefrei -



Mittwoch - 07.10.2026

10:00 Uhr - 13:00 Uhr

Stress lass nach! Anregungen zum Wohlfühlen

Seelische Gesundheit und Widerstandskraft stärken: Ein praktischer Einblick in das Projekt „Ruhepunkt“ und die Garten-Methode zur Stressregulation und Regeneration.

Anmeldung unter:
ruhepunkt@awo-sh.de

Veranstalter:

AWO-Projekt Ruhepunkt

Ort:

Beratungs- und Therapiezentrum
Hainholer Damm 13 a
25337 Elmshorn

- barrierefrei -

Mittwoch - 07.10.2026

11:00 Uhr - 12:00 Uhr

Treffpunkt für Eltern in herausfordernden Lebensphasen und Alleinerziehende mit Kindern von 0-1,5 Jahren

Offener Elterntreff: Austausch, und Information rund um die Familie mit Raum für Einzelgespräche.

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Familienbildung Pinneberg

Ort:

Evangelische Familienbildung Pinneberg
Bahnhofstraße 18 – 22
25421 Pinneberg

- barrierefrei -

Mittwoch - 07.10.2026

12:30 Uhr

Spaziergang durch Elmshorn

Vom Holstenplatz zum Brückenhof- Wir verleihen dem Thema „seelische Gesundheit“ Sichtbarkeit. Unser Weg endet mit Kaffee und Kuchen in der Begegnungsstätte der Brücke SH.

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Wir für seelische Gesundheit

Ort:

Holstenplatz
25335 Elmshorn
- barrierefrei -

Mittwoch - 07.10.2026

13:30 Uhr - 14:30 Uhr

Borderline- und Traumafolgestörungen- Was gibt es Neues und welche Behandlungsangebote gibt es in der Klinik?

Ein Vortrag der Regio Kliniken in der Tagesklinik Pinneberg

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Regio Kliniken

Ort:

Tagesklinik Pinneberg
Fahltskamp 70
25421 Pinneberg

Mittwoch - 07.10.2026

14:00 Uhr - 15:30 Uhr

Atemholen - Ihr Weg zur Kur

Bei dieser Informationsveranstaltung der FBS Pinneberg erfahren Sie alles Wissenswerte über Mutter-Kind- sowie Mütter-Kuren zur Erholung und Gesundheitsförderung.

Anmeldung unter:
www.kurzlinks.de/
zurkur

Veranstalter:

Evangelische Familienbildung Pinneberg

Ort:

Evangelische Familienbildung Pinneberg
Bahnhofstraße 18- 22
25421 Pinneberg

Mittwoch - 07.10.2026

15:00 Uhr - 18:00 Uhr

Vernissage in der AWO Begegnungsstätte Pinneberg

Ausstellung der Malgruppe, Kaffee und Basar

ohne Anmeldung

Veranstalter:

AWO Schleswig-Holstein

Ort:

Begegnungsstätte AWO
Fahltskamp 30
25421 Pinneberg



Mittwoch - 07.10.2026

17:00 Uhr - 18:30 Uhr

Warum trauern wir - und Kinder auch noch anders?

Einblicke in das besondere Trauerverhalten von Kindern sowie in die Auswirkungen auf das Familiensystem und zeigt praxisnahe Wege zur Unterstützung betroffener Familien auf.

Anmeldung unter:
<https://wedel.de/vhs/262-4422>

Veranstalter:

Kindesglück und Lebenskunst e.V.

Ort:

VHS Wedel
ABC-Straße 3
22880 Wedel
- barrierefrei -

Mittwoch - 07.10.2026

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

Abhängigkeitserkrankungen/
Behandlungsmöglichkeiten

Mitarbeiter des Suchthilfezentrums Tornesch-Uetersen berichten über ihre Arbeit und informieren zum Thema „Abhängigkeitserkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten“

Anmeldung unter:
ats.tu@landesverein.de
Bis zum 05.10.2026

Veranstalter:

Suchthilfezentrum
Tornesch-Uetersen

Ort:

Suchthilfezentrum
Tornesch-Uetersen
Bahnhofsplatz 4
25436 Tornesch

Mittwoch - 07.10.2026

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

Dampfen, Daddeln, Dope -
was Kinder konsumieren
und Eltern wissen sollten

Der interaktive Elternabend ab Klasse 6 bietet Orientierung und Austausch für einen gesunden Umgang von Kindern mit Konsumgewohnheiten.

Anmeldung unter:
silvia.stolze@awo-sh.de

Veranstalter:

AWO Schleswig-Holstein
gGmbH

Ort:

Wolfgang-Borchert-
Gymnasium
Bickbargen 111
25469 Halstenbek
- nicht barrierefrei -

Mittwoch - 07.10.2026

18:45 Uhr - 19:45 Uhr

After Work Training

Ein Mix aus Kraft-
Ausdauertraining,
Stretching und Entspannung

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Barmstedter MTV

Ort:

BMTV-Halle
Schulstr. 9
25355 Barmstedt

Mittwoch - 07.10.2026

20:00 Uhr - 21:00 Uhr

Yoga & Entspannung

Eine Pause vom
Alltag - Zeit für dich!

*Bitte eine Wolldecke
mitbringen*

ohne Anmeldung

Veranstalter:

TV Haseldorf

Ort:

Turnhalle Kamperrege
Kamperrege 3a
25489 Haseldorf

Donnerstag - 08.10.2026

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Kleine Seelenkur am
Vormittag

Dieser Impulsvortrag bietet einfache Wege und Spannungsmomente aus der Resilienzforschung, um die seelische Gesundheit und Selbstwirksamkeit im Alltag zu stärken.

Anmeldung unter:
<https://wedel.de/vhs/262-1983>
Kosten: 10,00€

Veranstalter:

VHS Wedel

Ort:

VHS Wedel
ABC-Straße 3
22880 Wedel
- nicht barrierefrei -



Donnerstag - 08.10.2026

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Elterntreff-
Gemeinsam stark im Alltag

Der wöchentliche Elterntreff bietet Alleinerziehenden und Familien in schwierigen Phasen Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und gemeinsames Spiel.

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Evangelische Familienbildung Pinneberg / Außenstelle Uetersen

Ort:

Evang. Familienbildung
E.-L.-Meyn-Str. 1
(rückwärtiger Eingang)
25436 Uetersen

- nicht barrierefrei -

Donnerstag - 08.10.2026

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

Beratung und Beglaubigung
von Vorsorgevollmachten

Unverbindliche Beratung zur Vorsorgevollmacht und zum Betreuungsverfahren.

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Betreuungsbehörde
Kreis Pinneberg

Ort:

Rathaus Wedel in Kantine
Seiteneingang Rathaus
Rathausplatz 3-5
22880 Wedel

- barrierefrei -

Donnerstag - 08.10.2026

14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Bunte Vielfalt auf den Tisch!
Farbiges Programm mit
gesunden Snacks

Die Begegnungsstätte stellt sich vor mit frischen Snacks, Dips und Ideen zu gesunder Ernährung.

ohne Anmeldung

Veranstalter:

AWO Schleswig-Holstein
gGmbH

Ort:

AWO Begegnungsstätte
Wedel
Rudolf-Breitscheid-Str. 40b
22880 Wedel

- barrierefrei -

Donnerstag - 08.10.2026

15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Skill-Parcours

Der Brückenhof präsentiert an interaktiven Stationen praktische Übungen und Skills zur Bewältigung von Stress, Anspannung und belastenden Gefühlen.

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Brücke Schleswig Holstein
gGmbH

Ort:

Begegnungsstätte
Brückenhof
Neue Straße 7
25335 Elmshorn

- barrierefrei -

Donnerstag - 08.10.2026

15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Genesungsberatung
Pinneberg (EX-IN)

Für Betroffene, Angehörige und Freunde von Menschen mit Krisen.

-Was bieten wir an?

-Was kann es nützen?

-Kann jede/r Genesungsbegleitung?

ohne Anmeldung

Veranstalter:

L. Boehm
Genesungsbegleiterin

Ort:

Begegnungsstätte
der AWO
Fahltskamp 30
25421 Pinneberg

- teilweise barrierefrei -

Donnerstag - 08.10.2026

16:00 Uhr - 19:00 Uhr

Analoger Austausch statt
(digitaler) Rausch

Wir öffnen unsere Türen und freuen uns auf Fragen und Gespräche. Außerdem bieten wir angeleitete Meditation, einen Escape-Room, ein Medien-Quiz und alkoholfreie Cocktails an.

ohne Anmeldung

Veranstalter:

STZ Wedel

Ort:

STZ Wedel
Gärtnerstraße 4
22880 Wedel



Donnerstag - 08.10.2026

17:00 Uhr - 18:30 Uhr

Vortrag: Bilder als Anker – Kunsttherapie für Erkrankte und ihre Angehörigen

Wir informieren über die heilende Wirkung der Kunsttherapie bei schwerer Krankheit und laden dazu ein, kreative Methoden selbst auszuprobieren.

Anmeldung unter:
<https://wedel.de/vhs/262-4423>

Veranstalter:
Kindesglück und Lebenskunst e.V.

Ort:
Kindesglück und Lebenskunst e.V.
Gorch-Fock-Straße 13,
22880 Wedel
- barrierefrei -

Donnerstag - 08.10.2026

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Trialog: Bin ich meine Diagnose?

Ein offener Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen, Fachkräften und Interessierten.

ohne Anmeldung

Veranstalter:
AWO SH gGmbH und Brücke SH gGmbH

Ort:
Mühlenstube
Mühlenstraße 9
25335 Elmshorn
- barrierefrei -

Donnerstag - 08.10.2026

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Hatha Yoga

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

ohne Anmeldung

Veranstalter:
Barmstedter MTV

Ort:
BMTV-Halle
Schulstr. 9
25355 Barmstedt

Donnerstag - 08.10.2026

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

Pilates, Faszien & more

Das Sportangebot kombiniert Aufwärmen, Toning, gezieltes Dehnen und Faszientraining zu einem ganzheitlichen Workout für Fitness, Beweglichkeit und Entspannung.

ohne Anmeldung

Veranstalter:
TV Haseldorf

Ort:
Turnhalle Kamperrege
Kamperrege 3
25489 Haseldorf

Donnerstag - 08.10.2026

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Kleine Seelenkur am Abend

Dieser Impulsvortrag vermittelt praxistaugliche Methoden aus der Resilienzforschung, um die eigene seelische Gesundheit zu stärken und mehr Ruhe im Alltag zu finden.

Anmeldung unter:
<https://wedel.de/vhs/262-1984>
Kosten: 10,00€

Veranstalter:
VHS Wedel

Ort:
vhs Wedel
ABC-Straße 3
22880 Wedel
- nicht barrierefrei -

Freitag - 09.10.2026

09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Seelisch stark durch Krisen- Resilienz durch christliche Spiritualität

Dieser Workshop verbindet Resilienzforschung mit christlicher Spiritualität, um praxisnah die eigenen Kraftquellen in Belastungszeiten zu stärken.

Anmeldung unter:
info@grosstadt-mission.de

Veranstalter:
Großstadt-Mission

Ort:
Großstadtmission
Ellernstrang 2
25497 Prisdorf



Freitag - 09.10.2026

09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Besichtigung des AWO Werkschiffs mit inklusivem Rahmenprogramm

Erleben Sie Barrieren am eigenen Leib und gewinnen Sie beim InklusionsNetzwerk Pl.Rat sowie im AWO Werkschiff Einblicke in inklusive Arbeitswelten.

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Pl.Rat und
AWO Schleswig-Holstein
gGmbH

Ort:

AWO Werkschiff
Daimlerstraße 17
25337 Elmshorn
- barrierefrei -

Freitag - 09.10.2026

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Begegnung & Beratung
in Schenefeld

Diese kostenfreie, anmeldefreie Gruppe bietet Familien mit Kindern bis drei Jahren Raum zum Kennenlernen und für den gemeinsamen Austausch.

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Familienbildung Wedel

Ort:

Familienbildung Wedel
Stadtzentrum Schenefeld
Kiebitzweg 2, Staddi 1. OG
22869 Schenefeld

Freitag - 09.10.2026

11:00 Uhr - 13:00 Uhr

Stressbewältigung ohne
Nebenwirkungen mit Yoga

Kurzvortrag zum Umgang mit Stressbelastungen und gemeinsamer Yogastunde

Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Matte mitbringen!

Anmeldung unter:
silvia.stolze@awo-sh.de

Veranstalter:

AWO Schleswig-Holstein
gGmbH

Ort:

Kreisverwaltung Pinneberg
Kurt-Wagener-Straße 11
Arboretum & Rosengarten
25337 Elmshorn
- nicht barrierefrei -

Freitag - 09.10.2026

11:00 Uhr - 13:00 Uhr

Kreative Potenziale
wachsen lassen

Eine aktive Achtsamkeitsübung:
Mit Stift und Farben bringen wir unser Potential nach oben und lassen Bäume wachsen.

Anmeldung unter:
Delia Peres
Tel.: 0173 562 36 88

Veranstalter:

AWO Schleswig-Holstein
gGmbH

Ort:

Begegnungsstätte Wedel
Rudolf-Breitscheid-Str. 40a
22880 Wedel
- barrierefrei -

Freitag - 09.10.2026

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

Intuitives Malen als sanfter
Weg

Dieser achtsame Nachmittag bietet kunsttherapeutisch begleiteten Raum für intuitives Malen, um ohne Leistungsdruck Gefühle auszudrücken und innere Balance zu finden.

Anmeldung unter:
<https://wedel.de/vhs/>
262-5600 / Kosten:
30,90€ inkl 5€ Material

Veranstalter:

VHS Wedel

Ort:

vhs Wedel
ABC-Straße 3
22880 Wedel
- barrierefrei -

Freitag - 10.10.2026

19:00 Uhr - 0:00 Uhr

Abschluss-Disco

Gemeinsam feiern wir bunte Vielfalt! Tanzen ist gesund und befreit.

Jede/r ist Willkommen.
Wir freuen uns auf dich,
deine Freunde und
Angehörigen!

ohne Anmeldung

Veranstalter:

Wir für seelische
Gesundheit

Ort:

Begegnungsstätte
Brückenhof
Neue Straße 7
25335 Elmshorn
- barrierefrei -



Samstag - 10.10.2026

11:00 Uhr - 12:30 Uhr

Waldbaden -
Ein Entspannungserlebnis
der besonderen Art

Wir laden dazu ein, beim
Waldbaden nach der japa-
nischen Shinrin-Yoku-Met-
hode neue Kraft zu tanken
und entschleunigt in den
Alltag zurückzukehren.

Anmeldung unter:
[www.kurzlinks.de/
wald-baden](http://www.kurzlinks.de/wald-baden)

Veranstalter:
Evangelische
Familienbildung
Pinneberg

Ort:
Treffpunkt: Ausgang zum
Pinneberger Fahl - Nähe
Parkplatz des Hotels Cap
Polonio

Samstag - 10.10.2026

11:30 Uhr - 13:00 Uhr

Regenbogenkids

Diese Gruppe unter der
Leitung von Martina
Stecher-Strinz richtet sich
an Kinder bis sechs Jahre
mit Verdacht auf oder
Diagnose einer
Autismus-Spektrum-
Störung.

Anmeldung unter:
Tel.: 0170 498 66 69

Veranstalter:
TV Haseldorf

Ort:
Turnhalle Kamperrege
Kamperrege 3a
25489 Haseldorf

Samstag - 10.10.2026

15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Trauercafé

Das Pinneberger Trauercafé
bietet an jedem zweiten
Samstag im Monat
trauernden Menschen
Raum für Austausch und
Begleitung auf dem eigenen
Weg durch die Trauer.

ohne Anmeldung

Veranstalter:
Pflegediakonie Hamburg
Ambulanter Hospizdienst
Pinneberg-Uetersen-Wedel

Ort:
Heinrich-Christiansen-
Straße 43
25421 Pinneberg

Samstag - 10.10.2026

16:00 Uhr - 21:00 Uhr

Kopfhörer-Disco
für Familien

Diese Kopfhörer-Disco im
Shooters bietet gemeinsam
mit Unlimited Kids e.V.
ein musikalisches Familien-
event mit frei wählbaren
Kanälen zum gemeinsamen
Tanzen.

ohne Anmeldung
Eintritt: 10,00€
pro Person

Veranstalter:
Discothek Shooters

Ort:
Rathausplatz 1
22880 Wedel
- nicht barrierefrei -

Sonntag - 11.10.2026

8:30 Uhr - 10:00 Uhr

Stille Stunde

Die Badebucht lädt im
Rahmen der Woche der
seelischen Gesundheit zu
einer Stillen Stunde ein,
um ab 8:30 Uhr in ruhiger
Atmosphäre und zu
regulären Preisen zu
schwimmen.

ohne Anmeldung

Veranstalter:
Badebucht Wedel

Ort:
Badebucht Wedel
Am Freibad 1
22880 Wedel
- teilweise barrierefrei -

Sonntag - 11.10.2026

11:00 Uhr - 13:30 Uhr

Filmforum Seelische
Erkrankung im Film

Der gezeigte österreichische
Spielfilm erzählt humorvoll
und einfühlsam vom Versuch
der frisch aus der Psychiatrie
entlassenen Pia, ihren Weg
zurück in den Alltag zu
finden.

Anmeldung unter:
www.burgkino.de/

Veranstalter:
Brücke Schleswig Holstein
gGmbH

Ort:
Burg Kino Uetersen
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.kreis-pinneberg.de/seelische_gesundheit.html