

# Woche der Seelischen Gesundheit

vom 10. bis 20.10.2025  
im Kreis Plön



**Wir unterstützen die Woche der Seelischen Gesundheit 2025 im Kreis Plön.**

## **Die Aktionswoche 2025 hat ein Motto: Lass Zuversicht wachsen - Psychisch stark in die Zukunft**

Seelische Gesundheit ist ein wertvoller Schatz, sie gibt uns Halt, Kraft und Zuversicht im Alltag. Unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen“ laden wir Sie herzlich zur diesjährigen Woche der seelischen Gesundheit ein.

Viele engagierte Initiativen, Einrichtungen und Vereine im ganzen Kreis Plön laden Sie zu Begegnungen, Workshops und Vorträgen ein. So entsteht eine bunte Reihe, die zeigt: Gemeinsam können wir Zuversicht stärken und Räume schaffen, in denen Austausch, Information und gegenseitige Unterstützung wachsen.

Entdecken Sie vielfältige Angebote vor Ort, lassen Sie sich inspirieren und begleiten Sie uns auf diesem Weg. Denn Zuversicht wächst dort, wo Menschen zusammenkommen, Ideen teilen und einander Mut machen.

**Kreis Plön**  
Koordinierungsstelle Integration und Teilhabe  
Hamburger Str. 17/18  
24306 Plön  
Tel. 04522 - 743530;  
integration@kreis-ploen.de

<https://www.seelischegesundheit.net>

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Ort</b>	<b>Veranstalter</b>	<b>Kontakt</b>
<b>Täglich; 10.10.- 20.10.</b>	<b>Büchertisch/Bücherregal zum Thema "Frauengesundheit"</b> in den Büchereien & "Bücher an Bord" in den Fahrbüchereien Kreis Plön, mit Onlineliste (Onleihe und Bestand): <a href="https://bzsh-f9f10.lmscloud.net/cgi-bin/koha/opac-shelves.pl?op=view&amp;shelfnumber=403&amp;sortfield=title">https://bzsh-f9f10.lmscloud.net/cgi-bin/koha/opac-shelves.pl?op=view&amp;shelfnumber=403&amp;sortfield=title</a>	<b>Stadtbüchereien Plön, Preetz, Schwentimental; Gemeindebüchereien Heikendorf, Schönkirchen; Fahrbüchereien Kreis Plön und Onlineliste ("Onleihe")</b>	Arbeitsgemeinschaft der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Plön in Kooperation mit den jeweiligen Büchereien	Yvonne Deerberg Tel. 04522 - 743275 Mail: yvonne.deerberg@kreis-ploen.de
<b>Freitag, 10.10.;</b> 10:00 - 11:30 Uhr	<b>"Kinderspaß und Frühstücksplausch"</b> für Eltern mit Kindern im Alter bis zu 3 Jahren; inkl. Spielen und Frühstück (kostenlos)	<b>"Speicher" Preetz, Feldmannsplatz 6, 24211 Preetz</b>	Brücke SH; KinderNetz; Frühe Hilfen Kreis Plön	Jana Repkow, Tel. 0160 - 93354827 Mail: j.repkow@bruecke-sh.de
<b>Freitag, 10.10.;</b> 14:00 - 15:00 Uhr	<b>Landrat Björn Demmin eröffnet die "Woche der Seelischen Gesundheit 2025" im Kreis Plön</b>	<b>Haus der Diakonie, Am alten Amtsgericht 5, 24211 Preetz</b>	Kreis Plön -Landrat -	Kreis Plön, Vorzimmer Landrat 04522 - 743201

Datum	Veranstaltung	Ort	Veranstalter	Kontakt
Freitag, 10.10.; 14:00 - 18:00 Uhr	"Kreativ- und Wohlfühltag" für Haupt- und Ehrenamtliche und alle Interessierten; Mitmachaktionen: Improvisationstheater, Tanz, Basteln, Stressabbau bei Kaffee und Kuchen und Zeit zum Schnacken. Kostenlos, Anmeldung ist nicht erforderlich	Haus der Diakonie, Am alten Amtsgericht 5, 24211 Preetz	Ev.-luth. Kirchenkreis Plön-Segeberg; Lebenshilfewerk Kreis Plön gGmbH; Familienzentren im Kreis Plön; Hebammenverband SH e.V.; Hospizverein Preetz e.V. für den Kreis Plön; Wohnassistenz Rendsburg-Eckernförde; Arbeitsgemeinschaft der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Plön; Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön des DRK Kreisverbandes Ostholstein e.V.; Land in Sicht	Pastoral-psychologischer Dienst Preetz, Tel.: 04342 - 801 424; Hospizverein Preetz e.V. für den Kreis Plön
Freitag, 10.10.; 14:00 - 17:00 Uhr	Die Regionalgruppe Plön des <b>Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e.V. (BSVSH)</b> stellt sich Blinden, Sehbehinderten, von Sehverlust Bedrohten, deren Angehörigen und Interessierten im Rahmen ihres <b>Klön- und Spielenachmittags</b> vor.	"Altes E-Werk" Plön, Vierschillingsberg 21, 24106 Plön	BSVSH, Regionalgruppe Plön	Dieter Lamp Mail: ploen@bsvsh.org  Bianca Bürkle Mobil: 0152 - 58702909

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Ort</b>	<b>Veranstalter</b>	<b>Kontakt</b>
<b>Freitag, 10.10.;</b> 18:00 - 19:30 Uhr	<b>"Aus der Seele gespielt"</b> Wenn Worte nicht genug sind, um zu sagen was da ist, kann die Musik ein Spiegel der Seele werden. Musik ist die Sprache des Herzen. Sie spricht Gefühle an und hilft uns auf kreative Weise zu uns selbst zu kommen. Was ist eine Musiktherapiegruppe und ist das was für mich? Es werden keine musikalischen Vorkenntnisse benötigt. Bringen Sie Mut und Neugierde mit. Zum Reinschnuppern und informieren. <b>(Anmeldung erforderlich)</b>	<b>Praxis Katja Will, Gasstr. 3, 24211 Preetz</b>	Praxis Katja Will, Praxis für Psychotherapie Hp und Supervision DGSv	Katja Will,  Anmeldung ist erforderlich unter 0170 - 5519076
<b>Sonntag, 12.10.;</b> 18:00 - 19:30 Uhr Einlass: 17:30 Uhr	<b>Konzert zum Welthospiztag mit Tina Benz, Carl-Walter Petersen und Hans-Peter Höller</b> (Eintritt frei)	<b>Aula des Friedrich-Schiller-Gymnasiums Preetz, Ihlsol 10-12, 24211 Preetz</b>	Hospizverein Preetz e.V., Kirchenstr. 58, 24211 Preetz	Fanny Dethloff, Tel. 04342 - 7889640
<b>Montag, 13.10.;</b> 11:00 -12:30 Uhr	<b>"Was brauche ich, damit es mir in der Schwangerschaft und frühen Babyzeit seelisch gut geht?"</b> (Anmeldung erforderlich unter: kreis-ploen@hebammen-sh.de)	<b>Online-Erzählcafé via Zoom</b> <b>(Zugangsdaten werden nach Anmeldung zugesendet)</b>	Kreisvorsitzende vom Landeshebammenverband SH	Anja Handrich-Haack, kreis-ploen@ hebammen-sh.de

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Ort</b>	<b>Veranstalter</b>	<b>Kontakt</b>
<b>Montag, 13.10.;</b> 13:00 - 15:00 Uhr	<b>„Spaziergang für die Seele – Rundgang im Kreis Plön“</b> Offener, begleiteter Spaziergang, der den Zusammenhang zwischen Umgebung und seelischem Wohlbefinden thematisiert.	<b>Treffpunkt und Start: Waldweg 7, 24223 Pohnsdorf (Waldkapelle)</b>	AWO Kreisverband Plön e.V. Schönberger Landstr. 67 24232 Schönkirchen www.awo-ploen.de	Tel. 04348 - 9173-12 Fax 04348 - 9173-33
<b>Dienstag, 14.10.;</b> 09:00 - 12:30 Uhr	<b>Workshop zum Umgang mit AD(H)S</b>	<b>Land in Sicht, Tweelhörsten 3a, 24306 Plön</b>	Land in Sicht, Tweelhörsten 3a, 24306 Plön	Tel. 04522 - 744871
<b>Dienstag, 14.10.;</b> 10:00 - 13:00 Uhr	<b>"Was der Seele gut tut - Kräuter mit Herz"</b> Welche positiven Wirkungen haben Kräuter? Wie werden Kräuter regional und weltweit angewandt? Mit Schaubildern und Plakaten informieren wir über Kräuter und deren Verwendung. Wir mischen selber Tee an und entdecken gemeinsam andere Anwendungsmöglichkeiten.	<b>"Speicher" Preetz, Feldmannsplatz 6, 24211 Preetz</b>	Brücke SH Preetz	Anette Hänsel, a.haensel@bruecke-sh.de Tel. 04342 - 5224

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Ort</b>	<b>Veranstalter</b>	<b>Kontakt</b>
Dienstag, 14.10.; 11:15 - 11:45 Uhr	<b>Stress lass nach! - Soforthilfe bei Stress</b> Verschiedene Methoden, die als Kurzintervention geeignet sind <b>Workshop -intern- für Beschäftigte der Kreisverwaltung Plön (Anmeldung erforderlich)</b>	<b>Sitzungsraum in der Kreisverwaltung Plön</b> (genauer SR wird nach Anmeldung bekannt gegeben)	Soziale Beratung Kreisverwaltung Plön Heike Klüber; Fachstelle KOMPASS Landesverein für Innere Mission in Schleswig-Holstein	Anmeldung über Yvonne Deerberg Tel. 04522 - 743275 Mail: yvonne.deerberg@kreis-ploen.de
Dienstag, 14.10.; 16:00 - 17:30 Uhr	<b>Selbsthilfe-Café für alle Interessierten</b>	<b>Sozialraumprojekt Osterkarree, Schillener Str. 2, 24306 Plön</b>	Regionale Selbsthilfegruppen, Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe Kreis Plön, GSHN Plön	Sozialraumprojekt Osterkarree, Tel. 04522 - 7442379
Dienstag, 14.10.; 18:00 - 19:30 Uhr	<b>"Wenn Arbeit seelisch belastet - was arbeitet in mir auf der Arbeit?"</b> Lassen Sie uns gemeinsam schauen, was arbeitet. Erleben Sie wie eine Supervisionsgruppe arbeitet und tragen kann. Was haben meine eigenen Werte, meine Rollen im Leben und Strukturen auf der Arbeit in der Organisation mit meiner Seele zu tun. Zum Reinschnuppern und informieren. <b>(Anmeldung erforderlich)</b>	<b>Praxis Katja Will, Gasstr. 3, 24211 Preetz</b>	Praxis Katja Will, Praxis für Psychotherapie Hp und Supervision DGSv	Katja Will, Anmeldung ist erforderlich unter 0170 - 5519076

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Ort</b>	<b>Veranstalter</b>	<b>Kontakt</b>
<b>Dienstag, 14.10.;</b> 18:00 - 20:00 Uhr	<b>Workshop "Resilienz und Achtsamkeit im Ehrenamt"</b> mit Nadine Liebig kostenlos, Anmeldung erforderlich unter: <a href="https://vhs-preetz.de">https://vhs-preetz.de</a>	<b>VHS Preetz, Schulen am Hufenweg 5, 24211 Preetz, Raum 115</b>	VHS Preetz, KVHS Plön, Freiwilligenzentrum im Kreis Plön	VHS Preetz Tel. 05342 - 719863
<b>Mittwoch, 15.10.;</b> 10:00 - 14:00 Uhr	<b>"Tag der offenen Tür" bei der Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, Thema: Ableismus - erkennen, abbauen, verändern</b> Was ist Ableismus? Ableismus beschreibt die systematische Benachteiligung und Ausgrenzung von Menschen mit Behinderungen durch Sprache, Strukturen und gesellschaftliche Vorurteile. An diesem Tag möchten wir aufklären, zuhören, Perspektiven wechseln und gemeinsam Barrieren abbauen- sichtbar und unsichtbar.  <b>Es gibt Kaffee und Snacks für die Besucher.</b>	<b>EUTB, Am Lübschen Tor 3-5, 24306 Plön</b>	David Seiffert und Miriam Halloun (EUTB, ZSL Nord e.V.)	Tel. 0152 - 5979702
<b>Mittwoch, 15.10.;</b> 10:00 - 14:00 Uhr	<b>Infostand: "Was ist Eingliederungshilfe? Was leistet qualifizierte Assistenz?"</b>	<b>REWE-Parkplatz, Bornhöveder Landstr. 2, 24601 Wankendorf</b>	Wohnassistenz Rendsburg-Eckernförde, Prinzenstr. 14, 24768 Rendsburg	Stefanie Grasser, Tel. 0152 - 55963039; Mail: <a href="mailto:stefanie.grasser@wohnessistenz-rd-eck.de">stefanie.grasser@wohnessistenz-rd-eck.de</a>

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Ort</b>	<b>Veranstalter</b>	<b>Kontakt</b>
<b>Mittwoch, 15.10.;</b> 15:00 - 16:00 Uhr	<b>"Trialog" - Austausch für Menschen mit Depression und Angehörige sowie Fachkräfte</b>	<b>Sozialraumprojekt AnschützEck, Anschützstr. 11, 24232 Schönkirchen</b>	Ehrenamtler Rolf Derks und Silke Meisel (GSHN Plön)	Mobil: 0162 - 2383992
<b>Mittwoch, 15.10.;</b> 17:00 - 20:00 Uhr	<b>Podiumsdiskussion zur Wanderausstellung "ZERO"; "Fetales Alkoholsyndrom (FASD) - Prävention. Verantwortung und Versorgung"</b>	<b>Haus der Diakonie, Am alten Amtsgericht 5, 24211 Preetz</b>	Gemeindepsychiatrischer Verbund im Kreis Plön; AG Sucht	Roman Schiller, Sprecher der AG und Regionalleiter ATS Suchthilfezentrum in den Kreisen PLÖ & OH, Anmeldung unter: schiller.roman@landesverein.de oder Mobil: 0152 282 638 13, landesverein.de/ats.
<b>Donnerstag, 16.10.;</b> 10:00 - 12:00 Uhr	<b>Schreibabys - Schnupper- und Fragestunde</b> , zum Beispiel: Was ist ein Schreibaby? Was macht man bei Schlafstörungen? Wie gelingt eine gute Bindung zu meinem Kind? Darf ich Grenzen haben als Mutter/Vater?	<b>Haus der Diakonie, Am alten Amtsgericht 5, 24211 Preetz</b>	Kinderschutzzentrum Kiel und überregional; Frühe Hilfen Kreis Plön	Psychologin Anneke Polenski, Mobil 0176 - 50114965 Mail: annekepolenski@kinderschutz-zentrum-kiel.de
<b>Donnerstag, 16.10.;</b> 14:00 - 17:00 Uhr	<b>"Tag der offenen Tür" im AMEOS Klinikum Preetz</b> , u.a. mit Führungen und therapeutischen Schnupperanwendungen aus den Bereichen Aromatherapie, Akupunktur, Sport- und Bewegungstherapie und Entspannungstraining	<b>AMEOS Klinikum Preetz, Tagesklinik, 2. Etage, Am Krankenhaus 5a, 24211 Preetz</b>	AMEOS Klinikum Preetz, Am Krankenhaus 5a, 24211 Preetz	AMEOS Klinikum Preetz Tel. 04342 - 8580080

Datum	Veranstaltung	Ort	Veranstalter	Kontakt
Donnerstag, 16.10.; 19:00 - 21:00 Uhr	Die <b>Selbsthilfegruppe</b> zur chronischen Krankheit <b>Multiple Sklerose</b> stellt sich vor, Infos für Betroffene, Angehörige und Interessierte	"Altes E-Werk" Plön, <b>Vierschillingsberg 21, 24306 Plön</b>	DMSG-SH-Ortsgruppe Plön	Dr. Björn Haberer, Mail: ploen@dmsg-sh.de
Donnerstag, 16.10.; 19:00 -21:00 Uhr	<b>Vortrag "Kleinkinder &amp; Medien. Worauf man als Eltern achten sollte und wie man einen guten Umgang mit Medien begleiten sollte"</b> (kostenlos) Anmeldung ist erforderlich	<b>Familienzentrum Probstei, Eichkamp 24-26, 24217 Schönberg</b>	Familienzentrum Probstei, Offener Kanal Kiel	Hanna Helms, Tel. 04344 - 8118034; Tel. 0171 - 2421232; Mail: familienzentrum@gemeinde.schoenberg.de
Freitag, 17.10.; 09:30 - 11:00 Uhr	<b>Waldbaden</b> - Natur mit allen Sinnen erleben (nicht barrierefrei)	<b>Treffpunkt: Sozialraumprojekt Osterkarree, Schillener Str. 2, 24306 Plön</b>	GSHN Plön, Sozialraumprojekt Osterkarree, Schillener Str. 2, 24306 Plön	Sozialraumprojekt Osterkarree, Tel. 04522 - 7442379

Datum	Veranstaltung	Ort	Veranstalter	Kontakt
<p><b>Freitag, 17.10.;</b> 18:00 Uhr</p>	<p><b>Filmvorführung " Ich bin Ich. Ich bin mehr als meine Diagnose"</b> ein Film von Andrea Rothenburg, in der Menschen mit psychischen Erkrankungen zu Wort kommen lässt. Laufzeit: 60 Minuten. <b>Dazu werden wir Zwiebelkuchen und alkoholfreie Getränke zum Selbstkostenpreis anbieten.</b></p> <p>(Der Eintritt ist frei.)</p>	<p><b>Cafeteria der Brücke SH, Rodomstorstraße 14, 24306 Plön</b></p>	<p>Brücke Schleswig-Holstein gGmbH. Rodomstorstr. 14 24306 Plön; www.bruecke-sh.de</p>	<p>Brücke SH Stephanie Karp-Eulig Prinzenstraße 14 24306 Plön 04522-2936</p>
<p><b>Montag, 20.10.;</b> 15:00 - ca. 19:00 Uhr</p>	<p><b>„Das sind wir – unser Weg als EX-IN Genesungsbegleiter*innen“</b> Drei frisch ausgebildete EX-IN Genesungsbegleiter*innen erzählen von ihrem Weg durch Krisen, ihrer Ausbildung und dem Rollenwechsel vom Hilfesuchenden zur Kolleg*innen. Die Veranstaltung richtet sich an Fachkräfte, Entscheider*innen, Angehörige sowie alle Interessierten, die erfahren möchten, wie gelebte Erfahrung Zuversicht wachsen lässt und neue Perspektiven in die psychosoziale Arbeit bringt.</p>	<p><b>Sozialraumprojekt Osterkarree, Schillener Str. 2, 24306 Plön</b></p>	<p>EX-IN Genesungsbegleit*innen in Kooperation mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst (SPDi)</p>	<p>Marlene Schirmer EX-IN Genesungsbegleiterin Mail: marlene.schirmer@mail.de</p>