

Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung/Schuhe, evtl. etwas zu trinken und eine Sitzunterlage mitbringen.

Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung (bis zum 12. Oktober):

Tel.: 05272 – 37 90 316 oder stevenson@lebenshilfe-hoexter.de

Veranstalter: REKON Lebenshilfe Höxter – Werkstätten und Kita gGmbH

Kursleitung: Till Flo Krapoth, Forest Therapy Guide (ANFT)

Treffpunkt: Bushaltestelle Kurpark Kaiserbrunnen, 33034 Brakel

16.10.26 19:00 – 21:00 Uhr Bad Driburg

nichtOhne – Interaktives Theaterstück über Sucht, Abhängigkeiten und den Versuch, das Leben zu meistern

Im Stück geht es um drei Personen und deren Verbindungen zueinander. Mutter Charly ist Alkoholikerin, ihre Tochter Juli ihr ein und alles, bis der Schulkollege Mo in deren Leben tritt. Die Lebenswege der Charaktere aus unterschiedlichen sozialen Milieus verstricken sich zunehmend. Es entsteht ein gefährliches Trio, sie können nicht miteinander und nichtOhne. Das Stück enttarnt ein breites Spektrum an Abhängigkeiten und Co-Existenzen von Süchten. Die Charaktere geben sich nicht der Ausweglosigkeit hin sondern versuchen in einer Gruppentherapie (gemeinsam mit dem Publikum) Erkenntnisse zu gewinnen und erste Schritte zu wagen, den Teufelskreis zu durchbrechen. Im Anschluss findet eine Diskussion mit dem Ensemble von Theater-Exil statt.

Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung erwünscht: Tel.: 0174-30 34 545 oder

s.jesinghausen@integ-gmbh.de

Veranstalter: Stiftung INTEG Bad Driburg

Ort: INTEG Elektronikgebäude, Diekbrede 7,

33014 Bad Driburg



nichtOhne – Theater Exil

19.10.26 ab 14:00 Uhr Höxter

Offenes Cafe – Austausch über Mobbing Erfahrungen



Teilnehmer können im gemütlichen Rahmen bei einer Tasse Kaffee ihre Mobbing Erfahrungen mitteilen und auf Wunsch verschriftlichen. Es wird eine Kollage erstellt, um für das Thema zu sensibilisieren.

Die Teilnahme ist kostenlos

Veranstalter: Stiftung Bethel, Bethel.regional

Ort: Tagesstruktur Höxter, Rodewiekstraße 26, 37671 Höxter

20.10.26 17:00 Uhr Brakel

Kinoaktion: Alkohol im Fokus – Zwischen Rausch und Realität

Präsentiert wird der Film „Der Rausch“, der auf satirische und zugleich nachdenkliche Weise das Thema Alkoholkonsum betrachtet. Vier Lehrkräfte wagen ein ungewöhnliches Experiment und geraten dabei zunehmend an ihre persönlichen Grenzen.

Der Film regt dazu an, den eigenen Alkoholkonsum und gesellschaftliche Trinkgewohnheiten zu reflektieren. Bei Bedarf haben Sie nach dem Film die Möglichkeit, mit Expertinnen und Experten aus der Sucht- und Drogenhilfe ins Gespräch zu kommen, Ihre Erfahrungen zu teilen oder sich einfach zu informieren.

Die Vorführung ist kostenlos, eine Reservierung über die Website des Kino Brakel (<https://www.kinobrakel.de>) wird empfohlen.

Veranstalter: Kreis Höxter, Abteilung Gesundheitsvorsorge

Ort: Kino Brakel, Lütkerlinde 2, 33034 Brakel



Kino Brakel

23.10.2026 18:00 – 21:00 Uhr Warburg

Kochen für die Seele

Inklusive Kochveranstaltung für Menschen mit und ohne psychischer Erkrankung.

Miteinander kochen, anschließend gemeinsam das Menü genießen, dabei in angenehmer Atmosphäre ins Gespräch kommen und somit Körper und Seele etwas Gutes tun, das sind die Ziele der Veranstaltung. Das Kochen wird professionell angeleitet.

Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung (bis zum 20. Oktober)

Tel.: 05641 – 7 888 0 oder 05251 – 540 18 40 oder

cabra@diakonie-pbhx.de

Veranstalter: Diakonie Paderborn-Höxter e.V.

Ort: Erd-Charta-Schule Warburg, Stiepenweg 5, Haupteingang



Podcast „Seelische Gesundheit“

Der Podcast „Seelische Gesundheit“ richtet sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie deren Angehörige. Ziel ist es, über psychische Erkrankungen zu informieren, Vorurteile abzubauen und Betroffenen sowie ihren Familien Orientierung und Unterstützung zu bieten.

Gemeinsam mit fachlichen Expertinnen und Experten werden verschiedene Themen verständlich und praxisnah beleuchtet. Die Podcast-Folgen werden im Aktionszeitraum vom **01.10. bis 31.10.2026** beworben und nach und nach veröffentlicht.

Nähere Informationen finden Sie hier:

<http://www.kreis-hoexter.de/14401>



Netzwerk Seelische Gesundheit im Kreis Höxter

Miteinander statt
nebeneinander.

Für eine
Gesellschaft,
in der jede
Psyche zählt.



Wochen der Seelischen Gesundheit

im Kreis Höxter



Veranstaltungen vom
01.10. bis 31.10.2026

PROGRAMM

01.10.26 – 31.10.26 Höxter

Mitmach-Ausstellung: Wege durch die Seele

Gemälde, Texte, begehbare Pfade und ein Barfußparcours machen verschiedene psychische Erkrankungen erfahrbar. Die Ausstellung möchte Verständnis, Empathie und Achtsamkeit fördern. Besucherinnen und Besucher können ihre Eindrücke und Gedanken schriftlich festhalten. Für Fragen zur Ausstellung und zu Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen stehen Mitarbeitende an folgenden Tagen bereit: **jeweils dienstags von 15.30 – 17.30 Uhr**

Eintritt kostenlos

Veranstalter: Stiftung Bethel, Bethel.regional

Ort: Haus Luisenstraße, Luisenstraße 13, 37671 Höxter 

07.10.26 10:00 – 16:00 Uhr Höxter

Fachtag „Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen stärken“

Der Fachtag richtet sich an Fachkräfte der Kinder- und Jugendhilfe und bietet Raum für Information, Austausch und Vernetzung rund um das Thema psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Neben spannenden Fachvorträgen bieten interaktive Workshops die Möglichkeit zum fachlichen Austausch. Ergänzend lädt ein „Markt der Möglichkeiten“ dazu ein, verschiedene Angebote, Projekte und Arbeitsbereiche rund um die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen kennenzulernen.

Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung erwünscht: gesundheitsvorsorge@kreis-hoexter.de

Veranstalter: Kreis Höxter, Abteilung Gesundheitsvorsorge

Ort: Berufskolleg Höxter, Im Flor 35, 37671 Höxter 

08.10.26 18:30 – 20:00 Uhr Bad Driburg

Lernen im Regen zu tanzen – Eine Präsentation zum Thema: „Partnerschaft und Depression“

Depressive Phasen dauern oft länger an. Wie können Paare, in denen eine*r von beiden an einer Depression erkrankt ist, mit der Krankheit umgehen? Das Ganze aussitzen und „auf Sonnenschein warten“ oder doch lieber lernen, „im Regen zu tanzen“? Basierend auf ihrem Buch zum Thema hat Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde eine anschauliche Präsentation erarbeitet und stellt Hilfen für Paare und Angehörige vor, um gemeinsam einen Weg durch Episoden zu finden. Sie erfahren, wie die Beziehung in solchen Zeiten stabil bleibt und eine Ressource sein kann, anstatt sich an den Belastungen aufzureiben. Im Anschluss an die Präsentation ist noch Zeit für eine gemeinsame Diskussion. Autorin: Dr. theol. Cornelia Wiemeyer-Faulde, Diplom-Psychologin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Systemische Familientherapeutin (DGSF) und Mediatorin.

Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung erwünscht: Tel.: 0174-30 34 545 oder

s.jesinghausen@integ-gmbh.de

Veranstalter: INTEG Bad Driburg, LWL Klinik Standort Höxter

Ort: INTEG Elektronikgebäude, Diekbrede 7, 33014 Bad Driburg 

10.10.26 10:00 – 14:00 Uhr Bad Driburg

„Takt-Gefühl“ Hip Hop Tanz – Workshop

Den Kopf ausschalten, den Rhythmus spüren: In unserem Workshop geht es nicht um perfekte Choreografien, sondern um Dich, Deinen Körper und den Spaß an Musik. Wir lernen entspannt die Grundschriffe des Hip-Hop kennen, stärken dabei die Wahrnehmung des eigenen Körpers, lassen den Stress raus und konzentrieren uns auf das, was gut tut. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir bieten einen geschützten Raum: jede/r darf so sein, wie sie/er sich gerade fühlt. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe/Sneaker

Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung erforderlich: Tel.: 0174-30 34 545 oder

s.jesinghausen@integ-gmbh.de

Veranstalter: INTEG Bad Driburg

Ort: INTEG Sporthalle, Groppendiek 2, 33014 Bad Driburg 

12.10.26 17:00 – 18:00 Uhr Warburg

Innenweltreise mit Trommel

Geraldine Gilbert begleitet die Teilnehmenden in der circa 1-stündigen Veranstaltung auf der Reise zu sich selbst. Unterstützt von Atemübungen und dem Klang der Trommel wird der Frage, was dem eigenen Wohlbefinden und der eigenen seelischen Gesundheit dient, nachgegangen. Bitte eine eigene Matte mitbringen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldungen unter: Tel.: 0174-30 24 065 oder silke.koester@lwl.org

Veranstalter: LWL-Wohnverbund Marsberg, Beratungsstelle Warburg

Ort: St. Johannes Warburg, Landfurt 31, 34414 Warburg 

13.10.26 17:00 – 19:00 Uhr Höxter

Psychische Krisen am Arbeitsplatz

Menschen, die psychisch erkrankt sind, haben im Arbeitsalltag besondere Herausforderungen zu meistern und wissen oftmals nicht, welche Hilfen sie in Anspruch nehmen können. Die Veranstaltung richtet sich daher an Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, die planen wieder im Arbeitsleben Fuß zu fassen. Sie erfahren, welche Unterstützungsmöglichkeiten Beschäftigte nutzen können, wie diese zu beantragen sind und wo sie Hilfe zur Unterstützung beantragen können. In dem Vortrag wird auch geklärt, welche Rechte und Pflichten schwerbehinderte Arbeitnehmer*innen haben und wie sie diese durchsetzen können.

Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldungen erwünscht (bis zum 10. Oktober) :

teilhabeberatung-hoexter@paritaet-nrw.org oder Tel.: 05271 – 36 675

Veranstalter: Integrations- und Beratungszentrum Paderborn und Höxter gGmbH (IBZ gGmbH), EUTB Höxter

Ort: Der Paritätische Höxter, Möllingerstraße 5, 37671 Höxter 

13.10.26 ab 14:00 Uhr Höxter

Mit Erfahrung Mut machen – Informieren, austauschen, mitmachen

Die Regionalgruppe des Präventionsprogramms „Verrückt? Na und!“ ist am Dienstag, den 13.10.2026 ab 14 Uhr mit einem Informationsstand in der Höxteraner Fußgängerzone vertreten.

Kommen Sie vorbei, lernen Sie das Projekt und die Menschen dahinter kennen und kommen Sie mit Expert*innen ins Gespräch, die im Rahmen von „Verrückt? Na und!“ offen über die Bewältigung ihrer psychischen Krise sprechen und damit anderen Mut machen. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

Veranstalter: Kreis Höxter, Abteilung Gesundheitsvorsorge

14.10.26 ab 09:30 Uhr Höxter

Escape Rooms zur Prävention von Cybermobbing und Cybergrooming

In einem 6 Stündigen Workshop werden die Teilnehmenden interaktiv einen Escape Room absolvieren. Aus nächster Nähe werden die Teilnehmenden erfahren, wie es sich anfühlt, Opfer von Cybermobbing zu werden. In der anschließenden Reflektion wird sowohl für die eigene Mediennutzung als auch für dissoziales Verhalten gegenüber andere sensibilisiert.

Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung erforderlich: claudia.mueller@bethel.de

Veranstalter: Stiftung Bethel, bethel.regional

Ort: Haus Luisenstraße, Luisenstraße 13, 37671 Hxter

14.10.26 17:00 – 18:00 Uhr Höxter

Vortrag: Assistenzhunde bei psychosozialen Beeinträchtigungen

Erfahren Sie, wie Assistenzhunde Menschen mit psychosozialen Beeinträchtigungen im Alltag unterstützen. Der Vortrag vermittelt spannende Einblicke in die Ausbildung, die Aufgaben und die gesetzlichen Grundlagen – mit Gelegenheit für Ihre Fragen.

Die Teilnahme ist kostenlos

Veranstalter: Nele Berg (Hundetrainerin)

Ort: Trauerhalle Berg, Im Rohrweg 9, 37671 Höxter 

15.10.26 18:00 – 20:00 Uhr Brakel

Selbsthilfe für Eltern/Angehörige von Jugendlichen mit einer psychischen Erkrankung (Infoabend)

Das Selbsthilfe-Büro Kreis Höxter möchte Eltern/Angehörige von Jugendlichen mit einer psychischen Erkrankung dabei unterstützen, in den Austausch zu kommen. An diesem Abend wird über die Vorteile und die Arbeit von Selbsthilfegruppen informiert. Die Teilnahme ist unverbindlich.

Die Teilnahme ist kostenlos

Veranstalter: Der Paritätische Höxter, Selbsthilfe-Büro

Ort: Haus am Kirchplatz 9, 33034 Brakel 

15.10.26 13:00 – 15:15 Uhr Brakel

Waldbaden – Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes

Gönn dir eine Auszeit in der Natur. Beim Waldbaden öffnen wir unsere Sinne, entschleunigen und erleben den Wald mit allen Sinnen. In Stille und Achtsamkeit stärken wir unsere Verbindung zur Natur und fördern unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Es gibt Zeit für gemeinsames Erleben, aber auch für ruhige Momente allein mit den Bäumen. Alles ist eine Einladung – es gibt nichts zu leisten.

Weitere Infos: siehe nächste Seite!