23.10.2025 17:00 Uhr - 19:00 Uhr Bad Driburg

Kino für die Seele " Expedition Depression "

Präsentiert wird der Film „Expedition Depression", der die persönlichen Geschichten von Menschen zeigt, die mit Depressionen leben. Der Film begleitet sie auf Ihrer Reise durch dunkle Zeiten und zeigt, wie sie Wege finden, um wieder Hoffnung und Lebensfreude zu gewinnen.

Bei Bedarf haben Sie nach dem Film die Möglichkeit mit Expertinnen und Experten ins Gespräch zu kommen, Ihre Erfahrungen zu teilen oder sich einfach zu informieren.

Die Vorführung ist kostenlos, keine Anmeldung erforderlich
Veranstalter:
Kreis Höxter, Gesundheitsprävention

Ort: Kino Bad Driburg, Am Rathausplatz 1, 33014 Bad Driburg

28.10.2025 17:00 -19:00 Uhr Höxter

Psychische Krisen am Arbeitsplatz:
Die Rückkehr zur Arbeit ist über viele Wege möglich

Menschen , die psychisch erkrankt sind, haben im Arbeitsalltag besondere Herausforderungen zu meistern und wissen oftmals nicht, welche Hilfen sie in Anspruch nehmen können.
Allen Beschäftigten mit einer Behinderung soll die Teilhabe im Arbeitsleben ermöglicht und gesichert werden. Die Veranstaltung richtet sich daher an Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung , die planen wieder im Arbeitsleben Fuß zu fassen oder sich in einer psychisch belastenden Situation befinden und nicht wissen, wie sie mit dem Arbeitgeber sprechen sollen.

Die Veranstaltung klärt auf, welche Unterstützungsmöglichkeiten Beschäftigte mit einer psychischen Beeinträchtigung nutzen können, wie diese zu beantragen sind und wo sie Hilfe zur Unterstützung beantragen können.

„ Sag ich´s oder sag ich's nicht?" In dem Vortrag wird auch geklärt , welche Rechte und Pflichten schwerbehinderte Arbeitnehmer*innen haben und wie sie diese durchsetzten können

Die Teilnahme ist kostenlos
Anmeldungen (bis zum 23.Oktober) :
teilhabeberatung-hoexter@paritaet-nrw.org oder
Tel.: 05271 - 36 675
Veranstalter:
Integrationsfachdienst Paderborn und Höxter (IFD)
EUTB Höxter

Ort: Der Paritätische Höxter, Möllingerstraße 5, Höxter

30.10.2025 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 23. Oktober)
Tel.: 05641 - 7 888 0 oder 0151 - 77 68 118 oder
cabra@diakonie-pbhx.de
Veranstalter: Diakonie Paderborn-Höxter e.V.

Ort: Sekundarschule Warburg, Stiepenweg 5, Haupteingang

31.10.2025 19:00 - 21:00 Uhr Brakel

Lesung mit Jennifer Wrona: "Konfettiregen im Kopf"

Die Autorin Jennifer Wrona liest aus ihrem 2021 erschienenen Buch „Konfettiregen im Kopf". In diesem spricht sie offen von ihrem Leben mit Borderline und gibt einen Einblick in die Welt zwischen psychischer Gesundheit und Krankheit. Einfühlsam zeigt sie Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften einen Weg durch die schwere Zeit der Erkrankung und bereichert ihre persönlichen Erfahrungen mit fundiertem Fachwissen. So gibt sie Antworten auf die Fragen: „Wie es sich anfühlt? Wie man damit umgeht? Was wirklich hilft?"
In einer Diskussionsrunde ist nach der Lesung noch Zeit für Fragen und einen gemeinsamen Austausch.

Die Teilnahme ist kostenlos
Anmeldung erwünscht: Tel.: 05271 - 38 00 42 oder
hoexter@paritaet-nrw.org
Veranstalter:
INTEG Bad Driburg
Der Paritätische Höxter

Ort: Stadtteilzentrum Brakel, Lütkerlinde 4, 33034 Brakel

Netzwerk seelische Gesundheit
im Kreis Höxter

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Woche der Seelischen Gesundheit

Wochen der Seelischen Gesundheit

im Kreis Höxter

Veranstaltungen vom
25.09. bis 31.10.2025

Im **Oktober** findet bundesweit die Woche der seelischen Gesundheit statt.
Unter dem Motto **„Lass Zuversicht wachsen – psychisch stark in die Zukunft“** möchte die Aktionswoche bundesweit auf vielfältige psychosoziale Hilfsangebote aufmerksam machen sowie zum gemeinsamen Austausch und gegenseitiger Unterstützung aufrufen.
Auch im Kreis Höxter hat sich ein Aktionsbündnis gegründet. Gemeinsam möchten wir in unserer Region über psychische Erkrankungen informieren, Hilfsangebote bekannter machen, zum Austausch anregen und ein paar schöne Stunden verbringen. Wir laden Sie herzlich zu einem vielfältigen Veranstaltungsangebot ein.

PROGRAMM

Ausstellung an 2 Terminen/Orten, s. Beschreibung

Innere Welten -
Eine Reise durch die Linse der Depression

Im Rahmen der Ausstellung präsentiert ein Fotograf, der selbst mit Depressionen lebt, eine Serie von Fotografien, die tiefe Einblicke in die emotionalen und mentalen Herausforderungen eines Lebens mit einer psychischen Erkrankung gewähren. Jede Aufnahme reflektiert persönliche Sichtweisen und Stimmungen, die von Melancholie bis zu Momenten der Klarheit reichen. Die Bilder laden dazu ein, das Leben aus der Perspektive eines Menschen mit Depressionen zu betrachten und das oft Unsichtbare sichtbar zu machen.

Ohne Anmeldung. Das Angebot ist kostenlos. Die Ausstellung kann zu den regulären Öffnungszeiten besucht werden.
Veranstalter:
Caritasverband für den Kreis Höxter
Kreis Höxter, Abteilung Gesundheitsvorsorge
Der Paritätische - Kreisgruppe Höxter

Termin: 25.09. – 15.10.2025
Ort: Helios Klinikum Warburg (Eingangsbereich)

Termin: 17.10. – 09.11.2025
Ort: St. Josef Hospital Bad Driburg (Eingangsbereich)
Während der Ausstellung in Bad Driburg haben Sie an einigen Tagen die Gelegenheit, sich über die Tätigkeit des Sozialpsychiatrischen Dienstes und über andere Dienste der Caritas zu informieren und mit Mitarbeitenden des Sozialpsychiatrischen Dienstes vor Ort ins Gespräch zu kommen.

01.10.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Telefonaktion zum Thema Depressionen – Experten geben bei Fragen rund um das Thema Depressionen Antwort

Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte. Es können ganz anonym per Telefon Fragen zum Thema Depressionen bzw. seelische Gesundheit gestellt werden. Fachliche Experten*innen werden Ihnen bestmöglichen Rat geben.

Tel.: 05271 - 965-2500
Veranstalter:
Kreis Höxter, Gesundheitsamt
Caritas Beratungszentrum Brakel

09.10.2025 19:00 - ca. 20:30 Uhr Warburg

Lesung mit Björn Kiggen: “Der Junge mit den billigen Laufschuhen” Panikattacken überwinden - Resilienz stärken

Panikattacken können das Leben plötzlich auf den Kopf stellen – doch es gibt Wege, sie zu verstehen und damit umzugehen. In dieser inspirierenden Lesung teilt Autor Björn Kiggen seine persönliche Geschichte und zeigt, wie Resilienz helfen kann, wieder Kontrolle und Gelassenheit zu gewinnen.
Mit wertvollen Impulsen und praxisnahen Tipps für den Alltag.
Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie, wie kleine Veränderungen große Wirkung haben können!

Die Teilnahme ist kostenlos
Anmeldung erwünscht: Tel.: 0174 - 30 240 65 oder
silke.koester@lwl.org
Veranstalter:
LWL- Wohnverbund Marsberg, Beratungsstelle Warburg

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

10.10.2025 19:00 - 21:30 Uhr Bad Driburg

Schwarmsingen mit Simon und Sebbl

Bei diesem sozialen Mitsing-Event spielen die Musiker Simon Herten und Sebastian Müller live Gitarre und Klavier und das Publikum singt (mit). Dafür werden die Liedtexte auf einer Leinwand angezeigt. Von bekannten Oldies, über aktuelle Musik bis hin zu Schlagern ist für jeden etwas dabei. Ganz egal, ob man ein heimliches Gesangstalent ist oder einfach nur Spaß am Singen hat – bei diesem Event geht es nicht darum, perfekt zu sein, sondern gemeinsam Musik zu erleben, loszulassen und eine gute Zeit zu haben.
Im besten Fall ergibt sich noch ein nettes Gespräch mit anderen Mitsingenden.
Ein guter Abend und beste Laune sind garantiert!

Die Teilnahme ist kostenlos
Anmeldung erwünscht: Tel.: 0174-30 30 545 oder
s.jesinghausen@integ-gmbh.de
Veranstalter: Stiftung INTEG Bad Driburg

Ort: INTEG Elektronikgebäude, Diekbrede 7, 33014 Bad Driburg

10.10.2025 - 20.10.2025 Höxter

Mitmach-Ausstellung:
Psychische Erkrankungen erfahrbar machen -
“Wege durch die Seele”

Durch vielfältige sensorische und visuelle Elemente – darunter Gemälde, Texte, begehbare Pfade und Barfußparcours – möchten wir einen erlebbaren Zugang zu verschiedenen psychischen Erkrankungen schaffen.
Ziel ist es, Verständnis, Empathie und Achtsamkeit im Umgang mit seelischen Belastungen zu fördern.
Besucher*innen sind eingeladen, ihre Eindrücke, Gedanken und Gefühle im Anschluss schriftlich zu teilen.
Diese Rückmeldungen fließen in unsere weitere Arbeit ein und eröffnen neue Perspektiven auf psychische Gesundheit.

Darüber hinaus stehen unsere Mitarbeitenden an folgenden Tagen für offene Gesprächszeiten zur Verfügung:

10.10. | 15.10. | 17.10. | 20.10. jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr

Hier können Fragen zur Ausstellung, zur täglichen Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen sowie zu den Herausforderungen und Chancen stationärer Wohnformen gestellt werden.
Ein Ort des Austauschs, des Verstehens – und des gemeinsamen Nachdenkens über das, was uns bewegt.

Das Angebot ist kostenlos
Veranstalter:
Von Bodelschwinghschen Stiftungen, Stiftung Bethel, Bethel.regional

Ort: Haus Luisenstraße, Luisenstraße 14, 37671 Höxter

15.10.2025 15:30 – ca. 17:30 Uhr Höxter

„walk and talk“ für Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Beim Gehen fällt es vielen Menschen leichter miteinander ins Gespräch zu kommen.
Geplant ist ein etwa einstündiger, zentrumsnaher Spaziergang und Abschluss bei Tee/Kaffee (Teilnahme daran ist freigestellt).
Begleitet wird das Angebot von einer Mitarbeiterin des Selbsthilfe-Büros des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes.

Ohne Anmeldung. Die Teilnahme ist kostenlos
Veranstalter: Der Paritätische Höxter, Selbsthilfe-Büro

Ort: Höxter
Treffpunkt: Historisches Rathaus, Weserstraße 11, 37671 Häxter