

PROGRAMM

- **Familienauszeit für Eltern mit Kindern (0-6 Jahre)**
Spielecke und Kaffee und Kuchen für Eltern
Freitag, 17. Oktober 2025, 15.30 - 17.30 Uhr
KunstECK Bredstedt
Süderstr. 6 a in Bredstedt

keine Anmeldung erforderlich
kleiner Kostenbeitrag
- **Worte die wirken – Gesund kommunizieren im Alltag und Beruf**
Leitung: Uwe Telkamp, Berater und Coach für wertschätzende Kommunikation
Freitag, 17. Oktober 2025, 16.30 - 19.00 Uhr
Diakonisches Werk Südtondern gGmbH, Haus der Familie
Uhlebüller Str. 22 in Niebüll

Anmeldung unter D.hellwig@dw-suedtondern.de
- **Workshop Tag für Jugendliche (ab 13 Jahren)**
„Innere Sicherheit in verunsichernden Zeiten“
Samstag, 18. Oktober 2025, 14.00 - 18.30 Uhr
KunstEck Bredstedt
Süderstr. 6 a in Bredstedt

Anmeldung unter obelpuetz@gmx.de
Kosten: 45 Euro pro Person
- **Jugendgruppenleiterkurs**
18. - 23. Oktober 2025
Ev. Kinder- und Jugendbüro
Jugendherberge Niebüll

Anmeldung unter www.ekjb-nf.de/anmeldung
Kosten: 90 Euro pro Person

PROGRAMM

- **Workshop „Du bist mehr als dein Spiegelbild“**
Körperwahrnehmung und Selbstliebe für Jugendliche
Montag, 27. Oktober 2025, 9.00 - 13.00 Uhr
Jugendzentrum Tönning
Strandweg 1 in Tönning

Dienstag, 28. Oktober 2025, 9.00 - 13.00 Uhr
Familienbildungsstätte Niebüll
Uhlebüllerstr. 22 in Niebüll

Mittwoch, 29. Oktober 2025, 9.00 - 13.00 Uhr
Mädchentreff Husum
Nordbahnhofstr. 46 in Husum

kostenlose Anmeldung unter
gesundheitsplanung@nordfriesland.de
 - **Mitmachangebot: Erstellung eines Notfallkoffers für seelische Gesundheit**
Donnerstag, 6. November 2025, 12.00 - 18.00 Uhr
Stadtbibliothek Husum
Herzog-Adolf-Str. 25 in Husum

kostenlose Anmeldung unter
gesundheitsplanung@nordfriesland.de
- Alle Informationen finden Sie auch unter:
www.seelischegesundheit.net/aktionen/aktionswoche/

IN GUTER ZUSAMMENARBEIT

Diese Aktion entstand in Zusammenarbeit mit unseren Partnern Aktionsbündnis Seelische Gesundheit und dem Landkreis Nordfriesland.



NOCH FRAGEN?

WIR SIND RUND
UM DIE UHR ERREICHBAR.

DAK Service-Hotline 040 325 325 555
Für alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800
Für allgemeine medizinische Fragen oder auch zu Kinder- und Sportmedizin. Und als Unterstützung vor und während eines Auslandsaufenthaltes.

Meine DAK
Ihr Online-Servicezentrum. Für alles, was Papierkram ist. Und für so viel mehr. Immer und überall. Im Web oder per DAK App: „Meine DAK“ für die Hosentasche und Ihr Schlüssel für mehr Sicherheit bei jedem Web-Login. **Mehr erfahren: dak.de/online**

Online-Beratung: dak.de/chat

Sprechen Sie mich an bei Fragen rund um die DAK-Gesundheit Husum
Simone Hansen-Zobel
Leiterin DAK Servicezentrum
Schloßgang 20, 25813 Husum
Telefon: 04841 77 673-61 42
simone.hansen-zobel@dak.de

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de



Gedruckt 08/25.
Nachträglich kann es z.B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.



AKTIONSWOCHE SEELISCHE GESUNDHEIT

IM LANDKREIS
NORDFRIESLAND

Alle
Termine
auf einen
Blick.

In Kooperation mit:
Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit
Kreis Nordfriesland

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.

AKTIONSWOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT IN NORDFRIESLAND 2025

Nach einer erfolgreichen Aktionswoche 2024 mit einer überwältigenden Beteiligung von über 900 Veranstaltungen in 180 Städten und Regionen bundesweit möchten wir Ihnen heute das Thema der diesjährigen Woche der Seelischen Gesundheit vorstellen:

Psychisch stark in die Zukunft!

Nur wer psychisch resilient ist, kann kreative und innovative Lösungen für die Herausforderungen der Zukunft finden. Dies gilt für alle Altersgruppen, jedoch ganz besonders für junge Menschen, die nicht erst seit der Pandemie verstärkt unter seelischen Krisen leiden.

PROGRAMMSTART

- **Messe rund um die seelische Gesundheit**
Donnerstag, 09. Oktober 2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Kino Center Husum, Neustadt 114 in Husum

keine Anmeldung erforderlich
- **Kinofilm „Vincent will Meer“ – Vor Beginn findet im Kino Center Husum die Preisverleihung für die Schulen der Gewinnerprojekte statt.**

Donnerstag, 09. Oktober 2025, 18.00 - ca. 21.00 Uhr
Kino Center Husum, Neustadt 114 in Husum

kostenlose Kartenanforderung bei der DAK-Gesundheit, Schlossgang 20 in Husum, unter Tel.: 04841 77 673-61 42 oder per Mail: simone.hansen-zobel@dak.de
- **Donnerstag, 16.10.2025, 18.00 Uhr**
Treffpunkt Tönning, Neustr. 20 in Tönning

KunstECK Bredstedt, Süderstr. 6 a in Bredstedt

kostenlose Anmeldung mit Angabe des Veranstaltungsortes unter teilhabezentrum-bredstedt@awo-sh.de

PROGRAMM

- **Ausstellungen, Büchertische, Themenraum – alles zum Thema Seelische Gesundheit vom 10. bis 20. Oktober 2025**
Stadtbibliothek Husum
Buchhandlung Liesegang Husum
Stadtbücherei Bredstedt
Stadtbuchhandlung Bredstedt
- **Lesung „Wie viele Gesichter hat die Angst?“**
mit Zora Samnè & Beate Kruse
Samstag, 11. Oktober 2025, 14.30 - 17.30 Uhr
EckHUS Husum
Neustadt/Schloßstr. 2 in Husum

kostenlose Anmeldung unter gesundheitsplanung@nordfriesland.de oder bei Bernadette Lange, Tel.: 04841 67 939
- **Workshop „Gut für Körper und Seele sorgen in schwierigen Zeiten“**
Referentin: Kim Jalina Mecklenburg
Samstag, 11. Oktober 2025, 14.00 - 18.00 Uhr
Familienbildungsstätte
Woldsenstr. 47 in Husum

kostenlose Anmeldung bei Kibis NF unter info@kibis-nf.de
- **Lachen als Medizin „Einführung in das Lachyoga“**
Sonntag, 12. Oktober 2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Diakonisches Werk Südtondern gGmbH
Haus der Familie
Uhlebüllers Str. 22 in Niebüll

kostenlose Anmeldung unter c.hellwig@dw-suedtondern.de

PROGRAMM

- **Kunstworkshop „Vertrauen und Zuversicht“**
mit Kunsttherapeutin Stefanie Chilla-Krüger
Montag, 13. Oktober 2025, 16.00 - 18.00 Uhr
KunstECK Bredstedt
Süderstr. 6 a in Bredstedt

Anmeldung unter Stefanie.Chilla-Krueger@diako.de
Materialpauschale: 5 Euro pro Person
- **Trilog „Der lange Schatten der Kindheit“ wir kommen ins Gespräch – Kinder psychisch kranker Eltern**
Montag, 13. Oktober 2025, 17.00 - 19.00 Uhr
Die Mürwiker GmbH
Westermoorstr. 4 in Niebüll

kostenlose Anmeldung unter k.elshoff@muerwiker-gruppe.de
- **Tag der offenen Tür mit Rahmenprogramm**

Dienstag, 14. Oktober 2025, 9.00 - 15.00 Uhr
DIAKO Husumer Insel, Neustadt 106 in Husum
keine Anmeldung erforderlich

Brücke SH, Brinckmannstr. 11 in Husum
kostenlose Anmeldung von Gruppen unter Tel.: 04841 82 606
- **Dienstag, 14. Oktober 2025, 9.00 - 16.00 Uhr**
mit Kurzvorträgen von Dr. Peter Marquardt zur Vorstellung des Sozialpsychiatrischen Dienstes von 12.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 16.00 Uhr
Kreis Nordfriesland, Kreishaus, Markt 6 in Husum
keine Anmeldung erforderlich
- **Dienstag, 14. Oktober 2025, 11.00 - 14.00 Uhr**
Land in Sicht e.V., Einhornpassage 3.OG, Markt 10 in Husum
keine Anmeldung erforderlich

PROGRAMM

- **Tag der offenen Tür „Jugend oder Eingliederungshilfe“**, Fachvorträge von Michael Kastl, Dr. Marco Boehm und Bente Jensen
Dienstag, 14. Oktober 2025, 9.00 - 15.00 Uhr
NGD WerkHUS mit dem Fachbereich Hallig Werkus
Dieselstr. 14 in Husum

Genauere Informationen unter www.werkhus.de
- **Achtsamkeits-Challenges im Rahmen einer Café-Gesprächs-Schulstunde zum Thema seelische Gesundheit**
14., 15. und 17. Oktober 2025
Kreisjugendring Nordfriesland e.V.

Anfragen über Najomi Eberhardt unter neberhardt@kjrnf.de
- **Entlastender Vortrag für Mütter und Väter: „Nicht allein Eltern sein mit einem psychisch belasteten Kind“**
Mittwoch, 15. Oktober 2025, ab 18.30 Uhr
Sibylle Hönscheidt-Erichsen im EckHUS Husum, Neustadt/Schloßstr. 2 in Husum

kostenlose Anmeldung unter info@hypnosetherapie-she.de
- **Vortrag „Eltern als Wellenbrecher in stürmischen Zeiten“**
Ein Abend für Eltern von Kindern und Jugendlichen im Alter von 4 - 18 Jahren
Mittwoch, 15. Oktober 2025, 18.00 - 20.30 Uhr
KunstECK Bredstedt, Süderstr. 6 a in Bredstedt

Anmeldung über obelpuetz@gmx.de
Kosten: 30 Euro pro Person
- **Erfahrungsaustausch über das bestehende Unterstützungssystem von Betroffenen für Betroffene**
Freitag, 17. Oktober 2025, 13.00 - 16.00 Uhr
EckHUS Husum, Neustadt/Schloßstr. 2 in Husum

keine Anmeldung erforderlich