

Dialog Bad Doberan – Seelische Gesundheit im Gespräch



Termin:

Dienstag

16.09.2025

17:00 -19:00 Uhr

Ort:

**Volkshochschule
Bad Doberan**

Neue Reihe 50

18209 Bad Doberan

Thema:

Selbstfürsorge – mir darf es gut gehen!

Die Anforderungen des alltäglichen Lebens hindern oftmals den Blick auf die eigene seelische Gesundheit, erst recht, wenn weitere Erkrankungen im Mittelpunkt unseres Daseins stehen.

Eine gute Selbstfürsorge, d.h. achtsam mit sich selbst umgehen, baut nicht nur Stress ab und verringert Sorgen, sie ist ein wichtiger Bestandteil der psychischen Gesundheit und dient dazu, psychische Erkrankungen vorzubeugen oder deren Symptome zu lindern.

Gerne möchten wir gemeinsam mit Ihnen, Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten über Ihre Erfahrungen ins Gespräch kommen: Welche Werkzeuge helfen Ihnen dabei auf sich selbst acht zu geben? Welche Erfahrungen können Sie anderen Menschen mitgeben?

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Als weitere Gesprächspartner sind dabei: Dr. Thomas Polak, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie (Sozialpsychiatrischer Dienst, LK Rostock) & Britta Völker, Sozialarbeiterin (Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Universitätsklinikum Rostock).

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Psychiatriekoordinatorin:

Jacqueline Zierott ☎ 03843 755 53510 ✉ jacqueline.zierott@lkros.de

Universität
Rostock  Traditio et Innovatio

 **Universitätsmedizin
Rostock**

vhs 



**Landkreis
Rostock**
So weit. So gut.