



---

## PRESSEMITTEILUNG

---

Itzehoe, 07. Oktober 2024

### Veranstaltungen im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit

Vom 10. bis 20. Oktober findet die bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit statt. In ganz Deutschland gibt es Veranstaltungen, die über psychische Erkrankungen informieren und helfen sollen, Vorurteile abzubauen.

Auch im Kreis Steinburg gibt es in diesem Rahmen spannende Angebote. Am 14. Oktober um 19 Uhr lädt das Gesundheitsamt in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Amtes Kellinghusen und der Stadtbücherei Kellinghusen ins Bürgerhaus Kellinghusen ein. Dort wird Madlen Rieck, Heilpraktikerin für Psychotherapie, über Resilienz im Alltag und im Berufsleben sprechen. Sie erklärt, was Burnout ist und wie man es von allgemeiner Erschöpfung unterscheidet. Außerdem verrät sie fünf praktische Tipps, die sich ganz leicht in den Alltag integrieren lassen.

Am 16. Oktober geht es weiter mit einem Vortrag zum Thema Seelische Balance in schwierigen Zeiten. Um 19 Uhr im Kreistagssaal des Kreises Steinburg in Itzehoe zeigt Achtsamkeitstrainerin Madlen Rieck, wie man den Alltag bewusster und entspannter gestalten kann. Im Fokus stehen Stressbewältigung, Selbstfürsorge, Achtsamkeit und der Umgang mit emotionalen Herausforderungen.

Ebenfalls am 16. Oktober organisiert das Gesundheitsamt eine Gesundheitskonferenz für Fachkräfte zum Thema Kinder psychisch und suchtkrankter Eltern. Diese Veranstaltung ist allerdings bereits komplett ausgebucht – was das große Interesse, aber auch den Bedarf an Unterstützung für betroffene Familien unterstreicht.

Die Vorträge am 14. und 16. Oktober sind kostenlos. Für diese beiden Veranstaltungen nimmt Frau Ziegler vom Gesundheitsamt noch Anmeldungen entgegen – telefonisch unter 04821 69 531 oder per E-Mail an [ziegler@steinburg.de](mailto:ziegler@steinburg.de).

**Amt**  
Büro des Landrats

**Dienstgebäude**  
Viktoriastr. 16-18

**Ansprechpartnerinnen**  
Britta Glatki / Fiona Glatki

**Zimmer**  
231

**Telefon:**  
04821/69 487/69 568  
04821/69 0 (Zentrale)

**E-Mail:**  
[pressestelle@steinburg.de](mailto:pressestelle@steinburg.de)

**Anschrift**  
Kreis Steinburg – Der Landrat  
Viktoriastr. 16-18  
D – 25524 Itzehoe

[www.steinburg.de](http://www.steinburg.de)