Gemeinde-
psychiatrisches
Zentrum
Braunschweig

AKTUELLE INFORMATIONEN

- zu den Angeboten im **Gemeindepsychiatrischen Zentrum (GPZ) BRAUNSCHWEIG**

***Gruppenangebot (= kurzer Vortrag + Austausch):**
„Energieschätze bergen - Lassen Sie uns den Frühlingsschwung nutzen, um (uns) zu sortieren und Kraft zu tanken."
Mittwoch, 08.04.2026, 15:30 - 17 Uhr

***Gruppenangebot: „Berufliche Orientierung (nach einer Krise)":**
Dieses Gruppenangebot richtet sich an alle Bürger:innen, die nach oder während einer Krise eine Entscheidung treffen wollen (oder müssen), wie es beruflich weitergehen kann. Bringen Sie gerne Fragen und/ oder Unterlagen mit.
Mittwochs, 22.04., 24.06., 30.09.2026 von 13 - 15 Uhr

***Gruppenangebot: „Wie können Sie Entspannen/ Loslassen lernen?"** Es findet in Kombination mit einem „Kleiderkreisel" statt - bringen Sie gerne gut erhaltene Kleidung mit und nehmen Sie umsonst Kleidung mit nach Hause.
Mittwoch, 29.04.2026, von 15:30 - 17 Uhr

***Workshops „Seelische Gesundheit fördern" Montags: 15 - 17 Uhr:**
die Gesundheitspädagogin, Rebecca Dietrich, bietet folgende Themen-Workshops an:
„Soziale Beziehungen – was ist gesundheitsförderlich, was nicht?" 22.06.2026
„Auszeiten im Alltag – welche und wie viele Auszeiten sind gesund?" 21.09.2026
„Selbstliebe - Warum ist es wichtig, sich selbst etwas Gutes zu tun?" 12.10.2026

***Einzelberatung:** Wir hören gerne zu. Hier ist Platz für Ihre Fragen/ Anliegen!
Termine sind nach Absprache und in den offenen Sprechzeiten möglich:
Montag, Mittwoch, Freitag 10 - 12 Uhr, Dienstag 14 - 16 Uhr -> Kommen Sie vorbei!

***Gemeinsame Gespräche mit privaten Angehörigen oder/ und professionellen Helfern**: Gemeinsame Gespräche können helfen vergangene Krisen oder die Verhinderung von Krisen in Ruhe zu besprechen. **Terminvereinbarung auf Anfrage!**

***Peer-geleitete Beratung:** Eine „Peer-Beratung" ermöglicht eine Begegnung mit einer (selber) Krisen-erfahrenen Person, die genesen ist und einen Umgang mit einer vergangenen Erschütterung/ Krise gefunden hat. **Beratung auf Anfrage!**

Ort ist das Gemeindepsychiatrische Zentrum (GPZ): Hamburger Straße 226, 38114 BS
(= Gesundheitsamt Braunschweig - beim Haupteingang - gibt es eine GPZ-Klingel)

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei + können ohne Anmeldungen besucht werden.

SAVE THE DATE: die Braunschweiger AKTIONSWOCHE
„GEMEINSAM AUS DER EINSAMKEIT" findet statt vom 22.06-25.06.2026

Kontakt: 0531 470-7043 gemeindepsychiatrisches.zentrum@braunschweig.de
Weitere Informationen auf: **www.braunschweig.de/gpz**