

Bleiben Sie zuversichtlich: Ängste verstehen und sich nicht lähmen lassen

16. November 2026 | ab 17:00 Uhr
Helmut Schmidt Auditorium, Bucerius Law School
Jungiusstr. 6, 20355 Hamburg



Jetzt anmelden

Anmeldeschluss 09. November

Programm

Ab 17:00 Uhr | Einlass

17:30 Uhr | Begrüßung & Einführung

Senatorin Melanie Schlotzhauer, Behörde für Gesundheit, Soziales und Integration der Freien und Hansestadt Hamburg

Dr. Stephanie Wuensch, Vorstandsvorsitzende Stiftung Freundeskreis

Moderation: Merlin van Rissenbeck, NDR

18:00 Uhr | Vortrag

Angst verstehen – von der normalen Reaktion zur Angststörung

Prof. Dr. Anja Riesel, Leitung des Arbeitsbereichs Klinische Psychologie und Neurowissenschaften sowie der Forschungsambulanz für Angst- und Zwangsstörungen, Universität Hamburg

18:45 Uhr | Pause (Tombolalosverkauf)

19:15 Uhr | Lesung

Textbeitrag aus der Betroffenenperspektive gelesen von Dagmar Berghoff

19:25 Uhr | Poetry Slam

Inke Sommerlang

19:35 Uhr | Q&A - Fragen aus dem Publikum

mit Prof. Dr. Anja Riesel, Senatorin Melanie Schlotzhauer, Inke Sommerlang

Ab 20:10 Uhr Veranstaltungsende und Ausgabe der Tombolapreise

"Angst ist ein natürlicher Teil des Lebens und erfüllt eine wichtige Schutzfunktion. Doch wann wird aus normaler Angst eine Angststörung? Der Vortrag erklärt verständlich, wie Angst entsteht, welche biologischen, psychologischen und gesellschaftlichen Faktoren sie beeinflussen und wann professionelle Hilfe sinnvoll ist. Ziel ist es, Wissen zu vermitteln, Vorurteile abzubauen und die Bedeutung von Prävention, Behandlung und gesellschaftlicher Verantwortung für psychische Gesundheit aufzuzeigen."

Prof. Dr. Anja Riesel



Vor Veranstaltungsbeginn und zur Pause reichen wir süße und herzhafte Snacks.



Das Helmut Schmidt Auditorium befindet sich im Innenhof der Bucerius Law School. Anreisedetails finden Sie auf der Anmeldewebsite.

Liebe Stiftungsinteressierte,

auch in diesem Jahr möchte ich ganz herzlich zu unserer Veranstaltung „reden! statt schweigen“ am **16. November 2026** einladen. Das Thema wird sein:

Bleiben Sie zuversichtlich - Ängste verstehen und sich nicht lähmen lassen

Angst ist ein universelles Phänomen und bewegt sich in einer großen Spannbreite. Einerseits gehört Angst zum Leben, der Umgang damit kann gelernt werden und Gefahren können rechtzeitig erkannt und abgewehrt werden. Andererseits kann Angst im Rahmen von psychischen Erkrankungen oder als eigenständige Krankheit viel Leid schaffen. Mit den verschiedenen Ausprägungen wollen wir uns besonders durch den Hauptvortrag von Prof. Dr. Anja Riesel (Universität Hamburg), über deren Mitwirkung ich mich sehr freue, beschäftigen.

Angst ist aber auch ein gesellschaftliches Phänomen, das besonders in der letzten Zeit und vielleicht auch besonders in Deutschland, eine zunehmende Rolle spielt. Die Angst kann in vielen Varianten daherkommen, hat auch hier teilweise ihre Berechtigung und ist nicht selten hinter anderen Affekten wie Wut oder Rückzug verborgen. Auch hier wollen wir einen Blick hinwerfen. Sicher wird auch Senatorin Melanie Schlotzhauer, die wir erneut mit Freude auf der Veranstaltung begrüßen dürfen, dazu Ausführungen machen.

Auch die Sicht eines*r Klient*in, durch einen eigenen Text zum Thema und wie immer wunderbar vorgelesen durch Dagmar Berghoff, ist vorgesehen. Und im Rahmen der kulturellen Auseinandersetzung rund um das Thema psychische Gesundheit sind wir sehr froh, dass wir die Poetry Slammerin Inke Sommerlang mit einem entsprechenden Beitrag gewinnen konnten.

Dann möchte ich auf zwei Veränderungen hinweisen. Zum einen werden wir nicht, wie all die Jahre zuvor, in der Kulturfabrik Kampnagel unsere Veranstaltung abhalten können. Das liegt daran, dass auf Kampnagel umfangreiche Renovierungen stattfinden und nur sehr wenige, spezifische Veranstaltungen dort platziert werden können. Wir freuen uns, mit der Bucerius Law School eine neue Kooperationspartnerin und einen neuen Ort für dieses und vermutlich auch nächstes Jahr gefunden zu haben. Bitte also unbedingt daran denken und nicht nach Winterhude, sondern Richtung Planten und Blumen fahren. Zum anderen haben wir für diese Veranstaltung keine Podiumsdiskussion vorgesehen. Wir wollen das Format insgesamt interaktiver gestalten und planen, dass der direkte Dialog zwischen Fragen aus dem Publikum und den Mitwirkenden entstehen kann.

Anderes Bewährtes werden wir beibehalten, wie z. B. unsere Tombola. Hier können Sie durch den Kauf von Losen unsere spendenfinanzierten Projekte "Kinderfreizeit" und "Federleicht" für Kinder aus psychosozial belasteten Familien unterstützen.

Wir bedanken uns sehr, dass die NDR-Moderatorin und -Reporterin Merlin van Rissenbeck, die Sie möglicherweise aus dem "Hamburg Journal" kennen, in diesem Jahr als Moderatorin durch das Veranstaltungsprogramm führen wird.

Mein großer Dank gilt allen Menschen, die die Veranstaltung vorbereiten, die sie durch ihre Spenden unterstützen, unseren Vortragenden sowie all jenen, die sich zur Veranstaltung anmelden und die wir am 16. November als Gäste vor Ort begrüßen können.

Mit herzlichen Grüßen



Dr. med. Stephanie Wuensch
Vorstandsvorsitzende Stiftung Freundeskreis